

Psychologische Praxis

www.jacobi-praxis.de

Dipl.-Psych. Brigitte Jacobi
Erikastr. 28
66424 Homburg (Saar)

Tel.: 06841-63504
Fax: 06841-174498
e-mail: brigitte.jacobi@freenet.de

Therapieangebot

- Verhaltenstherapie (VT) und Gesprächspsychotherapie (GT)
- in der Regel eine Sitzung (50 Minuten) pro Woche
- die Länge der Therapie ist problem- und patientenabhängig
- nach der 7. Sitzung gemeinsame Zwischenbilanz

Das Therapieangebot richtet sich an Patienten mit...

- Ängsten
- Depressionen
- psychosomatischen Beschwerden
- Selbstwertproblemen
- Arbeitsstörungen
- Problemen am Arbeitsplatz
- Burnout-Syndromen in verschiedenen Lebensbereichen
- Beziehungsproblemen (mit Partnern, Eltern, Kindern)
- Belastungen durch das Älterwerden
- Partnerverlust oder Verlust anderer nahestehender Personen, Trauer

Kostenübernahme

- Therapiekosten werden durch alle Privat-Kassen und die Beihilfe übernommen
- Das Honorar für Selbstzahler liegt zwischen 75.- und 90.- Euro

Informationen zur Therapeutin

- geboren 1940, verwitwet, zwei Söhne
- Diplompsychologin seit 1965, psychotherapeutische Tätigkeit seit 1971
- Ausbildung in Gesprächspsychotherapie und Verhaltenstherapie (Fachkundenachweis und Approbation)
- Kassenzulassung zurückgegeben 2003 (da seitdem nur noch teilzeit tätig), derzeit nur noch Behandlung von Privat-Patienten und Selbstzahlern

Professionelle Hilfe ist oft besser als Nichtstun!

Oft fällt die Kontaktaufnahme mit einer psychologischen Praxis schwer.

Patientenäußerungen dazu:

"Das muss ich doch alleine schaffen - andere schaffen das auch!"

"Mir kann doch keiner helfen..."

"Bleibt das Gespräch wirklich geheim - gerade hier im Saarland, wo jeder jeden kennt?"

In der Tat gehören Stimmungsschwankungen, Ängste und andere seelische Probleme in gewissem Maße "zum normalen Leben" und bedürfen nicht in allen Fällen einer professionellen Behandlung (ebenso wie manche körperliche Beschwerden, für die nicht immer ein Arzt aufgesucht werden muss). Andererseits können aber auch seelische Probleme ein Ausmaß annehmen, bei dem der/die Betroffene das Gefühl hat, sie nicht mehr alleine oder mit Hilfe von nahestehenden Personen in den Griff zu bekommen.

Wenn Beeinträchtigungen und Konflikte regelmäßig so groß werden, dass sie nicht mehr alleine bewältigt oder nur noch unter großer Belastung ertragen werden können, kann eine psychologische Therapie in vielen Fällen Abhilfe schaffen. Eine solche Therapie berücksichtigt die individuelle Problemlage - wenn andere "das locker schaffen" heißt das meist, dass eine nur scheinbar gleich schwierige Situation für diese anderen (aufgrund anderer Lebensumstände) weniger negative emotionale Folgen hat.

Bei einer tiefen momentanen Krise oder bei längerfristigen psychischen Problemen aus Scham oder aus "falschem Stolz" keine professionelle Behandlung in Anspruch zu nehmen, kann bedeuten, eine gute Chance zu vergeben. Nichtstun oder die Vermeidung einer aktiven Auseinandersetzung mit seinen Problemen führt langfristig häufig dazu, dass diese Probleme nicht nur nicht weggehen, sondern dass sie sich sogar vermehren.

Eine Psychotherapie oder eine psychologische Beratung hat in der Regel den Anspruch, "Hilfe zur Selbsthilfe" zu leisten, indem eine Klärung vorangetrieben wird, oder indem neue Problemlösestrategien erarbeitet und erprobt werden. Aber auch die (Wieder-) Entdeckung eigener Stärken - auf die man auch in Zukunft wieder zurückgreifen kann - geschieht in einem solchen Rahmen erwiesenermaßen häufiger als im Alltagsleben. Dies geschieht in einem absolut vertraulichen Rahmen: die Schweigepflicht ist (ebenso wie bei Ärzten oder Rechtsanwälten) nicht nur gesetzlich festgeschrieben, sondern sie gehört auch unbedingt zum Selbstverständnis aller Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten.