

## Informationen zu den CIP-Ambulanzen

Die Ambulanzen sind Praxiseinrichtungen des CIP, einem staatlich anerkannten Institut zur Ausbildung von Psychologischen PsychotherapeutInnen. In unseren psychotherapeutischen Ambulanzen erhalten Sie fachlich kompetente Hilfe bei psychischen Problemen und körperlichen Beschwerden, die psychisch (mit-) bedingt sind. Unser Team setzt sich aus LehrtherapeutInnen sowie mehreren Diplom- bzw. Master-PsychologInnen zusammen.

### Telefonische Sprechzeiten/ Anmeldung:

- Die telefonischen Sprechzeiten in **Bamberg** sind mittwochs 9:00-12:00 Uhr sowie montags von 17:00-18:00 Uhr. Sie können uns auch auf dem AB eine Nachricht hinterlassen (Tel.: **0951-2972995**).
- In **Erlangen** können Sie uns dienstags von 09:00–11:00 Uhr sowie von 14:00–16:00 Uhr telefonisch erreichen oder eine Nachricht auf den AB sprechen (Tel.: **09131-4001200**).
- Die **Anmeldung** zur Aufnahme einer neuen Therapie ist jeweils nur **zur ersten Sprechzeit im Monat** möglich.

Für die Zusammenarbeit mit Ihnen sind uns folgende **Prinzipien** wichtig:

- Ziel- und ressourcenorientierte Arbeit
- Aktive Einbeziehung und Transparenz
- Zeitliche Begrenzung der Zusammenarbeit (Kurzzeittherapieansatz)

Es gibt außerdem einige **Rahmenbedingungen**, über die wir Sie hier informieren wollen:

- Einzeltherapien können beim Vorliegen einer entsprechenden Problematik durch die gesetzlichen Krankenkassen finanziert werden. Für die ersten Gespräche brauchen wir dazu lediglich die Chipkarte Ihrer Versicherung und ggf. eine Überweisung. Für die reguläre Durchführung einer Therapie muss anschließend ein Gutachten erstellt und ein Antrag an die Krankenkasse gestellt werden. Detailliertere Informationen gibt Ihnen gerne Ihr/e TherapeutIn.
- Sie erhalten beim Erstgespräch einen Fragebogen, der für uns sowohl aus Forschungsgründen als auch zur Optimierung Ihrer Therapie notwendig ist. Bitte schicken Sie den Fragebogen innerhalb von einer Woche an uns zurück, wenn Sie Interesse an einer Therapie haben. Wir setzen uns dann mit Ihnen zur weiteren Terminvereinbarung in Verbindung.
- Der Zeitpunkt, die Dauer, Häufigkeit und der Abstand zwischen den Sitzungen wird in Absprache mit Ihnen festgelegt. Wir möchten mit Ihnen so kurz wie möglich, aber auch so lange wie es für Sie nötig ist, arbeiten (Kurztherapieansatz).
- Alle MitarbeiterInnen unserer Ambulanz unterliegen der Schweigepflicht. Informationen über Ihre Person geben wir prinzipiell nicht ohne Ihr Einverständnis weiter.



### AMBULANZ BAMBERG

<b>POSTFACH</b>	Postfach 110201, 96030 Bamberg
<b>ADRESSE</b>	Fleischstr. 17, 96047 Bamberg
<b>TELEFON</b>	0951-2972995
<b>FAX</b>	0951-2975997
<b>E-Mail</b>	ambulanz@cip-bamberg.de

## INFORMATIONEN FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN



### AMBULANZ ERLANGEN

<b>ADRESSE</b>	Mozartstraße 57, 91052 Erlangen
<b>TELEFON</b>	09131-4001200
<b>FAX</b>	09131-4001202
<b>E-Mail</b>	erlangen@cip-bamberg.de

## Was ist Psychotherapie?

Therapie bedeutet persönliche Veränderung mit Hilfe von fachlicher Unterstützung. Sie als Hilfesuchende/r können dabei von Ihrem/r TherapeutIn erwarten, dass diese/r Ihre persönliche Wahrnehmung, Ihre Werthaltungen und Zielvorstellungen respektiert und Ihnen bei der Überwindung Ihrer Schwierigkeiten hilft. Wie diese Unterstützung konkret aussieht, hängt von der theoretischen Ausrichtung und Ausbildung der TherapeutInnen ab.

