

## Mein Ausbildungs- und Praxis-Hintergrund

Diplom. klin. Psychologie u. Sozialtherapie (M.A.) / Dipl. Supervisor IAP-BSO und Coach BSO. Langjährige Tätigkeit als Therapeut und Bereichsleiter in einer Suchtklinik, als Heimleiter, Psychotherapeut und Supervisor.

Seit 1988 selbständige Tätigkeit als Therapieberater, Psychotherapeut (Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppentherapie / in Zürich in psychiatrisch-psychologischer Gemeinschaftspraxis, in Schaffhausen in eigener Praxis) Erziehungsberater, Coach und Supervisor (Fachberatung, Team- und Fallsupervision / Teamentwicklung) in der stationären und ambulanten Psychiatrie, in Heimen, Schulen, Kinderkrippen, Strafanstalten, etc., sowie Ausbildungs-Supervision an Fachhochschulen für Sozialarbeit und Sozialpädagogik.

### Psychotherapeutische Fachausbildung:

- Integrale Ausbildung Integrative Therapie u. Gestalttherapie (SVG-CHAR-TA) sowie Diplom in systemisch-integrativer Paar- und Familientherapie
- Seit 1994 Spezialisierung für Psychotherapie und Traumabearbeitung mit Opfern von Gewalttaten / häuslicher Gewalt.
- Weiterbildung und langjährige Praxiserfahrung in Beratung und Therapie mit Menschen mit Gewaltproblemen (Einzel, Paare und Familien).

Psychotherapeutische Weiterbildung u.a. in: Psychoanalyse und -dynamik / Ansätze der Gruppentherapie / TA (Transaktionsanalyse) / NLP und weitere lösungsorientierte Ansätze / klinische Hypnose / Körperpsychotherapie / kognitive VT, DBT / Familien stellen / Erziehungsberatung / Video-Feedback / Konflikt-Mediation und Traumabearbeitung (EMDR, etc.).

### Anerkennung / Verbandsmitgliedschaften

SPV, Schweiz. Psychotherapeuten-Verband / BSO, Berufsverband für Supervision und Coaching / GedaP, Gesellschaft delegiert arbeitender PsychotherapeutInnen / SVG, CH- Verein für Integrative Therapie und Gestalttherapie / VEF, Ehe-, Paar- u. FamilientherapeutInnen / EMDR-Schweiz und EMDR-Europe, etc.

**Praxisbewilligung Psychologie und Psychotherapie der Kantone Zürich und Schaffhausen.**

## Praxis für Therapieberatung, Krisenintervention und Psychotherapie

### Infos für PatientInnen, ihre PartnerInnen und Angehörigen

- Wann müssen Sie an eine psychische Erkrankung denken?
- Wo suchen und wie finden Sie fachliche Hilfe?
- Welche Hilfen und Therapiemöglichkeiten gibt es, und welche ist für Sie in der aktuellen Situation angezeigt?
- Wer bezahlt welche Therapien?
- etc.

### **Ruedi Steiger, Dipl. Psychologe M.A.**

Psychotherapeut SPV / Dipl. Paar- und Familientherapeut / Dipl. Supervisor (IAP / BSO) und Coach BSO

- Webergasse 45 / Postfach 1062, 8201 Schaffhausen  
052 - 624 92 12
- Weinbergstr. 28, 8001 Zürich (044 - 272 82 30)

E-Mail: [ruedisteiger@gmx.ch](mailto:ruedisteiger@gmx.ch)

[www.therapiedschungel.ch](http://www.therapiedschungel.ch)

## Wann müssen Sie an eine psychische Erkrankung denken?

Psychische Erkrankungen kommen häufig vor. Jede fünfte erwachsene Person ist im Verlaufe eines Jahres davon betroffen. Qualifizierte Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sind dafür spezialisiert, Ihnen bei der Bearbeitung und Bewältigung helfen, und sie zu begleiten.

