

Wie kommen Sie in eine Psychotherapie?

Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin:

Dr. med. Hans Ulrich Schmidt

Festnetz: (040) 7410 - 52974

Mobil: 0152 2281 6880

Sekretariat: (040) 7410 - 54174

Dr. phil. Dipl.-Psych. Katharina Voigt

Mobil: 0152 2282 6930

Sebastian Hofmann

Mobil: 0152 2288 01931

Dr. phil. Dipl.-Psych. Annabel Herzog

Mobil: 0152 2880 1928

www.uke.de/mvz/psychosomatik

Bitte bringen Sie zu Ihrem Termin Ihre Versichertenkarte sowie gegebenenfalls Unterlagen zu Ihren Vorerkrankungen mit.

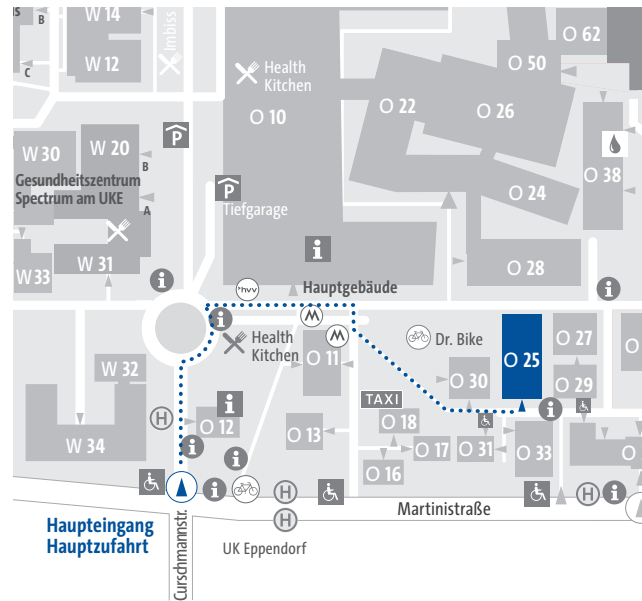
In den therapeutischen Sprechstunden und Erstgesprächen wird gemeinsam mit Ihnen die Entscheidung für eine psychotherapeutische Behandlung und deren Umfang getroffen (Interventionen im Rahmen weniger Gespräche bis hin zu Langzeittherapien). Gegebenenfalls wird – bei Behandlung durch uns selbst – ein Antrag auf Psychotherapie bei Ihrer Krankenkasse eingereicht. Nach der Genehmigung des Antrags durch die Krankenkasse wird die Psychotherapie ein Mal pro Woche oder 14-tägig für 50 Minuten durchgeführt.

In der Regel werden die Kosten sowohl der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie als auch der Verhaltenstherapie von den Krankenkassen übernommen.

Wie kommen Sie zu uns?

Ambulanzzentrum des UKE GmbH
Martinistraße 52, 20246 Hamburg

www.uke.de/mvz/psychotherapie



Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Die Buslinien 20 und 25 halten direkt am Klinikum. Die U-Bahnen U1 und U3 halten an der Kellinghusenstraße, von dort können Sie einen Bus zur Klinik nehmen. Lageplan und detaillierte Wegbeschreibung finden Sie auf der Internetseite des UKE: www.uke.de.

Lassen Sie sich Ihren individuellen Fahrplan auf den Webseiten des Hamburger Verkehrsverbundes (HVV) zusammenstellen. Dort finden Sie auch einen Überblick aller Einstiegshilfen und Aufzüge.

Impressum: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Martinistraße 52, 20246 Hamburg |
Redaktion: KT | Gestaltung: SW | Illustration: BvS | Stand: 01.2024



Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie



Für Patient:innen und Ärzt:innen

**Mehr Lebensqualität durch
Psychotherapie**

Was ist Psychotherapie?

Die Bezeichnung Psychotherapie stammt aus dem Griechischen (psycho = Seele, therapia = Heilen) und hat die „Heilung der Seele“ (Psyche) beziehungsweise die Behandlung von seelischen Problemen zum Ziel.

