

AMBULANTE PSYCHOTHERAPIE

am Zentrum für Psychotherapie am Bodensee

Leitung Dr. Wolfgang-F. Schneider

PSYCHOTHERAPEUTISCHE HILFE

Das Leben bietet viele Stolpersteine. Wer unvorbereitet auf sie trifft, kann ins Straucheln geraten. Folge kann eine Lebenskrise oder psychische Erkrankung sein. Manchmal treten diese ganz unvorhergesehen auf.

Oft versuchen Betroffene erfolglos, ihre Symptome mit altbekannten Mitteln zu bekämpfen, zum Beispiel »Zähne zusammenbeißen und weitermachen«.

Bleibt dieser Zustand länger ungelöst, können auch die Beziehungen der Betroffenen in Mitleidenschaft geraten. Viele ziehen sich zurück, fühlen sich allein und ausgeliefert.

In solch einer Situation kann eine Psychotherapie hilfreich sein.

Diese stärkt durch

- wertschätzende und einfühlsame Gespräche
- Vertraulichkeit und Unabhängigkeit
- gemeinsame Suche nach neuen Blickwinkeln
- gegenseitige Offenheit und Ihre aktive Beteiligung
- Beratungskompetenz für spezifische Probleme
- Abwägen von Lösungswegen
- Anleitung für spezifische Bewältigungsstrategien

WANN IST PSYCHOTHERAPIE SINNVOLL?

Psychotherapie kann in verschiedenen Lebenssituationen unterstützend sein. Ausgangspunkt einer Therapie sind oftmals Sätze wie:

- Ich komme mit Problemen nicht weiter und bin in eine Krise geraten.
- Ich fühle mich traurig und bin verzweifelt.
- Ich habe körperliche Beschwerden, aber Ärzte finden keine Ursache.
- Ich leide an einer Essstörung.
- Ich weiß zurzeit nicht mehr, wer ich bin.
- Mir ist der Boden der Realität verloren gegangen.
- Ich versuche einen Umgang mit meiner Psychose zu finden.
- Ängsten schränken mein Leben ein.
- Ich habe immer wieder einschließende Gedanken gegen die ich mich wehre.
- Unkontrollierbare Sorgen bestimmen mein Leben.

- Ich komme mit einem traumatischen Erlebnis nicht zurecht.
- Ich möchte neu über meine Schwierigkeiten nachdenken und andere Verhaltensweisen ausprobieren.

Vereinbaren Sie gerne einen Termin zur Sprechstunde, um Ihren individuellen Unterstützungsbedarf zu klären.

PSYCHOTHERAPIE AM APB

Unsere Therapeut:innen sind in der Ausbildung zum / zur Psychologischen Psychotherapeut:in weit fortgeschritten. Langjährig erfahrene Psychotherapeut:innen und die Ambulanzleitung begleiten die Behandlung unterstützend.

Am Anfang steht bei uns eine individuelle Diagnostik, um die Problem-bereiche zu erfassen und Ziele zu bestimmen. Die Fortschritte werden in regelmäßigen Abständen gemeinsam bewertet, sodass Ihr:e Therapeut:in schnell auf Schwierigkeiten reagieren kann. Übergeordnetes Ziel ist, Ihre Selbsthilfe-Fähigkeiten zu stärken, damit Probleme zukünftig früh erkannt und leichter bewältigt werden können.

Unser Schwerpunkt ist Verhaltenstherapie, die sich an den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Behandlung psychischer Störungen orientiert. Durch die therapiebegleitende Evaluation und Supervision wird ein hoher Qualitätsstandard gesichert.

DER WEG ZUR PSYCHOTHERAPIE

Fordern Sie den Eingangsfragebogen telefonisch an oder laden Sie ihn unter ap-bodensee.de herunter. Senden Sie uns diesen bitte ausgefüllt per Post zu und wir melden uns für einen Sprechstunden-Termin. Dabei informieren wir Sie umfassend und transparent über

- Verdacht auf psychische Erkrankung
- Alternative und ergänzende Unterstützung
- Indikation für eine Psychotherapie.

Kommen wir überein, dass eine Verhaltenstherapie sinnvoll ist, setzt sich unser:e Therapeut:in zeitnah mit Ihnen in Verbindung.

Die ersten Sitzungen dienen dem

- Kennenlernen
- Überblick der Problembereiche
- Durchführen der Diagnostik
- Finden der Therapieziele.

Auf dieser Basis erstellen wir einen individuellen Behandlungsplan und beantragen die Therapie bei der Krankenkasse.

Kosten der Psychotherapie werden bei gesetzlich Krankenversicherten von der Krankenkasse übernommen.

Eine ärztliche Überweisung ist nicht notwendig. Sind Sie privat krankenversichert, melden Sie sich bitte vorher telefonisch bei uns.

KONTAKT

Laden Sie den Eingangsfragebogen herunter unter www.ap-bodensee.de

oder fordern sie ihn telefonisch an
(07531) 45 45 45-0

und senden ihn bitte ausgefüllt per Post an:

**apb-Ambulanz
Bruder-Klaus-Straße 8
78467 Konstanz**

TELEFONZEITEN

Montag bis Donnerstag
9.00 – 12.00 Uhr | 13.00 – 16.30 Uhr
Freitag 10.00 – 12.00 Uhr

Die Sprechstunde findet immer statt in der Bruder-Klaus-Straße 8 (2. Etage) in Konstanz

ANFAHRT

Sie erreichen uns mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Bahn:

Haltestelle Konstanz-Peterhausen (ca. 300 m)

Bus:

Linie 15 (Gottmannplatz/Schneckenburgstraße, ca. 350 m)
Linie 6 (Gottmannplatz oder Am Rheinufer, ca. 450 m)