## Zeichen einer psychischen Erkrankung

Die Zeichen einer psychischen Erkrankung sind sehr vielfältig. Hier einige Beispiele:

- Wenn Sie über längere Zeit nicht mehr schlafen können, wenn Sie Antrieb, Lust, den Lebensmut und Ihre Energie verlieren, und Sie sich am liebsten im Bett verkriechen möchten, wenn Ihnen alles sinnlos, „zuviel“ und unerträglich schwer erscheint.
- Wenn Sie sich andauernd Sorgen machen, „alles schwarz sehen“, wenn Ihre Konzentration nachlässt, wenn Sie vergesslich werden oder häufig aggressive Gefühle oder Gedanken gegen sich und / oder andere haben.
- Wenn Sie Ängste vor dem Zusammensein mit anderen Menschen haben, sich in der Öffentlichkeit „blossgestellt“ und „ausgestellt“ fühlen, sich unter Menschen „schämen“, ihre Existenz davon abhängt, was andere von Ihnen denken (könnten..), und sich daher vor Menschen mehr und mehr zurückziehen.
- Wenn Ihre Stimmungen und Gefühle heftig schwanken, und Sie sich mal „himmelhoch jauchzend“, mal „zu Tode betrübt“ fühlen.
- Wenn Sie ohne äusseren Grund plötzlich und heftige Angstattacken erleiden, wenn beim Warten an der Kasse Ihr Herz rast, wenn Tunneln und Brücken unüberwindbar erscheinen, wenn Angst vor Menschen Sie an Ihre Wohnung bindet.
- Wenn Sie sich Ihr Leben nicht mehr ohne Alkohol, Tabletten oder Drogen vorstellen können, oder Sie sich plötzlich unkontrolliert im Internet verlieren.
- Wenn Streit, Partnerschaftsprobleme oder Konflikte und / oder Schikanen am Arbeitsplatz unlösbar wirken, und Sie keinen Ausweg mehr sehen.

- Wenn Zwänge, Essprobleme, Körpergewicht oder auch sexuelle Probleme Ihren Alltag bestimmen, und Sie an nichts anderes mehr denken können.
- Wenn Erinnerungen an besonders schwere Erlebnisse (Traumen) sich in Ihren Gedanken und Gefühlen heftig und anhaltend aufdrängen, Sie unter dem Druck sehr leiden und im Alltag dadurch Schwierigkeiten haben.
- Wenn Ihnen die Welt und das Verhalten anderer Menschen fremd und bedrohlich wird, wenn der eigene Körper Ihnen nicht vertraut ist und Sie im Alltag nicht mehr zurechtkommen.

Wenn irgendetwas davon bei Ihnen zutrifft, wenn die Symptome sehr stark sind, länger anhalten und im Alltag behindert, vor allem wenn mehrere Symptome gleichzeitig auftreten, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder mit einem Psychotherapeuten. Dann ist es nämlich möglich, dass diese Symptome einen psychischen Hintergrund haben. In den meisten Fällen kann solches Leiden (je früher desto besser) erfolgreich behandelt und bewältigt werden.

## Wie finden Sie fachlich Hilfe?

Ihr Hausarzt kann Ihnen einen Psychotherapeuten / Psychotherapeutin vermitteln. Auch Freunde oder Angehörige kennen oft einen Psychotherapeuten(in), welchen sie empfehlen können.

**Aber Sie können auch selber aktiv werden, und eine geeignete Psychotherapeutin / einen geeigneten Psychotherapeuten suchen.**

Auf [www.therapiedschungel.ch](http://www.therapiedschungel.ch) erhalten Sie dazu wertvolle Hilfe und Unterstützung.

Unter anderem finden Sie dort auch Hinweise zu Fragen wie: „Wie gehe ich bei der Suche vor“, „welche Therapie brauche ich“, „welches sind die Kriterien, um Scharlatane von professionellen PsychotherapeutInnen zu unterscheiden“, „wer zahlt welche Therapien“, etc.

**Wichtig ist:** Warten Sie nicht, bis es wirklich nicht mehr anders geht. Denn frühzeitige Interventionen erleichtern Ihnen Ihre therapeutische Arbeit, und verkürzen Ihr Leiden und das Leiden der Ihnen nahestehenden.