

## Psychotherapie bei der elbe

Seit März 2024 bin ich neu im elbe-Team und für die Psychotherapien auf unserer Fachstelle verantwortlich. Ich schätze unser kleines, feines Team sehr. Wir können uns Zeit nehmen für die Betroffenen; Qualität kommt bei uns vor Quantität. Mein Aufgabenschwerpunkt ist die Einzel- und Paartherapie, sowie zusätzlich berate ich in der Schwangerschaftsberatung. Die Klientel ist breitgefächert. Sehr häufig kommen Menschen mit einer Depression; oftmals nach einer schwierigen Lebenserfahrung (z.B. Jobverlust, Trennung, körperliche Erkrankung u.a.m.) und/oder nach einem Klinikaufenthalt zur Begleitung und Stabilisierung im Alltag und der Reintegration in den Arbeitsmarkt, zu uns. Auch Menschen mit Ängsten, Traumafolgestörungen, psychosomatischen Beschwerden oder sozialen Problemen sehe ich regelmässig. Bei der elbe besonders ist, dass viele weibliche Personen nach schwierigen Geburtserlebnissen Hilfe suchen und ich sie in diesen Themen unterstütze. Überdies kann es auch vorkommen, dass Betroffene z.B. einer Suchterkrankung, einer Neurodivergenz (bspw. ADHS, Autismus) oder einer Persönlichkeitsstörung, Therapie und Unterstützung bei uns anfragen.

Mir ist es wichtig, mit den Klient:innen auf Augenhöhe zusammenzuarbeiten und sie möglichst in ihrer Individualität zu erfassen und zu begleiten. Empathie und Vertrauen sind für mich zentral. Ich versuche, Betroffene dort abzuholen, wo sie aktuell gerade stehen und in ihnen einen Prozess (wieder) in Bewegung zu bringen. Zudem ist es mir wichtig, den Körper und die darin zum Ausdruck kommenden Symptome bzw. Heilaspekte, aktiv mitzudenken und die Kontrolle und Eigenverantwortung beim Gegenüber zu lassen.

Mit einer «Anordnung für Psychotherapie», ausgestellt von einem Facharzt oder Ihrem Hausarzt, haben Sie auch auf unserer Fachstelle die Möglichkeit, 15 psychotherapeutische Einzelsitzungen wahrzunehmen. Nach Ablauf der ersten 15 Sitzungen kann der Arzt, bei Bedarf und in Absprache mit den Beteiligten, eine sogenannte «2. Anordnung» erstellen für weitere 15 Sitzungen. Allfällig weiter benötigte Sitzungen (was selten der Fall ist), beantrage ich mittels eines separaten Antrages und Berichtes bei den Krankenkassen; entsprechender Bedarf wird immer auch durch einen Psychiater geprüft und bestätigt. Dazu findet ein Gespräch mit dem Psychiater statt.

Kathrin Michel, elbe

