

Verhaltenstherapie über die Beihilfe laufen lassen?

Beitrag von „Schmidt“ vom 26. Oktober 2023 02:11

Zitat von ISD

Ich finde es fast erschreckend, wie abwehrend viele dem Thema gegenüberstehen. Es macht einen Unterschied, ob man sich im Forum oder bei Freunden/ Familie auskommt oder eine*n fachkundige*n Supervisor* in hat.

Ja, macht es. Freunde und Familie verstehen, was ich sage, wie es einzuordnen ist und was mir hilft und nicht hilft. Eine fremde Person gibt ihre gelernten Phrasen wider, ich muss mit ihr "wertschätzend" kommunizieren oder zumindest darauf achten, was ich wie sage und Dinge erklären, die ich nicht erklären will bzw. bei Freunden nicht erklären muss. Es ist gut, wenn dir die Kommunikation mit Fremden weiter hilft. Mir macht das vollkommen unnötigen Stress.