

TERAPİNİN HEDEFLERİ

- Danışanın doğru ya da uyumlu davranma güdüsünü artırmak.
- Danışanın duygusal boşalmasını sağlayacak/ ortamın hazırlanması,
- Danışanın psikolojik olgunlaşma gizil gücünü açığa çıkartmak,
- Danışanın düşünsel ve algısal yapısının analiz edilmesi,
- Danışanın kendisine dair algılama bilgisinin elıştırılması,
- Danışanı kendi davranışlarını nasıl değiştirebileceğine ilişkin olarak danışmanın Yönlendirmesi ve
- Kişiler arası ilişkilerde etkin iletişimi gerçekleştirebilmek için gerekli teknik ve becerilerin danışana aktarılması olarak sıralanabilir.

PSİKOTERAPİ SİZE HANGİ KONULARDA YARDIMCI OLABİLİR?

- Depresyon
- Korku, örneğin panik atak, yaygın anksiyete bozukluğu (korku bozukluğu), fobiler, sosyal korkular
- Saplantı – Zorlantı bozuklukları (obsessif kompulsif bozukluk)
- Beslenme bozuklukları (aşırı zayıflama, yeme bağımlılığı, aşırı kilo)
- Bağımlılık (alkol, nikotin, uyuşturucu ve ilaç bağımlılığı)
- Çocuklarda ve gençlerde görülen davranış bozuklukları
- Bay ve Bayan arasındaki sorunlarda Anlaşmazlık ve Kavgalarda
- Ruhsal sorunlardan kaynaklanan bedensel rahatsızlıklar (yüksek tansiyon, uyku bozuklukları, cinsel sorunlar)
- Ruhsal faktörler tarafından tetiklenen ve beslenen bedensel hastalıklar
- Yaşanan bir travma sonucunda oluşan sorunlar (örneğin tecavüz, kaza, savaş veya işkence deneyimlerinden kaynaklanan sorunlar)

HAKKIMDA

Ümit Fenerci 1974 doğumlu
Psikoterapi Sağlık Uzmanı
Psikolojik Danışman
Sistemik çözüm odaklı Yaşam Koçluğu

TEMEL İNANÇ

"EGER BİZ ŞANSIMIZI KENDİMİZDE BULAMASAK,
O ZAMAN BİZ ONU HIÇ BİR YERDE BULAMAYIZ"

ÖDEME YÖNTEMİ

Devlet Sigortaları /Krankenkassen, Ek Sigorta/
Zusatzversicherung, Özel Hastalık Sigortası/Private
Krankenversicherung psikoterapi ücretiniz
karşılanmaktadır.
Özel Ödeme/Privat
hiç bir kurumun bilmemesini veya psikolojik
hastalığınızın hiç bir yere kayıt olmasını istemiyorsanız.

Fenerci

PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

MONT CENIS STRASSE 32
44623 HERNE

Mobil: +49 1577 - 4 03 73 12
Telefon: +49 2323 - 1 37 43 91
Fax: +49 2323 - 1 37 43 92

E-mail: info@fenerci.de
www.fenerci.de



Bu QR-Kod
ve web sitesi
www.fenerci.de
diğer bilgileri
sunuyor

Fenerci
PSİKOTERAPİ MERKEZİ



„Bir şeyleri değiştirmek isteyen insan,
işe önce kendisinden başlamalıdır.“

ÜMIT FENERCİ
PSİKOTERAPİ MERKEZİ

DANIŞMANLIK - TERAPİ - YAŞAM KOÇLUĞU

PSİKOTERAPİ NEDİR?

Psikoterapi (Yunanca psycho = “ruh” ve therapía = “tedavi etmek”) çeşitli psikolojik tedavi yöntemlerini kapsayan bir üst kavramdır.

Faydalı düşünceleri destekleyen psikoterapik sohbetler, davranış eğitimleri, rahatlama usulleri veya yöntemleri vasıtasıyla düşünme, hissetme, birebir yaşama ve davranmayla ilgili bozukluklar teşhis ve tedavi edilmektedir.

