



Praxis für Psychotherapie - Supervision - Arbeitsintegration



Stefanie von Bothmer

- Diplom-Psychologin
- Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
- Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin
- Anerkannte Supervisorin und Selbsterfahrungstherapeutin



Angebot

- Psychotherapie für Erwachsene
- Diagnostik und Abklärung psychischer Störungen (auch Zweitmeinung)
- Beurteilung der Arbeitsfähigkeit und Arbeitsintegration
- Paarberatung und Gruppentherapie
- Supervision, Selbsterfahrung und Lehrtätigkeit (PSP Uni Basel, AIM Zürich, Uni Bern/DGVT, Jung-Institut Küsnacht)
- Fortbildungstätigkeit, Workshops, Vorträge

Therapeutische Anwendungsbereiche

- Depressionen
- Angst - und Zwangsstörungen
- Traumafolgestörungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Arbeitsbezogene Störungen
- Schwierige Lebenssituationen und Krisen
- Probleme in Folge traumatischer Ereignisse (z.B. sexuelle Übergriffe, Gewalt)
- Erschöpfung, Stress, Anspannung, Grübeln, Schlafstörungen
- Selbstwertprobleme, Perfektionismus
- Ängste, Panikattacken, belastende Erinnerungen, Dissoziationen
- Probleme in Beziehungen und Sexualität
- Stimmungsschwankungen, Schwierigkeiten in der Selbstregulation und im Umgang mit Gefühlen

Ausbildung

- Studium Diplom-Psychologie, Universität Konstanz
- Ausbildung zur Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie, SZVT
- Weiterbildung in DBT, AWP Freiburg
- Weiterbildung in Psychotraumatologie, Institut im Park Schaffhausen
- Weiterbildung in Supervision, Universität Basel PSP
- Fortbildungen in Achtsamkeit, Schematherapie, Ego-State-Therapie, IPT, CBASP, ACT, Updates Psychiatrie & Psychotherapie u.a. bei fomf Zürich, DGPPN Berlin, LPT Lindau.
- CAS Leadership & Management, Hochschule für Wirtschaft Zürich
- Kontinuierliche Fort- und Weiterbildung im Bereich Psychiatrie und Psychotherapie



Beruflicher Werdegang

- Seit 2022 selbstständig in eigener Praxis in Basel
- 2016 - 2021 Leitung Tagesklinik Aarau für Psychotherapie und Arbeitsintegration, Psychiatrische Dienste Aargau
- 2008 - 2015 Leitung Akut-Tagesklinik stv. und a.i., Psychiatrische Dienste Thurgau
- 2007 - 2014 Jahre Psychotherapie-Ambulanz, Uni Konstanz (neben Klinikfähigkeit)
- 2007 - 2008 Jahr Psychosomatische Klinik für Verhaltensmedizin, Königsfeld
- 2007 Psychosen-Forschungsstation, Uni Konstanz / Psychiatrie Reichenau
- 2005 - 2007 Interkulturelle systemische Station, Psychiatrische Dienste Thurgau
- 1987 - 2001 Kindererziehung, Leitung einer Schulküche, Gründung und Vorstand eines Jugendtheaters, Tätigkeiten in Schauspiel, Pädagogik, Umweltschutz, Hotellerie, Gastronomie und Industrie.

Verbände und Mitgliedschaften

- Mitglied Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP
- Mitglied Schweizerische Gesellschaft für Verhaltens- und kognitive Therapie SGVT
- Mitglied Verband der Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten beider Basel VPB
- Mitglied DBT Netzwerk Schweiz
- Gründungsmitglied Interdisziplinäres Netzwerk Psychotraumatologie Schweiz
- Mitglied, Verbands- und Vorstandstätigkeit bei der Schweizer Gesellschaft für Psychiatrische und Psychotherapeutische Tageskliniken SGPPT

Wie ich arbeite

Meine Homepage ist die kognitive Verhaltenstherapie. Ich arbeite integrativ und beziehe u.a. Traumatherapie, DBT, Achtsamkeit, Schematherapie, gestalttherapeutische und systemische Aspekte in die Behandlung ein. Ich bilde mich regelmässig fort und halte mich dadurch auf dem neusten wissenschaftlichen Stand. Auf Wunsch arbeite ich gerne mit Ihren Angehörigen, ihrem Arbeitgeber und ihrem Arzt zusammen.

