



Ambulanta SFU Ljubljana

NAŠA NAČELA DELOVANJA

- **Dostopnost** – Zmerne cene, možnost subvencionirane terapije.
- **Strokovnost** – Delo poteka pod supervizijo izkušenih psihoterapevtov in profesorjev SFU Ljubljana.
- **Zaupnost in etičnost** – V skladu s kodeksi SKZP, ECPP ter etičnim kodeksom SFU.
- **Individualen pristop** – Vsakega klienta obravnavamo celostno, upoštevajoč njegove specifične potrebe.
- **Raznolikost psihoterapevtskih pristopov** – Psihoanalitična, geštalt, sistemska, integrativna in analitična psihoterapija.
- **Povezava z izobraževanjem in raziskovanjem** – Ambulanta SFU Ljubljana je neposredno vpeta v študijski in raziskovalni proces SFU. V njej delujejo študentje-specializanti pod supervizijo izkušenih psihoterapevtov, vodstva Ambulante SFU in profesorjev.

KONTAKT

Ambulanta SFU

Trubarjeva cesta 65, Ljubljana

Telefon: 051 382 484 (pon.–pet., 9.00–15.00)

E-pošta: ambulanta@sfu-ljubljana.si



»Mislila sem, da se bom na terapiji naučila 'popraviti' sebe – pa sem se naučila imeti se rada. To je več, kot sem kdajkoli upala.«

klientka



Psihoterapija temelji na podpornem odnosu, ki ga terapevt in klient gradita skozi različne oblike pogovora in raziskovanja znotraj strukturiranih psihoterapevtskih pristopov. Usmerjena je v preoblikovanje neučinkovitih vzorcev mišljenja, čustvovanja in vedenja ter v izboljšanje medosebnih odnosov. Odpira prostor za osebni razvoj in krepitev življenjske dobrobiti.

Psihološko svetovanje je temeljna oblika psihološke pomoči, ki je kratkotrajna, aktivna in usmerjena v stabilizacijo posameznika. Namen je podpreti posameznika pri iskanju rešitev za zmanjšanje stisk in zadovoljevanje potreb s spremembo razmišljanja in vedenja, ter s tem prispevati k bolj kakovostnemu in polnejšemu življenju.

Kdaj na psihoterapijo ali psihološko svetovanje?

Ko se vrtite v istih miselnih ali čustvenih vzorcih, iz katerih sami ne najdete izhoda; ko odnosi (doma, v službi, v partnerstvu) postajajo vir stresa namesto podpore; ko izgubljate občutek smisla, notranjega miru ali povezanosti s sabo in si želite spremembe.

Kako poteka psihoterapija?

1. Pišite nam ali nas pokličite.
2. Povabimo vas na uvodni pogovor, kjer skupaj poiščemo najprimernejšo obliko pomoči.
3. Terapije potekajo običajno 45 minut 1x tedensko.

“Vsak človek nosi v sebi potencial za spremembo, rast in okrevanje.”



»Nisem več jezen otrok v telesu odraslega človeka. Zdaj sem odrasel, ki zna poskrbeti zase.«

klient

AMBULANTE

Psihoterapevtska ambulanta

Pomoč odraslim, parom in družinam pri soočanju s čustvenimi stiskami, odnosi in življenjskimi izzivi – individualno, skupinsko ali partnersko, tudi online.

Ambulanta za otroke in mladostnike

Namenjena pomoči otrokom, mladostnikom in njihovim staršem pri soočanju s čustvenimi, vedenjskimi in razvojnimi izzivi.

Ambulanta za perinatalno podporo

Podpora v času načrtovanja nosečnosti, ob težavah z zanositvijo, v nosečnosti, po porodu in v obdobju do 3. leta starosti otroka.

Psihološka svetovalnica

Psihološka svetovalnica nudi strokovno podporo posameznikom pri soočanju s stiskami, odločanjem in iskanjem novih poti. V okviru naše dejavnosti izvajamo psihološko diagnostiko, klinično psihološko in psihološko svetovanje, psihosocialno pomoč, coaching in psihoedukacijo.

Psihoterapija je uspešna in učinkovita, saj je 80% klientov, ki imajo duševne težave in motnje, na boljšem od tistih z enakimi težavami, ki v terapijo niso vključeni.

“Iz knjige Dodo se pogovarja - vodnik po psihoterapiji”