PSİKOTERAPİYE NE ZAMAN İHTİYAÇ DUYULUR?

- günlük yükümlülüklerinizi artık yerine getiremeyecek haldeyseniz;
- kendi kendinize yardım etmeye çalışmanıza rağmen, artık çaresiz kaldıysanız;
- intiharı düşünecek kadar acı çekiyorsanız; sorunlarınızla alkol veya başka uyuşturucularla “mücadele” ediyorsanız;
- dört haftayı aşkın bir süredir korku veya depresyon halleri yaşıyorsanız;
- ağrılar, uyku bozuklukları, cinsel isteksizlik veya başka bedensel rahatsızlıklarınız varsa ve doktorunuz bedensel bir sebep tespit edemiyorsa.

PSİKOTERAPİNİN BAZI GENEL KURALLARI

- Psikoterapi ilişkisi karşılıklı saygı ve güven üzerine kuruludur.
- Psikoterapi uzmanı mesleki sırlarını saklamakla yükümlüdür. Yani, hastayla ilgili bilgiler hastanın rızası olmadan üçüncü kişilere verilemez.
- Psikoterapi uzmanı terapide kendi ilgileri doğrultusunda hareket edemez.
- Psikoterapinin yanında alternatif tıp uzmanı veya din adamıyla (hoca gibi) görüşüyorsanız, bu konu hakkında terapi uzmanınızla açıkça konuşmalısınız.

PSİKOTERAPİDE NELER OLUR?

Psikoterapistler, ruhsal hastalıkların teşhisini ve tedavisini yaparlar; sizinle birlikte mevcut psikolojik sıkıntıları konuşur, geçmişteki acı deneyimlerinizi hatırlamanıza ve onları işlemenize yardımcı olurlar; sizinle beraber çatışmalı ilişkileri inceleyip sıkıntı verici zor durumlarda nasıl daha farklı davranabileceğinizi düşünürler.



Psikoterapistler iki düzlemde çalışırlar:

- Biri tedavi esnasında hasta ve terapist arasında oluşan terapötik ilişkidir,
- diğeryse terapi esnasında öğrendiğiniz “refleksiyon(yansıtma) teknikleri” ve pratik egzersizlerdir.

"İNSANIN RUHUyla İLGİLENMESİ İÇİN HİÇBİR ZAMAN ÇOK ERKEN YA DA ÇOK GEÇ DEĞİLDİR."

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

Psikolojik danışma, kişinin kendini anlaması, farkın- dalık kazanması, problemlerini tanımlaması ve çö- züm yolları üretmesi, kararlar alması, kapasitesini geliştirmesi, çevresiyle uyumlu ve sağlıklı bir iletişim halinde olması ve kendini geliştirmesi için uzman kişilerce verilen profesyonel yardım sürecidir.

YAŞAM KOÇLUĞU

Koçla yapacağınız çalışma, kararsız kaldığınız ya da sıkıştığınız sandığınız noktadan sizi çıkarmayı amaçlar. Bunu yaparken, size yeni bakış açıları kazandırmak gibi farklı teknikler kullanırız.

Böylece hiç farkında olmadığınız ya da bugüne kadar kullanmadığınız güçlerinizi açığa çıkararak hayatınıza yeni bir yön verebilirsiniz.

DİĞER TEDAVİ HİZMETLERİ

Hangi terapinin size uygun olacağı sizin sorunuzun ve sıkıntınız doğrultusunda belirlenir.

Terapi yöntemleri:

- Konuşma merkezli psikoterapi
- Bilişsel Davranış Terapi
- Bilişsel (Kognitif) Terapi
- Rasyonel-emotif Terapi
- Metakognitif Terapi
- Eş/Aile Terapi
- Sistematik Yaşam Koçluğu
- Hipnoterapi
- Gevşeme Teknikleri

TERAPİ NE KADAR SÜRER?

Terapi süresi uygulanan terapi şekliyle, terapi hedefiyle ve terapi süreciyle ilgilidir.

Terapi seansı 60 dakikadır.