



PSYCHOTHERAPIE – PAARTHERAPIE – LEHRANALYSE – SUPERVISION – COACHING – MEDIATION

DR. DIPL. PSYCH. BENJAMIN KRAUS

INFORMATIONSBROSCHÜRE

1 DIE PRAXIS AM SEERHEIN

1.1 BEHANDLUNGSSPEKTRUM

Die Praxis am Seerhein ist auf ambulante psychodynamische Psychotherapie spezialisiert. Das Behandlungsangebot richtet sich an Patient*innen ab dem 18. Lebensjahr und ist inhaltlich ausgerichtet auf folgende Problembereiche.

- Belastende Lebensphasen
- Sinn- und Lebenskrisen
- Burnout, Depressive Störungen und Psychosomatische Erkrankungen
- Belastungs-, Anpassungsstörungen und Stressfolgeerkrankungen
- Angst- und Zwangsstörungen
- Essstörungen
- Beziehungs- und Persönlichkeitsstörungen

1.2 THERAPEUTISCHE HALTUNG

In der Praxis am Seerhein erhalten Sie eine Psychotherapie, die speziell auf Sie zugeschnitten ist. Der Fokus meiner Arbeit ist ein psychodynamisches, beziehungsorientiertes und ganzheitliches Verständnis. Dabei lege ich Wert auf eine Arbeitsatmosphäre, in der Tiefe, Begegnung und Entwicklung stattfinden kann. In der Zusammenarbeit ist mir Professionalität ebenso wichtig wie ein vertrauensvolles Gesprächsangebot. Der Anspruch: meinen Denkhorizont breit zu fächern und verschiedene, wissenschaftlich überprüfte Verfahren miteinzubeziehen. Ich begegne Ihnen wertschätzend, verlässlich, klar und offen. Ich höre zu, analysiere, rege an und gestalte Gespräche konstruktiv. Sie haben die Sicherheit, Ihre Probleme ansprechen und bearbeiten zu können. Dabei lasse ich auch Schwieriges an mich heran. In kritischen Momenten erkenne ich das Potenzial zur Weiterentwicklung und erarbeite mit Ihnen ein gemeinsames Verständnis. Meine Arbeitsweise beruht auf meiner mehrjährigen Erfahrung als Psychotherapeut, Psychoanalytiker und Therapeutischer Leiter.

Praxis am Seerhein
Dr. Dipl. Psych. Benjamin Kraus
Hauptstraße 15
CH-8274 Tägerwilten

Telefon: 079 676 6272
E-Mail: praxis-kraus@fsp-hin.ch
Web: www.praxis-seerhein.ch
Praxiszeiten: wochentags 8-19 Uhr

ZSR: V202820
GLN: 7601001455351
UID: CHE-416.655.775
FSP: 118018

1.3 BEHANDLUNGSPHASEN

Der psychotherapeutische Prozess Ihrer Psychotherapie gliedert sich in vier Phasen, die aufeinander aufbauen.

Erstgespräch	Im Erstgespräch sprechen wir über Ihre Beschwerden, Ziele und das Behandlungsangebot der Praxis am Seerhein. Wir lernen uns persönlich kennen. Auf Basis Ihrer Fragestellung und Wünsche diskutieren wir das weitere Vorgehen.
Probatorik	In einer Probephase von etwa fünf Sitzungen erarbeiten wir ein differenziertes Bild Ihrer Problematik. Wir führen eine ausführliche Diagnostik durch. Wir legen das weitere Vorgehen, das Behandlungsverfahren und den Behandlungsplan fest.
Therapiephase	In der Therapiephase arbeiten wir an den Problembereichen, die Sie belasten. Wir ergründen die unbewussten Ursachen der Probleme und entwickeln schrittweise Möglichkeiten zur Veränderung, die Ihnen mehr Freiräume bieten.
Abschlussphase	In der Abschiedsphase nehmen wir uns Zeit für die Gefühle, die mit dem Therapieende in Verbindung stehen. Sie umfasst in der Regel ein bis zwei Monate. Wir fokussieren darauf, dass die erreichten Fortschritte in die weitere Lebensführung integriert werden können.

