

Psychotherapie informiert Selbsthilfe



Vorstellung von Psychotherapieverfahren

Im Rahmen des Projektes „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“ findet am

Donnerstag, den 28. Januar 2021

von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

eine **Online - Informationsveranstaltung** statt.

Ziel ist es, interessierte **Menschen aus Selbsthilfegruppen und –kontaktstellen** zu anerkannten Therapieverfahren zu informieren. Es werden Basisinformationen gegeben und zwei Psychotherapieverfahren vorgestellt: Die Verhaltenstherapie und die Analytische Psychotherapie.

Moderation: **Irena Težak**, SeKo Bayern

Prof. Dr. Monika Sommer, Psychologische Psychotherapeutin, Mitglied des Vorstandes der Psychotherapeutenkammer Bayern aus Regensburg

Was ist Psychotherapie?

Wann ist Psychotherapie sinnvoll? Wer bezahlt Psychotherapie?

*Wie finde ich eine*n für mich geeigneten Psychotherapeuten*in?*

Was ist eine therapeutische Sprechstunde und was sind probatorische Sitzungen?

*Darf ich mir auch verschiedene Therapeuten*innen ansehen?*

Welches Verfahren ist für welche Indikation am besten geeignet?

Sie stellt die Verhaltenstherapie aus stationärem Blickwinkel vor.

*Die **Verhaltenstherapie** beruht auf den Theorien und Erkenntnissen der wissenschaftlichen Psychologie und setzt am Verhalten und Handeln der Patient*innen sich selbst (z.B. in Form von Gedanken, Erwartungen, Normen) und anderen Menschen gegenüber an. Dabei geht die Verhaltenstherapie davon aus, dass Denk-, Verhaltens- und Emotionsmuster erlernt und veränderbar sind. Aufbauend auf einem individuellen Störungsmodell werden in Abhängigkeit der Symptomatik unterschiedliche therapeutische Methoden und Techniken eingesetzt.*

Susanne Berwanger, Vorständin VPP im BdP e.V. aus München, stellt die Verhaltenstherapie ergänzend aus ambulanter Sicht dar.

Dipl.-Psych. Heidi Spanl, Psychoanalytikerin, (IPA, DPG, DGPT), Aus- und Weiterbildungsleiterin der Akademie für Psychoanalyse und Psychotherapie aus München wird die Analytische Psychotherapie erläutern.

*Zentraler Bestandteil der **Analytischen Psychotherapie** ist die Auseinandersetzung mit und Bearbeitung der unbewussten Dimension, die bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Erkrankungen mit ihren Symptomen und Konflikten eine wesentliche Rolle spielt. Ausgehend von einer differenzierten subjektiven Wahrnehmung aktueller Symptome und Probleme erfolgt eine innere Auseinandersetzung, die auch wesentliche emotionale Erfahrungen aus der Kindheit beinhaltet. Die unbewussten Wirkfaktoren erschließen sich Schritt für Schritt und können darüber psychisch integriert werden. Die Analytische Psychotherapie behandelt das gesamte Spektrum psychischer Erkrankungen inclusive traumatischer Belastungsstörungen und psychotischer Erscheinungsbilder sowie psychosomatischer Erkrankungen.*

Veranstaltet vom Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V., Würzburg



in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns und der Landespsychotherapeutenkammer



Gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

