



Stephan Kinzel, Paradiesgasse 20, 7000 Chur  
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP  
Integrative Körperpsychotherapie IBP

076 559 84 39, [info@stephan.kinzel.ch](mailto:info@stephan.kinzel.ch), [www.stephan-kinzel.ch](http://www.stephan-kinzel.ch)

## **Information für Patientinnen und Patienten**

### **Erstgespräch**

In einem Erstgespräch schildern Sie Ihr Anliegen. Durch gezieltes Nachfragen versuche ich als Therapeut, Ihre Situation und Ihren Behandlungsauftrag zu erfassen. So lässt sich einschätzen, ob ich Sie bei Ihrem Anliegen unterstützen kann. Sie bereiten sich auf das Gespräch vor, indem Sie sich überlegen, welche Anliegen, Beschwerden und Erwartungen Sie haben.

### **Abklärungsphase**

Nach dem Erstgespräch wird in der Regel eine Abklärungsphase vereinbart. Nach einigen Sitzungen merken Sie, ob Sie bei mir am richtigen Ort sind. Haben Sie den Mut zu wechseln, falls Sie sich nicht wohl fühlen. Mir dient die Abklärungsphase zur Bestandaufnahme und Auftragsklärung. Ich verschaffe mir ein möglichst genaues Bild, damit ich eine diagnostische und prognostische Aussage machen kann: Worum geht es? Welche Veränderungen sind realistisch? Wie viel Zeit ist nötig dafür?

### **Vorgehen und Behandlungsziel**

Auf der Grundlage der Problemschilderung und der Veränderungsanliegen bestimme ich gemeinsam mit Ihnen ein individuelles, auf Ihre persönliche Lebenssituation bezogenes Vorgehen sowie individuelle Behandlungsziele. Übergeordnetes Ziel einer jeden Therapie ist die persönliche Entwicklung durch Förderung der Selbstheilungskräfte, Selbstfürsorge und Beziehungsfähigkeit. In den Psychotherapie-Sitzungen erarbeiten wir Fertigkeiten, die es Ihnen ermöglichen, sich selbst zu unterstützen im Umgang mit Ihren Themen und bei Ihrer persönlichen Entwicklung. Die stetige Verbindung von Gedanken, Gefühlen und Körperwahrnehmung nimmt dabei eine wichtige Rolle ein. Die neurobiologische Forschung bestätigt, dass nachhaltige Veränderung stattfindet, wenn alle drei Ebenen, also Körperempfindung, Gefühle und Denken, in die Behandlung miteinbezogen werden.

### **Arbeitsweise**

Die psychotherapeutische Arbeit ist Teamarbeit! Ich kann Sie nicht heilen oder verändern, sondern nur in Ihrem Veränderungsprozess unterstützen und begleiten. Selbstverständlich stehen mir hierfür bewährte und zielführende Methoden, hauptsächlich aus der Integrativen Körperpsychotherapie IBP, zur Verfügung. IBP verbindet verschiedene therapeutische Elemente zu einem praktischen Therapiemodell. Sie werden Erklärungsmodelle kennenlernen, die Ihnen helfen, sich selbst und andere besser zu verstehen. Sie werden «Werkzeuge» erhalten, die Sie in Ihrem Alltag zur besseren Problem- und Konfliktbewältigung einsetzen können. Mit konkreten Hausaufgaben unterstütze ich Sie dabei, den therapeutischen Prozess im Alltag weiterzuführen, Ihre Eigenverantwortung zu fördern und Ihre Selbstfürsorge zu stärken.

### **Häufigkeit der Sitzungen**

Die psychotherapeutischen Einzelsitzungen finden meistens einmal wöchentlich statt und dauern 60 bis 75 Minuten. Paarsitzungen finden in der Regel alle zwei bis vier Wochen statt und dauern 75 Minuten.

### **Therapiedauer**

Die Dauer der Therapie ist abhängig von Ihrem Anliegen, Ihrem Mitarbeiten und dem Ausmass Ihrer Schwierigkeiten.



Stephan Kinzel, Paradiesgasse 20, 7000 Chur  
Fachpsychologe für Psychotherapie FSP  
Integrative Körperpsychotherapie IBP

076 559 84 39, [info@stephan.kinzel.ch](mailto:info@stephan.kinzel.ch), [www.stephan-kinzel.ch](http://www.stephan-kinzel.ch)

### **Absage eines Sitzungstermins**

Vereinbarte Sitzungstermine sind verbindlich. Im Verhinderungsfall muss der Termin mindestens 24 Stunden im voraus abgesagt werden. Bei kurzfristigerer Absage oder unentschuldigter Absenz muss ich Ihnen die Sitzung trotzdem voll verrechnen, auch im Krankheitsfall.

### **Kosten und Rechnungsstellung**

Die Therapiesitzungen werden Ihnen alle zwei Monate in Rechnung gestellt. Längere telefonische Besprechungen und schriftliche Berichte werden verrechnet. Ihre Krankenkasse vergütet Ihnen im Normalfall über die Zusatzversicherung einen Kostenanteil. Einige Krankenkassen verlangen eine ärztliche Anordnung oder Kostengutsprache des Vertrauensarztes der Krankenkasse. Bitte lesen Sie die Vertragsbedingungen Ihrer Zusatzversicherung oder informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Eine Übersicht zum Herunterladen finden Sie unter:

[www.stephan-kinzel.ch/angebot](http://www.stephan-kinzel.ch/angebot).

### **Notfälle**

Ausserhalb meiner Erreichbarkeitszeiten wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin

oder an den

Ärztlichen Notfalldienst:

Chur	081 252 36 36
St. Moritz	081 833 14 14

Notfallnummer Klinik Waldhaus Chur	058 225 25 25
------------------------------------	---------------

### **Vertraulichkeit**

Alle von Ihnen in der Therapie angesprochenen Inhalte werden von mir aufgrund der Schweigepflicht streng vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben, ausser es liege eine von Ihnen unterzeichnete schriftliche Entbindung von der Schweigepflicht vor. Berichte an Kranken- oder Unfallkassen oder an die IV können Sie einsehen.

### **Qualitätssicherung und Forschung**

Zur Qualitätssicherung meiner therapeutischen Tätigkeit nehme ich regelmässig Supervision. Die Schweigepflicht wird dazu auf die Supervisorin/den Supervisor erweitert. Um die Qualität meiner Arbeit zu sichern und zu verbessern, beteilige ich mich zudem an Forschungsprojekten. Als Psychotherapeut bilde ich mich kontinuierlich weiter.

### **Ombudsstelle**

Im Verlauf der psychotherapeutischen Behandlung können Schwierigkeiten auftreten, welche die weitere Behandlung in Frage stellen. Falls sich die auftretenden Schwierigkeiten im Gespräch mit mir als behandelnden Therapeuten nicht klären lassen, können Sie sich an die Ombudsstelle des Berufsverbandes ASP wenden (siehe [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch)).

### **Wie bin ich als Ihr Therapeut für Sie erreichbar?**

Über die Telefonnummer 076 559 84 39 bin ich im Regelfall recht gut erreichbar. Ansonsten können Sie eine Nachricht auf Band hinterlassen und erhalten, falls gewünscht, einen Rückruf von mir.