1.4 BEHANDLUNGSVERFAHREN

Psychotherapie ist eine wirksame und wissenschaftlich überprüfte Behandlungsmethode bei psychischen Erkrankungen. Mein Schwerpunkt liegt auf der Psychodynamischen Psychotherapie. Die Psychodynamische Psychotherapie gehört – neben der Verhaltenstherapie und der systemischen Therapie – zu den weltweit führenden und am besten erforschten psychotherapeutischen Verfahren. Dazu zählen vier Behandlungsmethoden, die sich hinsichtlich Frequenz, Setting, Sitzungsanzahl, Dauer und Intensität unterscheiden. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um zu entscheiden, welches Verfahren am besten zu Ihren Vorstellungen passt. Gerne gebe ich Ihnen am Ende der Probatorik eine Empfehlung, mit welchem Verfahren Sie Ihre Ziele am besten erreichen können.

Psychotherapieverfahren meiner Praxis	Frequenz	Setting	Sitzungen	Dauer	Intensität
Psychoanalytische Kurzzeittherapie	1x/Woche	Sitzen	10-40	½ -1 Jahr	Gering
Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie	1x/Woche	Sitzen	40-100	1-2 Jahre	Moderat
Psychoanalytische Psychotherapie	2-3x/Woche	Sitzen/Liegen	100-300	2-5 Jahre	Hoch
Psychodynamische Paartherapie	Alle 14 Tage	Sitzen	10-40	1-2 Jahre	Gering

1.5 WIRKUNGSWEISE DER PSYCHOTHERAPIE

1.5.1 ZIELE

Im Verlauf der Psychotherapie setzen Sie sich intensiv mit sich und den Faktoren auseinander, die das psychische Leiden verursachen. Dadurch eröffnen sich Ihnen neue Möglichkeiten im eigenen Handeln und Erleben. Psychotherapie führt zu einer tiefgreifenden Veränderung in der Lebensführung. Auf diese Weise lässt sich Leiden vermindern und ein gesundes Selbstwertgefühl erreichen. Das vertiefte Verständnis der eigenen Person führt dazu, dass Sie sich selbst besser annehmen können. Das betrifft im Besonderen die Persönlichkeitseigenschaften, die Sie früher als Schwächen erlebt und abgelehnt haben. Eine gute Selbstakzeptanz schafft die Grundlage, dass Sie die Beziehungen mit anderen Menschen zufriedener gestalten können und wieder Freude an der Arbeit und am Zusammensein spüren. Psychotherapie unterstützt die seelische Weiterentwicklung, in der „Kopf und Bauch“ eine neue Einheit gewinnen.

1.5.2 KRANKHEITSURSACHEN

Die frühen Beziehungserfahrungen prägen uns am meisten. Wenn sie schmerzlich waren, entstehen psychische Wunden. Diese Wunden prägen das Bild von uns selbst und anderen Menschen. Daraus entwickeln sich unbewusste Beziehungsmuster. Wir geraten dann wiederholt und ungewollt in leidvolle Beziehungskonstellationen. Daraus entstehen Leidensdruck und belastende Symptome. Erst wenn die psychischen Wunden und die Beziehungsmuster bearbeitet wurden, kann die Symptombelastung abnehmen und eine nachhaltige Änderung eintreten.

