

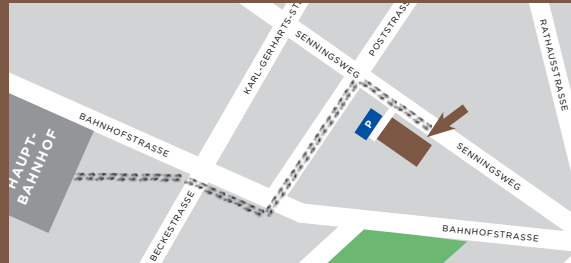


Sabine Littich

DIPLOM-PSYCHOLOGIN
PSYCHOLOGISCHE PSYCHOTHERAPEUTIN

Seit 1999 ist Frau Littich approbierte **psychologische Psychotherapeutin** und **Verhaltenstherapeutin für Erwachsene** zugelassen und in eigener Praxis in Schwerte tätig. Zudem hat sie eine Weiterbildung zur **Psychoonkologin** beim Institut für Innovative Gesundheitskonzepte (ID) in Kassel abgeschlossen, um Patienten mit Krebserkrankungen psychonkologisch zu unterstützen.

Sabine Littich ist als **Supervisorin** für verschiedene psychosoziale Einrichtungen tätig und zusätzlich zertifizierte Moderatorin für ärztliche und psychologische Qualitätszirkel. Daher ist die Praxis als Lehrpraxis für Verhaltenstherapie in Kooperation mit dem Ausbildungsinstitut der APV in Münster anerkannt und beteiligt sich an der Ausbildung von Verhaltenstherapeuten.



Unsere Praxis

Vom Schwerter Hauptbahnhof aus erreichen Sie unsere Praxis innerhalb von 5 Geh-Minuten. Unseren Patienten stehen kostenlose Parkplätze zur Verfügung und die Praxis verfügt über barrierefreie Zugänge.

Telefonische Sprechstunde

Sie erreichen unsere telefonische Sprechstunde Montag, Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 12.00 Uhr

VERHALTENSTHERAPIE,
PSYCHOONKOLOGIE
UND SUPERVISION

Senningsweg 9
58239 Schwerte

02304 7771030

praxis@psychotherapie-littich.de

www.psychotherapie-littich.de



PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE
Dipl.-Psych. Sabine Littich

PRAXIS INFORMATION

Der Therapie-Ablauf

UNS IST WICHTIG, DASS SIE JEDERZEIT ÜBER DEN ABLAUF DER THERAPIE IM BILDE SIND. HIER BEKOMMEN SIE EINEN ÜBERBLICK ZUM TYPISCHEN ABLAUF EINER PSYCHOTHERAPIE.

01 ERSTGESPRÄCH

Im Erstgespräch lernen Sie Ihre Therapeutin erst einmal persönlich kennen, damit sie sich einen Überblick verschaffen kann, was der Grund für Ihr Kommen ist und unter welchen Symptomen oder Problemen Sie leiden. Gemeinsam mit ihrer Therapeutin schauen Sie in welchen Lebensbereichen Sie Hilfe und Unterstützung brauchen und wo Sie bereits selbst schon versucht haben Ihre Problem eigenständig zu bewältigen.

02 DIAGNOSTIK- & THERAPIEPLANUNGSPHASE

In diesem Behandlungsabschnitt, der 1-5 Sitzungen umfassen kann, geht es um die Erhebung Ihrer Symptomatik. Durch Fragebögen zu den verschiedenen Problem-bereichen und durch die Erhebung Ihrer Lern- und Lebensgeschichte lassen sich die Probleme und Schwierigkeiten detaillierter beschreiben und eingrenzen. Die Diagnose wird anschließend mit Ihnen besprochen und Sie erhalten Informationen über Aufrechterhaltung und Behandlung Ihrer psychischen Probleme.

03 THERAPIEPHASE

In der eigentlichen Therapiephase arbeiten wir gemeinsam an den festgelegten Zielen. Dabei ist es wichtig, dass Sie zunächst Vertrauen fassen können. Zu Beginn werden Sie unterstützt, die eigene Symptomatik und Entwicklungsgeschichte besser zu verstehen. Sie sollen „Experte“ der eigenen Erkrankung werden. Dabei wird in der Therapie auf bestehende Ressourcen/Stärken aufgebaut.

LEISTUNGEN UNSERER PRAXIS

Verhaltenstherapie

ZIEL DER VERHALTENSTHERAPIE IST DIE VERÄNDERUNG IN IHREM VERHALTEN, DENKEN UND FÜHLEN. SIE SOLLEN LERNEN, IHR „EIGENER PSYCHOTHERAPEUT“ ZU WERDEN UND EIGENSTÄNDIG BEWÄLTIGEN ZU KÖNNEN.

So, wie unser Verhalten unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen kann, hat unser Denken auch einen Einfluss darauf, wie wir fühlen und handeln. Einige Einstellungen, Meinungen, Sichtweisen, die wir haben, kennen wir ziemlich genau. In vielen Situationen, die wir gerade erleben, ist es jedoch so, dass die Gedanken sich z.B. aufgrund früherer Erfahrungen so automatisch und blitzartig einstellen, dass sie uns nicht bewusst werden. Je nachdem, wie und was wir denken oder wie wir Situationen bewerten, können sich all unsere Kognitionen positiv aber auch negativ auf unsere Gefühle und unser Verhalten auswirken.

Mit kognitiven Techniken können Sie mit unserer Hilfe lernen, sich Ihrer Gedanken durch Selbstbeobachtung bewusst zu werden, zu erkennen, welche Gedanken und Einstellungen zum Problem werden sowie diese zu beeinflussen und zu verändern, damit sie der Situation angemessen fühlen und handeln können.

Die Konfrontationstherapie ist eine Methode, die insbesondere im Bereich der Behandlung von Angst- und Zwangsstörungen zum Einsatz kommt.

Psychoonkologie

MEIN ANGEBOT SOLL KREBSPATIENTEN HELFEN, TRAUMATISCHE ERFAHRUNGEN WÄHREND DER ERKRANKUNG ZU ÜBERWINDEN, SELBST-VERTRAUEN ZURÜCK ZU GEWINNEN UND INDIVIDUELLE BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN IM UMGANG MIT DER ERKRANKUNG ZU ERARBEITEN.

Ziele und konkrete Inhalte der psychoonkologischen Arbeit richten sich nach den individuellen Bedürfnissen der Betroffenen. In der Behandlung werde ich Sie bei Folgendem unterstützen:

- Bei der Bewältigung der einzelnen medizinischen Behandlungsphasen und während des Krankheitsverlaufes durch unterstützende psychologische Gespräche
- Reduzierung von möglichen Ängsten, Depressionen oder Belastungsreaktionen
- Linderung von Fatigue (Erschöpfungssyndrom) und Schmerzen
- Verbesserung der Lebensqualität

Supervision

Ich biete Einzelpersonen und Teams in Organisationen Supervision an, um ihr berufliches Handeln zu reflektieren, zu überprüfen und zu verbessern. In der Supervision werden daher mit den Supervisanden eigene Ziele vereinbart, um ihre soziale und fachliche Kompetenz zu verbessern und zu erhöhen.