

Therapie in Gender-, Sex- und Beziehungsdiversität

‘GSRD Therapy’



Verpflichtung zur Praxis sozialer Gerechtigkeit

Eine antirassistische, feministische, queere und LGBTQ+-affirmative Philosophie durchzieht die therapeutische Arbeit. Klienten wird dabei geholfen, die negativen Auswirkungen von Heteronormativität, Mononormativität, Cis-Normativität, Sexismus, Patriarchat, Kapitalismus, Ableismus (einschließlich Neurodiversität) und kolonialem Denken zu dekonstruieren, welche einen Einfluss auf alle Menschen haben, einschließlich heterosexueller Menschen. Förderung von aktivem Eintreten („advocacy“) und Unterstützen („allyship“) von allen marginalisierten und unterdrückten Gruppen. Bereitstellung von Möglichkeiten zur Psychoedukation.



Demonstration von kultureller Bescheidenheit und kultureller Kompetenz

Verpflichtung zur kontinuierlichen Entwicklung unserer Selbstwahrnehmung und unserer klinischen Kompetenzen. Verpflichtung zu fortlaufender Weiterbildung zur Aufrechterhaltung kultureller Kompetenz. Bescheidenheit leben und dabei die Begeisterung für kontinuierliches Lernen bewahren. Kontinuierliches Erwerben von spezifischen Kenntnissen über verschiedene marginalisierte Bevölkerungsgruppen wie LGBTQIA+, Kinksters, neurodiverse Menschen, Sexarbeiterinnen und Menschen mit vielfältigem Bevölkerungs- und Kulturerbe. Annahmen auf der Basis äußerlicher Erscheinungen werden nicht getroffen.



Verständnis der spezifischen negativen Auswirkungen von Unterdrückung

Ein gründliches Verständnis der vielfältigen Wege, wie Unterdrückung in der Gesellschaft funktioniert und unterschiedliche Auswirkungen auf eine Vielzahl von Menschen hat, einschließlich marginalisierter Menschen. Unterstützung von Klienten bei der Entwicklung von Ressourcen für Selbstfürsorge und Wohlbefinden.



Trauma-, Trauer- und Scham-Informiertheit

Stärkung der psychologischen Widerstandsfähigkeit. Verständnis der physiologischen und psychologischen Auswirkungen individueller, kollektiver und kumulativer Traumata. Reduzierung von Symptomen posttraumatischer Belastungsstörungen bei Überlebenden von Missbrauch, Angriffen, Diskriminierung und Konversionspraktiken. Grundlegendes Verständnis für Trauer, einschließlich solcher, die durch Verlust durch Veränderung entsteht. Verständnis von Scham, ihren Auswirkungen und wie man ihr entgegenwirken kann.



Kenntnis moderner Sexologie

Erwerb und Aktualisierung spezialisierten Wissens über Gender/Geschlecht, Sex, Sexualität und Beziehungsvielfalt, einschließlich Kenntnisse über sexuelle Fantasien, Wünsche und Verhaltensweisen. Verständnis der biopsychosozialen Prozesse von Sexualität.



Integration von Kerntheorien zu geschlechtlicher und sexueller Vielfalt (GSRD)

Einbeziehung von Wissen über Minderheitsstress, innergemeinschaftlichen Minderheitsstress, soziale Sicherheit, Mikroaggression und Intersektionalität. Anwendung einer auf Stärken ausgerichteten affirmativen Praxis innerhalb unserer therapeutischen Modalitäten. Befürwortung und aktive Förderung von Selbstbestimmung unserer Klienten.



Förderung von Freude

Fokussierung auf Selbstwertgefühl durch eine affirmativen Haltung und mit mitgeföhlsorientierten Ansätzen. Fördern von Freude und Stolz in unserer Vielfalt, Aufbau von Gemeinschaftsverbindungen und Nutzung von Mikro-Affirmationen in der therapeutischen Beziehung. Annahme der Rolle von Begleitung in der therapeutischen Beziehung: Der Klient wird vom Therapeuten begleitet.