1.5.3 ARBEITSWEISE

In einer verlässlichen und vertrauensvollen therapeutischen Beziehung ergründen und bearbeiten wir die unbewussten Beziehungsmuster, die Ihren Problemen zugrunde liegen. Psychotherapie ist in erster Linie ein Gespräch, allerdings eines, das sich von der gewöhnlichen Alltagskommunikation unterscheidet. Die wesentlichen Unterschiede sind:

- Der Psychotherapeut gibt keine Themen vor. Sie können die Sitzung frei gestalten – ganz so, wie Sie es möchten. Es hat alles Raum, was Ihnen spontan durch den Kopf geht und es gibt kein „richtig oder falsch“.
- Der Psychotherapeut gibt keine vorschnellen Tipps oder Anleitungen. Solche kommen häufig von Freunden und Bekannten, reichen aber oft nicht aus, um die tieferliegenden Probleme zu überwinden. Sie werden unterstützt, nachzudenken, abzuwägen, Lösungen zu erarbeiten und auf Ihrem Weg eigene Entscheidungen zu treffen.
- Der Psychotherapeut bewertet nicht. Er nimmt die Gesprächsinhalte offen und empathisch auf und ist neutral. Seine Hauptaufgabe besteht darin, ein gemeinsames Verstehen und eine innere Veränderung zu ermöglichen. Dadurch entstehen neue Einsichten und der Blick auf sich selbst und die Welt verändert sich.
- Der Psychotherapeut gibt Ihnen Zeit. Es werden keine Sofortlösungen, sondern nachhaltige Veränderungen angestrebt. Der Prozess erfordert Geduld, Ausdauer und eine Motivation zur psychischen Weiterentwicklung.

Die Behandlungsmethode orientiert sich an vier Säulen:

Verstehen	Psychotherapeutische Veränderung basiert in erster Linie auf Verstehen. Sie lernen, sich selbst und andere Menschen ganzheitlich zu betrachten und Ihre unbewussten Beziehungsmuster zu ergründen.
Durcharbeiten	Im psychotherapeutischen Prozess bearbeiten Sie belastende Erfahrungen. Häufig ist dies ein schmerzhafter Prozess. Das Durcharbeiten ermöglicht Ihnen nach und nach, dass Sie sich besser von Ihrem Schmerz lösen können.
Hinterfragen	Das Hinterfragen von gewohnten Beziehungsmustern führt zu Einsichten und einer Verabschiedung von überhöhten Ansprüchen und Erwartungen an sich selbst, die bislang überfordernd waren.
Verändern	Neue Beziehungsmuster müssen über einen längeren Zeitraum erprobt werden, sonst fallen Sie wieder in die gewohnten Muster zurück. Sie werden feststellen, dass es manchmal einen Schritt voran und dann wieder zurück geht. Im Laufe der Zeit wird allmählich mehr Sicherheit und Vertrauen entstehen.

1.5.4 NEBENWIRKUNGEN

Wenn Sie sich auf ein Problem konzentrieren, dann wird es in Ihrem Erleben zunächst grösser. Wenn Ihr Psychotherapeut den Finger in eine seelische Wunde legt, tut diese erst einmal mehr weh. Während der Therapie kommt es daher zu sogenannten „Wachstumsschmerzen“, die sich auch in einer Symptomverschlechterung zeigen können. Sie gehören zum normalen Therapieprozess und sind in aller Regel vorübergehend. Jede Psychotherapie hat eine nachhaltige Veränderung zum Ziel. Dies bedeutet insbesondere auch eine Veränderung in Ihren Beziehungen. Dabei kann es zu Konflikten und Krisen kommen. Im Laufe der Psychotherapie werden Ihre Beziehungen schrittweise klarer, entspannter und reicher.

2 FINANZIERUNG

2.1 SELBSTZÄHLERMODELL

Im Selbstzahlermodell übernehmen Sie die Kosten für die Psychotherapie selbst. Eine Psychotherapiesitzung kostet pauschal 200 CHF/h. Zusätzliche Aufwendungen wie Berichte und die Korrespondenz mit involvierten Fachpersonen werden mit 2.58 CHF/Minute verrechnet. Sie erhalten eine Rechnung, auf der alle Leistungen ausgewiesen sind.

