

Informationen Psychotherapie

Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie richtet sich an Menschen mit psychischen Problemen, psychischen Störungen sowie seelischem Leiden. Ziel der Psychotherapie ist eine Befreiung des Menschen vom seelischen Leiden oder zumindest eine Reduktion der beeinträchtigenden Symptome. Sie ist eine wissenschaftlich überprüfte Behandlungsmethode, die nachweislich wirksam ist.

Die Psychotherapie setzt keine Medikamente ein. Ist eine Medikation erforderlich, wird diese durch einen Psychiater oder den Hausarzt verordnet.

Wann ist eine Psychotherapie ratsam

Wer von seelischen Problemen geplagt wird und diese allein nicht bewältigen kann, sollte sich nicht scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Eine ambulante Psychotherapie setzt – im Gegensatz zu einer stationären Therapie in einer Klinik – voraus, dass die eigene Verfassung genügend stabil ist, um ausserhalb des therapeutischen Rahmens zu funktionieren. **Anmeldung**

Anfragen, Anmeldungen und Terminvereinbarungen sind telefonisch, per E-Mail oder über das [Kontaktformular](#) möglich. Ihre Angaben werden ausschliesslich von mir persönlich gelesen und beantwortet.

Zwei zentrale Faktoren für eine erfolgreiche Behandlung

- Ihre Motivation und innere Bereitschaft, sich auf eine Behandlung einzulassen.
- Das Zusammenpassen von PatientIn und TherapeutIn – von Ihnen und mir.

Eine positive und vertrauensvolle Beziehung ist eine wichtige Voraussetzung für den Therapieerfolg! Nach ein paar Sitzungen merken Sie, ob Sie bei mir bei der richtigen Therapeutin sind. Ich werde nach dem Erstgespräch und nach ein paar Sitzungen nachfragen. Haben Sie den Mut anzusprechen, falls Sie sich nicht wohl fühlen. Ein Wechsel ist dann wahrscheinlich sinnvoll.

Erstgespräch

In einem Erstgespräch schildern Sie Ihr Anliegen. Durch gezieltes Nachfragen versuche ich Ihre Beschwerden und Ihren Behandlungsauftrag zu erfassen, um einschätzen zu können, ob Sie mit Ihrem Anliegen am richtigen Ort sind. Bereiten Sie sich bitte auf das Gespräch vor, indem Sie sich überlegen, welche Beschwerden, Anliegen und Erwartungen Sie haben.

Abklärungsphase

Die Abklärungsphase dient zur Bestandaufnahme und Auftragsklärung. Ich verschaffe mir ein möglichst genaues Bild, damit ich eine diagnostische und prognostische Aussage machen kann: Worum geht es? Welche Veränderungen sind realistisch? Wie lange braucht es dafür?

Vorgehen und Behandlungsziel

Auf der Grundlage der Problemursache bestimmen wir gemeinsam ein individuelles, auf Ihre persönliche Lebens- und Krankheitsgeschichte bezogenes Vorgehen sowie individuelle

Behandlungsziele. Übergeordnetes Ziel einer jeden Therapie ist Leidensminderung durch Förderung der Selbstheilungskräfte, Selbstfürsorge und Beziehungsfähigkeit. In den Psychotherapie-Sitzungen erarbeiten Sie sich mit meiner Hilfe Fertigkeiten, die es Ihnen ermöglichen, sich selbst zu unterstützen im Umgang mit Ihren Beschwerden und Lebensproblemen. Die stetige Verbindung von Gedanken, Gefühlen und Körperwahrnehmung nimmt dabei eine wichtige Rolle ein. Die neurobiologische Forschung bestätigt, dass nachhaltige Veränderung stattfindet, wenn alle drei Ebenen - also Körper, Emotionen und Denken - in die Behandlung miteinbezogen werden.

Arbeitsweise

Die psychotherapeutische Arbeit ist Teamarbeit! Ich kann Sie nicht heilen oder verändern, sondern nur in Ihrem Veränderungsprozess unterstützen und begleiten. Dabei setze ich verschiedene [Methoden](#) ein, abhängig von Beschwerdebild, Zielsetzung und was Sie gerade brauchen. Sie werden Erklärungsmodelle kennenlernen, die Ihnen helfen, sich selbst und andere besser zu verstehen. Sie werden «Werkzeuge» erhalten, die Sie in Ihrem Alltag zur besseren Problem- und Konfliktbewältigung einsetzen können. Konkrete «Hausaufgaben» helfen Ihnen dabei, den therapeutischen Prozess im Alltag weiter zu führen, Ihre Eigenverantwortung zu fördern und Ihre Selbstfürsorge zu stärken.

