

MOTIVATION

Mein Herzensanliegen als Psychotherapeutin, Ärztin und Psychoonkologin ist es, Ihnen zu verbesserter Lebensqualität zu verhelfen. Auf dem Weg dorthin lade ich Sie ein, gemeinsam den Blick auf das Zusammenspiel von Seele und Körper zu lenken.



Ihre Julia Ollenschläger

Praxis für Psychotherapie • Dr. med. Julia Ollenschläger
Ärztliche Psychotherapeutin
Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Erreichbar über Breite Straße 110 (Vordereingang)
und über Helenenstraße 11 (Hintereingang)
im 5. Obergeschoss mit Aufzug

Termine für Sprechstunden vor Ort und Videosprechstunden
nach vorheriger Vereinbarung per E-Mail oder Telefon

Privat und Selbstzahler



Breite Straße 110 • 50667 Köln
0221 - 880 66 414
01573 - 400 20 30
info@meine-psychotherapie.koeln
<https://meine-psychotherapie.koeln>



PRAXIS FÜR ÄRZTLICHE PSYCHOTHERAPIE

DR. MED. JULIA OLLENSCHLÄGER



MEINE PSYCHOTHERAPIE

Die Behandlungsangebote in meiner Praxis richten sich an alle Erwachsenen mit Bedarf an Psychotherapie und Beratung. Dabei widme ich mich Ihrem Anliegen mit einem ganzheitlichen Ansatz. Nachstehend finden Sie einige Informationen über meine Schwerpunkte und die von mir angewandten Behandlungsmethoden.

TIEFENPSYCHOLOGISCH FUNDIERTE PSYCHOTHERAPIE

Mittels tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie behandle ich auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt, an Ihren Zielen orientiert und in einem zeitlich überschaubaren Rahmen. Die Wirkung dieser Behandlung entfaltet sich durch die Klärung der Ihren Belastungen zugrunde liegenden Ursachen. Diese Methode ist für Sie geeignet, wenn Sie an Ihrer Persönlichkeit arbeiten möchten, indem Sie Ihren Blick auf Gegenwart und Vergangenheit, auf das Bewusste und das Unbewusste richten.

EMDR

Zudem biete ich Ihnen mit der EMDR-Methode ein weiteres wirksames Psychotherapieverfahren an. EMDR steht für *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* und heißt auf Deutsch „Desensibilisierung und Reprozessierung durch Augenbewegung“. Es handelt sich bei EMDR um ein standardisiertes, oftmals schnell wirksames Verfahren, um traumatische Erlebnisse zu verarbeiten.

TRAUMATHERAPIE

Wenn traumatische Erfahrungen Sie belasten, erörtere ich gerne mit Ihnen, ob eine Traumatherapie zielführend sein kann. Die Therapie besteht zumeist aus einer Stabilisierungsphase und einer Phase der Traumakonfrontation. Dabei handelt es sich um die angeleitete Auseinandersetzung zur Verarbeitung Ihrer belastenden Situation im Rahmen des geschützten Therapiesettings.



PSYCHOONKOLOGIE

Eine Krebsdiagnose stellt sowohl für Erkrankte als auch für deren Angehörige eine sehr belastende Situation dar. Mein Ziel als Psychoonkologin ist es, Sie bei der seelischen Auseinandersetzung mit der Krebserkrankung zu unterstützen. Mittels verschiedener Verfahren helfe ich Ihnen, neue Wege zu finden, um erkrankungsbedingt veränderte Lebenssituationen zu meistern und einen neuen Umgang damit zu finden.

GYNÄKOLOGISCHE PSYCHOSOMATIK

Einige Erkrankungen und Erfahrungen in Frauenheilkunde und Geburtshilfe sind so fordernd, dass möglicherweise professionelle Unterstützung mit gynäkologischer und psychotherapeutischer Expertise hilfreich ist. Häufige Themen sind unter anderem Ängste und depressive Verstimmungen bei gynäkologischen Erkrankungen, nach Fehl- und Totgeburten sowie bei unerfülltem Kinderwunsch. Auch traumatische Situationen wie Notkaiserschnitte, aber auch Zyklus- und Wechseljahresbeschwerden sowie chronische Schmerzen bei Endometriose und quälende Schmerzen im Intimbereich können im Rahmen der gynäkologischen Psychosomatik bearbeitet werden.

*"Geh Du vor", sagte die Seele zum Körper,
"auf mich hört er nicht. Vielleicht hört er auf Dich."
(U. Schaffer)*

SEXUAL- UND PAARTHERAPIE

Zufriedenheit in Partnerschaft und Sexualität sind eng miteinander verwoben. Besteht Unzufriedenheit in einem der beiden Bereiche, wirkt sich diese oftmals auf den anderen Bereich aus. Gemeinsam mit Ihnen erforsche ich bei sexuellen Störungen, ob die Ursache in Ihrem Fall körperlich, seelisch oder partnerschaftlich ist. Im Falle von partnerschaftlichen Konflikten biete ich Ihnen eine Paartherapie an, bei ausschließlich sexuellen Problemen eine Sexualtherapie. Ziel ist es, mit Ihnen gemeinsam einen passenden Weg zu finden, der Sie beide zufrieden macht.