

# Julia Wilken bietet individuelle Therapie einzeln, als Paar oder Gruppe an

## Hilfe für Familien, Konfliktberatung, Ressourcenaktivierung und mehr

**Bordenau** (tma). Hauptberuflich arbeitet Julia Wilken im Klinikum Wahrenndorff, seit einiger Zeit ist die Therapeutin aus Hannover nun zugezogen und möchte auch selbstständig im Neustädter Land arbeiten.

Die gelernte Gesundheits- und Krankenpflegerin hat sich zur „Systemischen Beraterin“ und Familientherapeutin fortgebildet und arbeitet mit Familien, Paaren, Einzelpersonen und Kindern. Ihre Stärke liegt in individuell gestalteten Einzel- oder Gruppengesprächen, die nach einem Anruf und erstem Austausch geplant werden. „Wir schauen dann, ob es passt und man sich weiter trifft“, so die 35-Jährige. Auch die Kosten werden von Fall zu Fall anders gestaltet. Sollte das Einführungsgespräch - in Corona-Zeiten häufig am Telefon - zu keiner Fortsetzung führen, verweist Wilken auch an passende Stellen und Personen weiter.

Seit einem halben Jahr kommen - auch in den Räumen der Dorfwerkstatt - verschiedene Gruppen auf sie zu, von Elternpaaren über Menschen mit Problemen im sozialen Umfeld bis hin zu Einzelpersonen, die unter Antriebslosigkeit leiden. „Ich sehe mir dann das ganze System dahinter an und arbeite ressourcenorientiert“, erklärt die Therapeutin. „Dazu gehören Familie und Freundeskreis, nicht nur die

Person selbst.“ Wilken möchte dann die eigene Stärke fördern: „Veränderung soll aus einem selbst heraus kommen.“

In der Regel wird dann alle paar Wochen ein Treffen terminiert, dazwischen gibt Wilken ihren Kunden „Hausaufgaben“, die dann gemeinsam besprochen werden. „Das ist natürlich wieder individuell nach Person unterschiedlich, wir sehen dann einfach weiter, ob es funktioniert.“ Auch eine Mindestlaufzeit der Gespräche gibt es nicht - je nach Anliegen verläuft die Therapie und anders.

„Um das zu planen, muss ich jeden erstmal als Menschen kennenlernen, vielleicht hat er noch Stärken, die er gar nicht bemerkt hat“, erklärt Wilken. Auch denkt sie über ein Gruppenangebot nach, bei dem Teilnehmern bei ihren Problemen geholfen werden kann. Dabei benutzt sie etwa die sogenannte Methode

der „Familienaufstellung“. In der Corona-Krise sei auch Isolation ein großes Thema, was Menschen zu schaffen macht. Die Therapeutin gibt einen Tipp, wie das Problem angegangen werden kann. „Das Beste, was man machen kann, ist aktiv zu werden und alle Möglichkeiten nutzen, die gegeben sind“, rät sie. „Selbst jemanden einfach anrufen kann helfen.“

Persönlich geht sie daher mit ihrem Hund und ihrer zehn Monate alten Tochter an die frische Luft. „Eigentlich bin ich nur vorübergehend hergezogen, aber hier ist es landschaftlich und vom Zusammenhalt unter den Leuten einfach so beeindruckend, dass ich nicht mehr weg wollte.“

Weitere Informationen gibt es auf der Internetseite [www.juliawilken.de](http://www.juliawilken.de). Anfragen nimmt die Therapeutin per E-Mail an [info@juliawilken.de](mailto:info@juliawilken.de) oder unter Telefon 0176/31070156 an.



Julia Wilken

Systemische Beratung (DGSF)  
& Systemische Paar / Familientherapie (i.A)

Telefon: 0176 / 310 701 56 • E-Mail: [info@juliawilken.de](mailto:info@juliawilken.de)  
[www.juliawilken.de](http://www.juliawilken.de)