Häufigkeit der Sitzungen

Die psychotherapeutischen Einzelsitzungen finden meistens 1x wöchentlich statt mit 60 bis 90 min Dauer. Paar-, Familien- und Gruppentherapiesitzungen finden in der Regel alle zwei bis vier Wochen statt.

Therapiedauer

Die Dauer der Therapie ist abhängig von Ihrem Anliegen, ihrem Mitarbeiten und dem Ausmass Ihrer Schwierigkeiten.

Therapieort

Üblicherweise werden die Sitzungen in meiner Praxis in [St. Gallen](#) oder [Trogen](#) durchgeführt. Auf Wunsch ist es auch möglich, sich per E-Mail, SMS, telefonisch oder über Skype beraten zu lassen.

Kosten und Rechnungsstellung

Als nicht delegierte (nichtärztliche) arbeitende Psychotherapeutin mit Praxisbewilligung der Kantone AR und SG und Anerkennung der Santésuisse sind folgende Abrechnungen möglich:

- Privat: Sie übernehmen die Kosten selbst.
- Zusatzversicherung Ihrer Krankenkasse für nichtärztliche Psychotherapie. Wenn Sie eine Zusatzversicherung haben, übernehmen die Krankenkassen nach Indikation in der Regel einen Teil der Behandlungskosten an Psychotherapeuten bei allen von der Santésuisse anerkannten PsychologInnen. Die Leistungen sind je nach Krankenkasse verschieden. In der Wahl Ihrer Zusatzversicherung sind Sie frei, auch wenn Sie die Grundversicherung bei einer anderen Krankenkasse abgeschlossen haben.
- Sozialtarif

Tarif: 60 min werden mit CHF 160.- in Rechnung gestellt.

Die Therapiesitzungen werden Ihnen von mir regelmässig in Rechnung gestellt. Sie müssen sich um die Rückerstattung durch die Kasse kümmern. Telefonische Therapie, Beratung über Email oder SMS werden ebenfalls nach Zeitaufwand verrechnet. Zusätzlich können Berichte an Krankenkassen oder Versicherungen sowie Besprechungen mit für Sie zuständigen Ärzten, Therapeuten oder Betreuer verrechnet werden.

Absage eines Sitzungstermines

Vereinbarte Sitzungstermine sind verbindlich. Im Verhinderungsfall muss der Termin mindestens einen Werktag im Voraus (also unter Woche 24h, übers Wochenende 48h vorher) telefonisch, per E-Mail, [Kontaktformular](#) oder SMS abgesagt werden. Kurzfristigere Absagen oder unentschuldigte Absenzen (auch im Krankheitsfall) müssen leider verrechnet werden (nicht zulasten der Krankenkasse).

Im Notfall

wenden Sie sich bitte

1. an **Ihren Hausarzt / Ihre Hausärztin**
2. an den **ärztlichen Notfalldienst:**
St. Gallen +41 0900 144 144
Appenzell Ausserrhoden +41 0844 55 00 55
3. oder ans **Kriseninterventionszentrum**
KIZ St. Gallen, Teufener Str. 26, 9000 St. Gallen, +41 (0)71 914 44 44

Vertraulichkeit

Alle von Ihnen in der Therapie angesprochenen Inhalte werden von mir aufgrund der Schweigepflicht streng vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben, ausser es liege eine von Ihnen unterzeichnete schriftliche Entbindung von der Schweigepflicht vor. Berichte an Kranken- oder Unfallkassen oder an die IV können Sie einsehen. Zur Qualitätssicherung meiner therapeutischen Tätigkeit nehme ich regelmässig Supervision. Die Schweigepflicht wird dazu auf die Supervisorin/den Supervisor erweitert.

Emailkontakt

Ich möchte Sie darüber informieren, dass meine Emailadressen nicht verschlüsselt ist.

Qualitätssicherung

Um die Qualität meiner Arbeit zu sichern und zu verbessern bilde ich mich kontinuierlich weiter und nehme Supervision.

Haben Sie noch Fragen? Möchten Sie weitere Informationen?

Ich beantworte Ihre Frage gerne persönlich.