2.2 KRANKENKASSENMODELL

Im Krankenkassenmodell werden die Kosten von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen, abzüglich des Selbstbehaltes und der Franchise. Eine Psychotherapiesitzung kostet 180,60 CHF (55 Minuten Präsenzzeit und 15 Minuten Vor- und Nachbereitungszeit). Zusätzliche Aufwendungen wie Berichte oder die Korrespondenz mit involvierten Fachpersonen werden mit 2.58 CHF/Minute abgerechnet. Die Rechnungsstellung und das Inkassoverfahren erfolgt über die Ärztekasse. Sie erhalten eine Rechnungskopie per E-Mail, auf der alle abgerechneten Leistungen ausgewiesen sind.

Wichtig

Ich bin Psychologischer Psychotherapeut. Um die Psychotherapie durchführen zu können, benötigen Sie zusätzlich einen Hausarzt und einen Psychiater.

Das Krankenkassenmodell basiert auf einem dreistufigen Anordnungsmodell:

- Zunächst erstellt der Hausarzt oder der Psychiater die Anordnung 1 – damit sind 15 Sitzungen bewilligt.
- Dann erstellt der Hausarzt oder der Psychiater die Anordnung 2 – damit sind 15 weitere Sitzungen bewilligt.
- Nach 30 Sitzungen findet eine Fallbeurteilung beim Psychiater statt.
- Die Fortführung der Psychotherapie wird bei der Krankenkasse beantragt.
- In der Regel werden je nach Krankenkasse weitere 30-100 Sitzungen bewilligt.

Anordnung	Zuständigkeit	Ausstellungszeitpunkt	Bewilligte Sitzungen
Anordnung 1	Hausarzt oder Psychiater	Vor dem Erstgespräch	15 Sitzungen
Anordnung 2	Hausarzt oder Psychiater	Vor der 15. Sitzung	15 Sitzungen
Fallbeurteilung	Psychiater	Vor der 30. Sitzung	30-100 Sitzungen

Es ist wichtig, dass Sie sich bereits in der Probatorik um einen Psychiater bemühen. In der Regel bestehen Wartezeiten und nicht alle Psychiater haben einen Behandlungsplatz frei. Mit folgenden Kollegen besteht eine Kooperation.

Psychiater	Adresse	Telefon	E-Mail
Dr. Lukas Kreuz	Bahnhofstrasse 20, 8253 Diessenhofen	078 315 18 46	lukas.kreuz@hin.ch
Dr. Sven Weber	Hauptstrasse 40, 8280 Kreuzlingen	071 672 23 24	weber.blickwechsel@hin.ch
Dr. Tobias Maucher	Nationalstrasse 17, 8280 Kreuzlingen	071 571 30 33	tobias.maucher@hin.ch
Dr. Antonia Eschenbacher	Rheinstrasse 11, 8500 Frauenfeld	079 404 63 79	antonia.eschenbacher@hin.ch
Dr. Michaela Lentz	Poststrasse 20, 8266 Tägerwil	071 412 77 76	michaela.lentz@hin.ch
Dr. Martin Schadt	Kirchgasse 23, 8266 Steckborn	052 508 70 06	m.schadt@hin.ch

Psychologische Psychotherapeuten, Hausärzte und Psychiater haben unterschiedliche Befugnisse.

Berufsgruppe	Anordnung 1 & 2	Fallbeurteilung	Arbeitsunfähigkeit	Medikamente
Psych. Psychotherapeut	☐	☐	☐	☐
Hausarzt	☒	☐	☒	☒
Psychiater	☒	☒	☒	☒

Praxis am Seerhein
Dr. Dipl. Psych. Benjamin Kraus
Hauptstrasse 15
CH-8274 Tägerwil

Telefon: 079 676 6272
E-Mail: praxis-kraus@fsp-hin.ch
Web: www.praxis-seerhein.ch
Praxiszeiten: wochentags 8-19 Uhr

ZSR: V202820
GLN: 7601001455351
UID: CHE-416.655.775
FSP: 118018