



PSYCHOTHERAPIE

SEBASTIAN STUMM

Psychologischer Psychotherapeut

Kognitive Verhaltenstherapie

Coaching

Erwachsene / Kinder / Jugendliche

Psychotherapie für Erwachsene

WIE IST DER ABLAUF EINER THERAPIE?

1. Kontaktaufnahme

Bei Interesse an einem Therapieplatz kontaktieren Sie mich bitte telefonisch oder per E-Mail, um zu klären, ob und wann ich Ihnen einen Sprechstundentermin anbieten kann.

2. Kostenübernahme

In meiner Praxis behandle ich gesetzlich und privat versicherte Kinder und Jugendliche. Da bei privat Versicherten die Vertragsbedingungen variieren, sollten Sie vor dem ersten Termin mit Ihrer Versicherung bzw. der Beihilfestelle klären, ob und in welchem Umfang die Kosten übernommen werden.

3. Sprechstunde

Die Sprechstunden stellen für gesetzlich Versicherte eine Möglichkeit eines Erstgesprächs dar. Hier erfolgt eine diagnostische Einschätzung der Symptomatik, ein gegenseitiges Kennenlernen und die Klärung der Frage, ob eine Psychotherapie sinnvoll und erforderlich ist. Sofern erforderlich berate ich Sie hinsichtlich therapeutischer Möglichkeiten. Bitte beachten Sie, dass das Erfolgen einer Sprechstunde nicht automatisch bedeutet, dass ich in Folge einen Therapieplatz anbieten kann.

4. Probatorische Sitzungen

Wenn ich Ihnen einen Therapieplatz anbieten kann erfolgen zunächst zwei bis vier „probatorische Sitzungen“ (Probesitzungen). Der Erfolg einer Psychotherapie hängt wesentlich auch davon ab, ob Sie sich gut aufgehoben und verstanden fühlen. In diesen Sitzungen haben Sie also die Gelegenheit mich näher kennen zu lernen und sich einen Eindruck vom Ablauf der Therapie zu machen. Diese Termine haben auch den Zweck, eventuelle Befürchtungen zu nehmen und eine Motivation aufzubauen.

5. Antrag

Für eine psychotherapeutische Behandlung stellt der Therapeut einen Antrag an die Krankenkasse in Form eines Berichts. Dabei wird die Begründung des Therapeuten bezüglich der Notwendigkeit der Behandlung und der Behandlungsplan anonymisiert von einem Gutachter geprüft. Wenn die Kasse den Antrag genehmigt, kann nach den probatorischen Sitzungen die eigentliche Therapie starten.

☎ 06134 540 237

📞 0176 411 375 25

📍 Jakob-Fischer-Strasse 16

📍 65462 Ginsheim-Gustavsburg

✉ info@therapie-stumm.de

🌐 psychotherapie-stumm.de



PSYCHOTHERAPIE

SEBASTIAN STUMM

Psychologischer Psychotherapeut

Kognitive Verhaltenstherapie
Coaching
Erwachsene / Kinder / Jugendliche

6. Therapieverlauf

Zu Beginn der Therapie werden ein konkreter Behandlungsplan und Behandlungsziele besprochen und vereinbart. Anschließend werden in den Sitzungen entsprechend dem Behandlungsplan die Problembereiche therapeutisch bearbeitet. Eine Psychotherapie ist dann erfolgreich, wenn es den Kinder und Jugendlichen besser geht und die Beschwerden einer normalen Entwicklung z.B. im sozialen, schulischen oder emotionalen Bereich nicht mehr im Weg stehen. Grob lässt sich der Behandlungsverlauf in 4 Phasen gliedern:

- a. Diagnostikphase Erstgespräch, Psychologische Diagnostik, Störungs- und Problemdiagnostik, Erhebung der Lebensgeschichte, Vereinbarung der Therapieziele.
- b. Bewusstmachungsphase In dieser Phase machen Sie sich bewusst, warum Sie bisher so fühlen und handeln und entwickeln eine Veränderungsperspektive.
- c. Reflexionsphase In dieser Phase denken Sie intensiv über Ihre Einsichten nach, diskutieren diese und entwickeln Lösungen, die Ihre Veränderungsziele unterstützen.
- d. Veränderungsphase In dieser Phase setzen Sie Ihre Lösungen anhand eines Übungs- und Veränderungsprogramms, das Sie sich mit meiner Unterstützung erstellen, kontinuierlich um.

WIE LANGE DAUERT EINE PSYCHOTHERAPIE?

