Therapi Rhywedd, Rhyw ac Amrywiaeth Perthnasau

'GSRD Therapy'

Ymarfer ymrwymiad i gyfiawnder cymdeithasol

Arfer athroniaeth wrth-hiliol, ffeministaidd, Cwiar a LGBTQ+ trwy gydol y gwaith therapiwtig. Helpu cleientiaid i ddadelfennu effaith negyddol amatanormedd, heteronormedd, mononormedd, cisrywedd, rhywiaeth, patriarchaeth, cyfalafiaeth, ableddiaeth (gan gynnwys niwroamrywiaeth), ynghyd â meddwl trefedigaethol sy'n effeithio pawb, gan gynnwys pobl heterorywiol. Hyrwyddo eiriolaeth a bod yn gynghreiriad i bob grŵp sydd wedi'i ymyleiddio neu ei orthrymu. Cynnig seico-addysg.

Dangos gostyngeiddrwydd diwylliannol a chymhwysedd diwylliannol

Ymrwymo i barhau i ddatblygu ein hymwybyddiaeth o'n cymwyseddau ein hunain a chymwyseddau clinigol. Ymrwymo i hyfforddiant ar gyfer cynnal cymhwysedd diwylliannol yn barhaus. Bod yn ostyngedig gyda'r brwdfrydedd i barhau i ddysgu. Cael gwybodaeth benodol ynghylch amryw boblogaethau sydd wedi'u hymyleiddio, fel LGBTQIA+, cincwyr, bobl niwroamrywiol, gweithwyr rhyw, a'r rheiny o gefndiroedd hiliol a diwylliannol amrywiol. Peidio â gwneud tybiaethau ar sail golwg rhywun.

Deall effeithiau niweidiol gorthrwm

Cael dealltwriaeth drylwyr o'r modd amrywiol y mae gorthrwm yn gweithredu mewn cymdeithas, a sut mae'n effeithio amrywiaeth eang o bobl mewn modd gwahanol, gan gynnwys pobl sydd wedi'u hymyleiddio. Helpu cleientiaid i ddatblygu rhagor o adnoddau ar gyfer hunanofal a lles.

Bod yn ystyriol o drawma, galar a chywilydd

Hybu gwytnwch seicolegol. Deall effeithiau ffisiolegol a seicolegol trawma unigol, cyfunol a chynyddol. Lleihau symptomau straen ôl-drawma ar gyfer rhai sydd wedi goroesi camdriniaeth, ymosodiadau, gwahaniaethu, ac arferion trosi. Cael dealltwriaeth drylwyr o alar, gan gynnwys colled o ganlyniad i newid. Deall cywilydd, ei effeithiau a sut i'w liniaru.

Gwybodaeth am rywoleg gyfoes

Cael gwybodaeth arbenigol ynghylch amrywiaethau o ran rhywedd, rhyw, rhywioldeb a pherthnasau, gan gynnwys gwybodaeth am ffantasïau, chwantau ac ymddygiadau rhywiol. Deall prosesau rhyw o safbwynt bioseicogymdeithasol.

Integreiddio theorïau GSRD craidd

Ymgorffori gwybodaeth am straen grwpiau lleiafrifol, straen grwpiau lleiafrifol rhyng-gymunedol, diogelwch cymdeithasol, microymosodiadau, a chroestoriadedd. Defnyddio arferion cadarnhaol sy'n canolbwyntio ar gryfderau o fewn ein dulliau therapiwtig. Cadarnhau hunanbenderfyniaeth cleientiaid.

Meithrin llawenydd

Canolbwyntio ar hunanwerth trwy safbwynt cadarnhaol a dulliau sy'n canolbwyntio ar dosturi. Meithrin llawenydd a pharch o ran ein hamrywiaethau, meithrin cysylltiadau cymunedol a harneisio dulliau microgadarnhau yn y berthynas therapiwtig. Manteisio ar ansawdd y cyfle i weithio law yn llaw o fewn y berthynas therapiwtig: mae'r therapydd yn gweithio law yn llaw â'r cleient.

pinktherapy.org | training@pinktherapy.org

© Dominic Davies & Silva Neves 2023