

Wer bin ich und wenn ja, wie viele?



Praxis für Psychotherapie:

Dipl. Psych. Jenny Pitthan

Hamburger Str. 11 22926 Ahrensburg

[04102 - 6771 382](tel:04102-6771382)

Liebe Patienten,

in meiner Praxis biete ich Einzel- und Gruppentherapie als **Kombinationstherapie** an. Neben meiner verhaltenstherapeutischen Vorgehensweise liegt der Schwerpunkt auf tiefenpsychologischen Methoden, sprich der **Arbeit mit dem inneren Kind oder genauer gesagt mit Ego States (innere Ich-Zustände)**.

Hierzu wollen wir uns die eigenen Ego States bewusster machen und uns in der Gruppe über neue Umgangs- und Stabilisierungsformen austauschen. Ziel ist es, eine ressourcenreiche Basis zu schaffen, um auch tiefergehender mit den Ego States im Einzelnen arbeiten zu können.

Weitere Ziele sind:

- die Rehabilitation,
- die innere korrigierende Erfahrung,
- die Transformation sowie
- die Integration und
- die Alltagsbewältigung.

„... denn wenn wir Verbundenheit mit uns selbst und mit anderen spüren, dann können wir uns sicher fühlen, empathisch, altruistisch und mitfühlend sein und uns weiterentwickeln.“ (Porges & Porges, 2024).

Ablauf und Kostenübernahme:

1. 3-5 Einzelstunden bzw. therapeutische Sprechstunden zur Abklärung von Schwierigkeiten und individuellen Zielen.
2. Kurzzeittherapie 1 und 2:
 - Insgesamt 24 Einheiten, davon sind:
 - 10 Stunden Gruppenarbeit zu jeweils 1,5 Stunden zum Erlernen von Stabilisierungstechniken. Das heißt, es sind 10 zusätzliche Therapieeinheiten im Vergleich zur normalen Einzeltherapie.
3. Bei weiterführendem Bedarf: Umwandlung in eine Langzeittherapie weitere 36 Stunden zur individuellen Vertiefung und Stärkung.

Die Kosten übernimmt zu 100 % die Krankenkasse.

Es ist ein großartiges Konzept (nach Luise Reddemann und Woltemade Hartman), das ich gerne mit Ihnen teilen möchte.

Liebe Grüße,

Jenny Pitthan