Der benötigte Zeitaufwand hängt von der Schwere der Probleme und Ihrem Arbeitseinsatz ab. Häufig arbeite ich ein bis zwei Jahre mit Ihnen zusammen. Dabei kommen Sie anfangs (in den ersten 6-12 Monaten) mindestens einmal pro Woche zu mir. Später wird die Frequenz geringer, so dass wir uns am Ende der Therapie nur noch einmal im Monat zusammensetzen.

WIE GENAU SIEHT DIE ZUSAMMENARBEIT BEI DER PSYCHOTHERAPIE AUS?

Arbeitsweise. Eine erfolgreiche Behandlung setzt eine hohe Veränderungsmotivation und einen hohen persönlichen Einsatz voraus. In der Regel werden 1 bis 2 Stunden Therapiestunden pro Woche vereinbart. Bei einer Therapiestunde pro Woche müssen Sie etwa 3 Stunden nach- und vorarbeiten, da ich Sie bitte ein Sitzungsprotokoll mit Hilfe eines Audiomitschnitts der Sitzung zu erstellen. Das ist mühsam, hat aber folgende Vorteile: Sie machen jede Stunde zweimal und arbeiten also intensiver. Durch die Beobachtungsposition beim Hören gewinnen Sie zusätzli-

☎ 06134 540 237

☎ 0176 411 375 25

📍 Jakob-Fischer-Strasse 16

📍 65462 Ginsheim-Gustavsburg

✉ info@therapie-stumm.de

🌐 psychotherapie-stumm.de



PSYCHOTHERAPIE

SEBASTIAN STUMM

Psychologischer Psychotherapeut

Kognitive Verhaltenstherapie

Coaching

Erwachsene / Kinder / Jugendliche

che Informationen. Keine Information geht verloren, da Sie diese notieren. Sie erstellen ein eigenes Skript. Wenn Sie in der Zukunft wieder einmal in emotionale Turbulenzen geraten können Sie nachschlagen, was Sie gelernt haben und sich dann selbst helfen. Ich bekomme immer eine Kopie von Ihrem Protokoll. Dieses gehen wir gemeinsam am Anfang jeder Stunde durch und klären mögliche Missverständnisse. Sie erhalten Selbstbeobachtungsaufgaben, die in den folgenden Stunden durchgesprochen und analysiert werden. Sie setzen sich dann später Veränderungsaufgaben, um die Probleme langfristig zu bewältigen. Sie lesen mindestens ein Therapiebegleitbuch und auch bestimmte Skripte während der Therapie, in dem die vermittelten Inhalte vertieft werden.

Gesprächsführung. Jeder Mensch kommt in der Regel auf Erkenntnisse, wenn er über einen Sachverhalt intensiv nachdenkt. Einsichten kommen schneller, wenn Ihnen jemand die richtigen Fragen stellt. Das ist mein Job. Ich stelle Ihnen regelmäßig Fragen, die Ihnen helfen, die notwendigen Erkenntnisse selbst zu finden. Das heißt, wir nutzen von Anfang an Ihre Kompetenzen und Ihre Lebenserfahrungen. So lernen Sie viel von sich selbst lernen. Manchmal kann so ein Entdeckungsprozess mühsam sein, da Sie nicht immer sofort die Antwort haben. Um damit gut umzugehen, müssen Sie sich selbst erlauben, nicht sofort alles zu wissen, sondern eine Entdeckungsreise zu machen. Sie werden erleben, dass Sie sich die meisten Antworten selbst geben können. Darüber hinaus gebe ich Ihnen relevante fachliche Informationen, die der Lösungsfindung dienlich sind, bzw. biete Ihnen bestimmte Hypothesen an, die Sie dann auf Stimmigkeit und auf Nützlichkeit überprüfen.

Veränderungsprozess. Während der Therapie können unangenehme Gefühle auftreten. Das Auftreten solcher unangenehmen Gefühle ist für die Veränderung notwendig. Dies hängt mit unserem Gehirn zusammen, das so arbeitet, dass wir Problemmuster nur verändern können, wenn diese aktiviert sind. Sie müssen sich also Ihren Problemen stellen. Der Veränderungsprozess ist in der Regel mühsam, verlangt ein kontinuierliches Üben und einen großen Einsatz. Darum kommt niemand herum – leider.

☎ 06134 540 237

📞 0176 411 375 25

📍 Jakob-Fischer-Strasse 16

📍 65462 Ginsheim-Gustavsburg

✉ info@therapie-stumm.de

🌐 psychotherapie-stumm.de