

## Psychologische Ambulanz

Träger unserer Psychologischen Ambulanz ist die Universität Mannheim.

Wir verknüpfen **Therapie, Forschung und Ausbildung** miteinander. Das ermöglicht es uns, aktuellste wissenschaftliche Erkenntnisse in die Behandlung einzubinden und Behandlungsmöglichkeiten weiterzuentwickeln.

### Ambulanzleitung

Prof. Dr. Georg W. Alpers

### Wer behandelt am Otto-Selz-Institut?

Wir sind ein Team aus erfahrenen **Psychotherapeut\*innen** mit unterschiedlichen zusätzlichen Zertifizierungen und Kenntnissen:

- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie
- Psychologische Psychotherapie für Erwachsene
- Klinische Neuropsychologie
- Gruppenpsychotherapie
- Supervision
- Wissenschaftliche Qualifizierung

Durch regelmäßige Supervision, Intervention und der Teilnahme an Fort- und Weiterbildungen sichern wir den Qualitätsstandard der Arbeit unserer Psychotherapeut\*innen in Ausbildung.



**(0621) 181 3480**

Auf unserer Homepage stehen die Zeiten, zu denen unsere Ambulanz telefonisch erreichbar ist.



**[www.osi.uni-mannheim.de/ambulanz](http://www.osi.uni-mannheim.de/ambulanz)**

Auf unserer Homepage gibt es auch ein Kontaktformular.



**Otto-Selz-Institut**

Psychologische Ambulanz  
Universität Mannheim  
L 13, 17  
68161 Mannheim



Das Otto-Selz-Institut liegt gegenüber dem Mannheimer Hauptbahnhof und ist zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln leicht erreichbar.



## Psychotherapie für Jugendliche und junge Erwachsene bis einschließlich 20 Jahre

**Otto-Selz-Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie**



Jugendliche und junge Erwachsene erleben viele spannende Entwicklungsschritte, Veränderungen und stetig neue Herausforderungen. Gerade weil in dieser Lebensphase viel „Bewegung“ herrscht, bietet sie jedoch auch Anlass für Krisen und Konflikte. Oftmals ist dabei die Abgrenzung ernsthafter psychischer Beschwerden von kurzfristigen, vorübergehenden Auffälligkeiten schwierig. Dabei ist es sinnvoll, professionelle Hilfe zu nutzen.

## Unser Angebot

Wir bieten sorgfältige **Diagnostik** und **psychotherapeutische Behandlung auf Basis der Kognitiven Verhaltenstherapie** an. Diese umfasst unterschiedliche Behandlungsmaßnahmen, wie die Erarbeitung konkreter Veränderungswünsche und -ziele oder Übungen, um **belastende Gedanken, Gefühle, körperliche Reaktionen und schädliches Verhalten** zu verändern.

→ Ziel ist es, eine neue Sicht auf Probleme zu ermöglichen und flexible Bewältigungsstrategien zu erarbeiten.

## Behandlungsschwerpunkte

Sowohl Erwachsene als auch Kinder und Jugendliche können sich mit fast allen psychischen Problemen und Erkrankungen an uns wenden:

- Angststörungen
- Depressionen und andere emotionale Störungen
- ADHS & Störungen des Sozialverhaltens
- Somatoforme Störungen (z. B. chronische Schmerzen)
- Zwangsstörungen
- Essstörungen
- Posttraumatische Belastungs- und Anpassungsstörungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Psychische Probleme aufgrund organischer Erkrankungen

Um zu klären, ob wir die richtigen Ansprechpersonen im individuellen Fall sind, bieten wir ein erstes Gespräch und nehmen uns hierfür genügend Zeit.

## Spezifische Angebote

Für bestimmte Personengruppen oder Fragestellungen haben wir auch spezifische Angebote:

- Gruppenpsychotherapie (z.B. Entspannungstraining, Soziales Kompetenztraining)
- Klinische Neuropsychologie (Diagnostik und Therapie)

## Wie fängt man eine Psychotherapie an?



In der **psychotherapeutischen Sprechstunde** werden die aktuellen Anliegen besprochen und es wird erkundet, ob Psychotherapie dafür das richtige Angebot sein könnte.



Danach dienen sogenannte **probatorische Sitzungen** dazu, die Probleme genauer zu verstehen, eine sorgfältige Diagnostik durchzuführen und die Patient\*innen haben die Möglichkeit nachzuspüren, ob sie sich bei uns gut aufgehoben fühlen.



Entscheiden Patient\*in und Therapeut\*in anschließend, eine psychotherapeutische Behandlung durchzuführen, stellen wir bei der Krankenkasse einen **Antrag** zur Übernahme der Kosten.

## Wie lange dauert eine Psychotherapie?

Wir begleiten unsere Patient\*innen ein Stück ihres Weges und unterstützen sie dabei, danach ihre Ziele selbst weiter verfolgen zu können. Eine Therapiesitzung dauert i.d.R. **50 Minuten**. Die Therapie kann im Rahmen einer **Kurzzeittherapie** (bis 24 Sitzungen) oder im Rahmen einer **Langzeittherapie** (z. B. 60 Sitzungen) erfolgen.