Von den Krankenkassen werden momentan die Verhaltenstherapie, die Psychoanalyse sowie tiefenpsychologische Verfahren bezahlt.

Menschen mit Problemen, die auch den psychischen Bereich betreffen, haben es oft nicht leicht, den geeigneten Ansprechpartner zu finden. Folgende Begriffsklärung ist möglicherweise nützlich für sie:

- **Diplom-, bzw. Master-PsychologInnen** haben Psychologie studiert und sich ausführlich mit Zusammenhängen zwischen Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und Verhalten befasst.
- **PsychotherapeutInnen** sind Diplom-/Master-PsychologInnen oder ÄrztInnen, die sich nach dem Studium aus- und weitergebildet haben, um Menschen mit psychischen Problemen bei dem Erreichen von Änderungen zu unterstützen.

- **PsychiaterInnen** haben Medizin studiert und sich auf die medizinische (v.a. medikamentöse) Behandlung psychischer Störungen spezialisiert.
- Da der Begriff „**Psychotherapie**“ nicht geschützt ist (wohl aber der Begriff „PsychotherapeutIn“), bieten eine Reihe weiterer Personen und Berufsgruppen „Psychotherapie“ an. Hier sollten Sie sich genau nach deren Kompetenzen und Ausbildung erkundigen.

In Bamberg und Erlangen gibt es psychosoziale Einrichtungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Diese bieten meist eine themenspezifische Beratung (z.B. bei Erziehungsfragen) an. Daneben gibt es niedergelassene ärztliche und psychologische PsychotherapeutInnen, die ambulante Psychotherapie anbieten. Bezüglich der Kosten bzw. Finanzierung informieren Sie sich am besten bei der jeweiligen Stelle.

### Weiterführende Literatur:

Niemeyer, T. (2014). Kleiner Psychotherapieführer: Grundlagen und Methoden. Paderborn: Junfermann.

## Was ist Verhaltenstherapie?

- Verhaltenstherapie stützt sich direkt auf Erkenntnisse aus der Forschung in Psychologie und weiteren Wissenschaften. In Studien hat sich die Verhaltenstherapie bei einem breiten Spektrum psychischer Störungen erfolgreich erwiesen. Die Anwendung von Verhaltenstherapie erfolgt unter systematischer Erfassung und Bewertung ihrer Effekte.

- VerhaltenstherapeutInnen versuchen, ihre PatientInnen dabei zu unterstützen, möglichst schnell wieder alleine zurechtzukommen. Ziel ist es zu lernen, die eigenen Schwierigkeiten selbständiger zu analysieren und zu beheben. Deshalb wird der/die PatientIn in die Verantwortung für das Gelingen der Therapie einbezogen (z.B. durch Aufgaben zwischen den Sitzungen).
- Ausgangspunkt der Therapie ist das aktuelle Handeln, Denken und Fühlen; darunter fallen sowohl die momentanen Schwierigkeiten als auch vorhandene Fähigkeiten und Stärken. Verhaltenstherapie versucht, an den Umständen anzusetzen, die ein Problem zum jetzigen Zeitpunkt aufrechterhalten, und damit dieses zu verändern.
- Im Laufe einer Verhaltenstherapie kann es manchmal hilfreich sein, nahe stehende Personen für eine begrenzte Zeit in die Therapie mit einzubeziehen.

### Weiterführende Literatur:

Kanfer, F.H. & Schmelzer, D. (2005). Wegweiser Verhaltenstherapie (2.Aufl.). Berlin: Springer.

Reinecker, H. (2006). Verhaltenstherapie mit Erwachsenen: 20 Merkblätter für Betroffene und Angehörige. Göttingen: Hogrefe.

*(Die Merkblätter erhalten Sie in unseren Ambulanzen)*