



Cathrin Otto

Frau Otto ist Psychologische Psychotherapeutin und Coach FH. Sie arbeitet seit 25 Jahren als Psychologin in der Geriatrie sowie als Trainerin und Supervisorin in Altenhilfe und Medizin. Sie hat die Zusatzqualifikation ZERCUR-Geriatrie erworben, eine spezielle Qualifikation für die Arbeit mit älteren Patienten. Seit 2010 ist sie Partnerin im Wiesbadener Forum Demenz und Mitglied der AG für Psychoonkologie der Deutschen Krebsgesellschaft.

Sie hat 1999 die Approbation zur Psychologischen Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) erlangt.

Die Praxis

Die Praxis befindet sich im Wiesbadener Ortsteil Hessloch und ist etwa 6 km von der Wiesbadener Innenstadt entfernt. Sie erreichen sie mit dem Auto über die B 455 oder mit dem Bus der Linie 24. Es sind ausreichend Parkplätze vorhanden.

Es ist möglich, dass die Behandlung als Hausbesuch durchgeführt wird. Die Psychotherapie kann auch in englischer Sprache durchgeführt werden.

Die telefonische Sprechzeit zur Terminvereinbarung wird auf dem Anrufbeantworter mitgeteilt.


Behandelt werden gesetzlich Versicherte (alle Kassen), Privatpatienten und Selbstzahler.

Kontakt

Dipl.-Psych. Cathrin Otto
Sandhasenweg 11
65207 Wiesbaden

E-Mail: cathrin@otto-seminare.de
Telefon: + 49 611 - 53 166 834
www.otto-seminare.de

Psychologische Psychotherapie in herausfordernden Lebenssituationen



**Schwere Erkrankungen
Verluste
Probleme des Alters
Pflege**



**Dipl.-Psych. Cathrin Otto
Praxis für Psychologische Psychotherapie
in Wiesbaden**

Was ist Psychotherapie?

Wörtlich übersetzt bedeutet Psychotherapie „Behandlung der Seele“ bzw. Behandlung von seelischen Problemen.

Mit psychologischen Methoden - wie Gesprächen, Entspannungsverfahren oder kognitiven Methoden - werden Störungen des Denkens, Handelns und Erlebens festgestellt und behandelt.

Psychotherapie ist die Behandlung von psychischen Störungen mit Krankheitswert, dazu zählen unter anderem Depressionen, Ängste oder psychosomatische Erkrankungen. Auch werden psychotherapeutische Maßnahmen immer häufiger als Ergänzung zu medizinischer Behandlung eingesetzt, etwa bei Krebs oder neurologischen Erkrankungen.

Psychotherapie ist eine gezielte Behandlung einer psychischen Krankheit. Die Behandlung soll die Behebung eines bestimmten Problems anstreben und somit zeitlich und thematisch begrenzt sein.

Die Verhaltenstherapie ist ein psychotherapeutisches Verfahren, das sich wissenschaftlich als wirksam erwiesen hat und zur Abrechnung mit den gesetzlichen Krankenkassen zugelassen ist („Richtlinienverfahren“).

Herausfordernde Lebenssituationen

Das Leben fragt nicht danach, ob es gerade passt, dass man selbst oder ein Angehöriger schwer erkrankt, eine berufliche Veränderung ansteht, die eigene Belastbarkeit nicht mehr die ist, die sie mal war, oder etwas anderes zu einer Neuorientierung zwingt.

Cathrin Otto bietet Psychotherapeutische Unterstützung bei der Bewältigung einer lebensverändernden Krise, wie einer Erkrankung oder einem schwerwiegenden persönlichen Verlust an.

Sie arbeitet seit vielen Jahren im Krankenhaus und begleitet dort Patienten und ihre Angehörigen. Ein Schwerpunkt liegt auf der Behandlung onkologischer Patienten und chronischer Schmerzpatienten.

Für diese beiden Patientengruppen hat sie im Schattauer-Verlag zwei CDs veröffentlicht: „Mehr Dialog bei Krebs“ und „Mit chronischen Schmerzen leben“ (mit Ursula Frede).

Psychotherapie im höheren Lebensalter

Seit langem ist bekannt, dass auch ältere Menschen von Psychotherapie profitieren können.

Im Alter gilt es, eine Reihe von Veränderungen zu verkraften: Das Ende des Berufslebens oder der Familienphase, Einbußen in der Mobilität, eventuell auch der finanziellen Möglichkeiten, die Pflege eines nahen Angehörigen oder die eigene Pflegebedürftigkeit, um nur einige Herausforderungen zu nennen.

Besonders tiefgreifend sind Veränderungen, die im Rahmen einer Demenzerkrankung auftreten.

Hier gibt es hilfreiche Behandlungskonzepte für die Erkrankten und die sie pflegenden Angehörigen.

Die psychotherapeutische Unterstützung älterer Menschen ist ein Schwerpunkt von Cathrin Otto. Sie ist auf diesem Gebiet eine ausgewiesene Expertin und auch als Referentin tätig, u.a. auch in der Ausbildung junger Psychotherapeuten.