

# Psychotherapie informiert Selbsthilfe



## Vorstellung Psychotherapieverfahren

---

Im Rahmen des Projektes „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“ findet am **Donnerstag, den 10.12. von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr** eine **Online - Informationsveranstaltung** statt.

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

**Dr. med. Peter Wollschläger**, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin aus Traunstein wird in seinem Vortrag folgende Fragestellungen behandeln:

*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?*

*Wonach fragt mich ein\*e **tiefenpsychologisch** arbeitende\*r Psychotherapeut\*in?*

*Warum sind Erfahrungen in Kindheit und Jugend möglicherweise auch heute noch für mich von Bedeutung? Was passiert in der Therapie und wie kann mir das helfen?*

*Wie lange dauert eine ambulante Psychotherapie? Wie unterscheiden sich Therapien im Einzel- und im Gruppensetting?*

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

**Sylvia Betscher- Ott**, Geschäftsführerin des Würzburger Institutes für Systemische Psychotherapie stellt den systemischen Ansatz dar.

*Das Spezifische **Systemischer Therapie** liegt in ihrem Blick auf die Vielfalt der Ressourcen der Patienten\*innen und ihrer sozialen Kontexte, der Unterstützung der im System vorhandenen Lösungsimpulse sowie der Würdigung bisheriger Lösungsversuche. Für einen möglichst unmittelbaren und nachhaltigen Therapieerfolg können wichtige Bezugspersonen wie Partnerinnen und Partner, ganze (Patchwork-)Familien sowie weitere wichtige Menschen aus dem Netzwerk des Patienten in die Behandlung mit einbezogen werden.*

**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, der Landespsychotherapeutenkammer und dem Verband der psychologischen Psychotherapeuten



Gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege

Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege

