



Denken ist Probehandeln.
Sigmund Freud



Psychotherapie

Was kostet es?

Je nach Versicherungsart (Zusatzversicherung) und Problemstellung übernimmt Ihre Krankenkasse einen Teil der Kosten. Auskunft darüber erteilt Ihnen Ihre Krankenkasse. Ich bin anerkannt bei allen Krankenkassen.

Einzelsitzungen (50 Min.) à CHF 150.–
Familien-/Paargespräche (50 Min.) à CHF 180.–

Susan Tschudin
Lic.phil Psychologin
Fachpsychologin für Psychotherapie
Dipl. Physiotherapeutin HF

Praxis für Körper- und Psychotherapie
Unternehmen Raum und Zeit
Burgunderstrasse 42a (Hinterhaus)
4051 Basel

www.koerper-und-psychotherapie.ch
info@koerper-und-psychotherapie.ch

Psychotherapie

Das Ziel jeder Psychotherapie ist eine Veränderung in der Lebensgestaltung des Patienten. In erster Linie wird eine Befreiung von oder zumindest eine Reduktion der beeinträchtigenden Symptomatik angestrebt.

Psychotherapie bedeutet immer Arbeit an sich selbst.

Psychotherapie versteht sich als Anleitung zur Selbsthilfe, die den Patienten befähigt, kommende psychische Krisen besser und wenn möglich ohne professionelle Hilfe zu bewältigen.

Die Wirksamkeit von Psychotherapie ist wissenschaftlich nachgewiesen und anerkannt.



susan tschudin
körper- und psychotherapie

Psychotherapie

Worum geht es?

Psychische Krankheiten oder körperlich bedingte Krankheiten mit belastenden psychischen Auswirkungen können durch Psychotherapie erfolgreich behandelt beziehungsweise entscheidend beeinflusst werden.

Meine Fachgebiete sind:

- Depressionen
- Ängste (Panikattacken, Phobien)
- Psychosomatische Störungen (= Krankheiten, die durch seelische Faktoren beeinflusst werden)
- Stressbedingte Erkrankungen, Burnout
- Essstörungen (Bulimie, Anorexie, Adipositas)

Was erwartet Sie?

Das wichtigste Arbeitsinstrument bei einer Psychotherapie ist das Gespräch.

Der psychische Prozess wird auf die individuelle Problemstellung des Patienten abgestimmt. Eine enge Zusammenarbeit zwischen Therapeut und Patient ist dabei zentral.

Im Verlauf des psychotherapeutischen Prozesses setzt sich der Patient intensiv mit sich und den Faktoren auseinander, die das psychische Leiden verursachen. Dadurch eröffnen sich den Betroffenen neue Möglichkeiten im eigenen Handeln und Erleben.

Die Dauer einer Therapie orientiert sich an den Fortschritten des Patienten.

Als Therapeutin arbeite ich sowohl mit kognitiv ausgerichteten Verfahren als auch mit erlebnisorientierten Ansätzen (Körperarbeit, Imaginationstechniken und kreativen Gestaltungsmitteln)

Für wen ist Psychotherapie geeignet?

Menschen aus allen sozialen Schichten können in jedem Alter und in jeder Lebensphase psychisch erkranken und aus diesem Grund eine Psychotherapie benötigen.

Psychische Krisen als Vorläufer psychischer Störungen mit Krankheitswert treten besonders oft auf, wenn es darum geht, die Übergänge zwischen einzelnen Lebensphasen zu bewältigen.

Fehlen die nötigen Ressourcen, die sich wandelnden Lebensbedingungen zu meistern, können Symptome entstehen, die eine psychotherapeutische Behandlung notwendig machen.



susan tschudin
körper- und psychotherapie