Psychotherapie steht als Oberbegriff für alle Verfahren, die weitgehend ohne Einsatz von Medikamenten auf die Behandlung psychischer und psychosomatischer Krankheiten, Leidenszustände oder Verhaltensstörungen auch bei Vorliegen anderer körperlicher Erkrankungen abzielen.

Wann sollten Sie psychotherapeutische Hilfe beanspruchen?

- Wenn Sie nicht mehr in der Lage sind, Ihren Alltag zu bewältigen.
- Wenn Sie selbst vergeblich versucht haben, sich zu helfen.
- Wenn Ihr Leidensdruck groß ist.
- Wenn Sie zum Beispiel unter Schmerzen, Schlafstörungen, Schwindel, Herzrhythmusstörungen oder anderen körperlichen Symptomen leiden und keine körperliche Ursache gefunden werden kann.
- Wenn Sie durch die Bewältigung einer körperlichen Erkrankung belastet sind.
- Wenn Sie mehr als zwei Wochen unter Ängsten oder Depressionen leiden.

Welche Krankheitsbilder können psychotherapeutisch behandelt werden?

Psychische Störungen, für die Psychotherapie von Nutzen ist, können zum Beispiel sein:

- Psychosomatische und somatoforme Störungen, zum Beispiel chronische Schmerzen ohne körperliche Ursache
- Depressive Störungen
- Angststörungen
- Zwangsstörungen
- Psychische Probleme durch traumatische Erlebnisse
- Anpassungsstörungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Essstörungen

Welche Verfahren und Therapieformen bieten wir an?

Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie geht davon aus, dass die aktuellen Probleme manchmal allein durch einen innerpsychischen Konflikt verursacht oder verstärkt werden. Und sie nimmt an, dass dieser – meist unbewusste Konflikt – seine Wurzeln in der Biografie oder im sozialen Umfeld hat. In der Psychotherapie werden durch Einsichten in Zusammenhänge und Ursachen der Probleme Veränderungen im Erleben und Verhalten angestrebt.

Die Verhaltenstherapie geht davon aus, dass Verhalten und Erleben durch Erfahrungen im Laufe des Lebens erlernt werden. Die Verhaltenstherapie setzt eher bei der konkreten Bewältigung aktueller Probleme an. In der Verhaltenstherapie werden neue Verhaltens- und Erlebensmuster erarbeitet.

Elemente beider Verfahren können in die Psychotherapie einfließen.

Wer sind wir?

Wir sind ärztliche und psychologische Psychotherapeut:innen:

Dr. med. Hans Ulrich Schmidt

Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Ärztlicher Psychotherapeut, Psychoanalytische Gruppentherapie

Dr. phil. Dipl.-Psych. Katharina Voigt

Psychologische Psychotherapeutin, Verhaltenstherapie

Sebastian Hofmann

Ärztlicher Psychotherapeut, Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Psychoanalytische Gruppentherapie

Dr. phil. Dipl.-Psych. Annabel Herzog

Psychologische Psychotherapeutin, Verhaltenstherapie

Gemeinsam mit Ihnen möchten wir Ihr persönliches Anliegen verstehen. Meist werden ein bis sechs therapeutische Vorgespräche durchgeführt. Diese dienen zur Klärung des weiteren Bedarfs an Psychotherapie. Die therapeutischen Gespräche können auch als Vermittlung und Entlastung in einer Krise genutzt werden.

Wir sind bestrebt, Ihnen eine individuelle und fachgerechte Weiterbehandlung oder ggf. Weitervermittlung anzubieten.

Die Therapiegespräche finden im Rahmen von Einzel- oder Gruppengesprächen statt. Abgerundet wird dieses Angebot durch zwei wöchentliche interaktionelle Gruppen, die tiefenpsychologische mit verhaltenstherapeutischen Elementen kombiniert.