Psychotherapie bedeutet für mich eine zielorientierte und zeitlich begrenzte Unterstützung von psychisch belasteten Menschen in schwierigen Lebenssituationen und Krisen mit dem Ziel, Beschwerden zu lindern, sich neue Wege zu erschliessen, sich aus einer Sackgasse zu befreien, sein Leben eigenverantwortlich in die Hand zu nehmen und wieder Freude daran zu haben. Hierbei berücksichtige ich die beiden Aspekte Veränderung und Akzeptanz gleichermassen. Ich lege Wert auf eine fundierte Diagnostik, die als Basis für den individuell auf Sie abgestimmten Behandlungsplan dient, den wir gemeinsam zu Beginn erstellen.

Stress und Konflikte am Arbeitsplatz, Über- oder Unterforderung und Kündigung können sowohl Folge als auch Auslöser von psychischen Krisen sein und unsere Gesundheit beeinträchtigen. Ich kläre mit Ihnen arbeitsbezogene Probleme, unterstütze Sie bei der beruflichen Wiedereingliederung und biete gemeinsame Roundtables mit Arbeitgebern und Casemanagern, Jobcoaches von IV / KTG an. In der Beurteilung der Arbeitsfähigkeit bin ich sehr erfahren.



Welche Ziele eignen sich für die Psychotherapie?

Zum Beispiel: Ich will...

- Meinen Selbstwert verbessern
- Stress reduzieren
- Mich besser entspannen können
- Freude erleben und geniessen können
- Weniger perfektionistisch sein
- Eine schwierige Situation klären oder eine Lebenskrise bewältigen
- Etwas aus der Vergangenheit bewältigen
- Etwas akzeptieren lernen
- Beziehungen verbessern
- Mich besser abgrenzen, «Nein sagen» lernen
- Rausfinden, was ich wirklich will
- Mich selbst besser spüren, mich in meinem Körper wohler fühlen
- Dinge weniger «persönlich nehmen»
- Mit schwierigen Gefühlen umgehen lernen

Über mich

Ich stamme von der deutschen Seite des Bodensees, arbeite seit 2005 in der Schweiz und lebe seit 2016 in Basel. Ich bin verheiratet, habe zwei erwachsene Kinder und ein Enkelkind. Meine Freizeit verbringe ich mit Yoga, Meditation, Wandern, Wassersport, Lesen und Reisen.

Kosten

Die Behandlungskosten können unterschiedlich übernommen werden:

- Über Ihre Zusatzversicherung. Bitte klären Sie vorab die Kostenübernahme direkt mit Ihrer Versicherung. Ich bin bei allen Krankenversicherungen anerkannt und auf der Tarifsuisse Liste aufgeführt.
- Über die IV, von der ich ebenfalls anerkannt bin.
- Über die Unfallversicherung, wenn die psychische Erkrankung von einem Unfall verursacht wurde. Hierfür müssen Sie vorab einen Antrag bei der Unfallversicherung stellen.
- Über die Opferhilfe, wenn die psychische Erkrankungen Folge von Gewalterfahrung ist. Antragstellung bei der regionalen Stelle für Opferhilfe
- Selbstverständlich können Sie die Kosten auch als Selbstzahler übernehmen.

Kontakt

Praxis für Psychotherapie - Supervision - Arbeitsintegration
Zentrum für psychologische Beratung
Steinentorstrasse 13
CH-4051 Basel
Mobile +41 76 747 94 75

psychotherapie-bothmer@fsp-hin.ch

www.psychotherapiezentrum-basel.ch

www.psychologie.ch/member/stefanie-von-bothmer