

## Aufklärungsbogen Psychotherapie (Verhaltenstherapie)

### Was ist eine Psychotherapie und wie läuft sie ab?

Psychotherapie (übersetzt „Heilung der Seele“) zielt darauf ab, krankheitswertige psychische Störungen zu behandeln, oder anders ausgedrückt, das emotionale, gedankliche und verhaltensbasierte Wohlbefinden wiederherzustellen bzw. zu verbessern.

Psychotherapie ist eine Leistung u.a. der privaten Krankenkassen unter der Voraussetzung, dass eine psychische Störung diagnostiziert wurde und die geplante Behandlung im Sinne der „Psychotherapierichtlinie“ angemessen und erfolgversprechend ist. Häufig vorkommende psychische Störungen sind u.a. Depressionen in leichter oder stärkerer Ausprägung, Angststörungen, Probleme der Anpassung an schwierige Lebensumstände, Traumafolgestörungen und Zwangsstörungen.

Ich werde die Diagnose im Laufe der Probatorik (siehe unten) mit Ihnen besprechen. In der Probatorik werden wir gemeinsam ein umfassendes Verständnis von Ihren Problemen (Störungsmodell) sowie Therapieziele erarbeiten. Hierzu werde ich Ihnen auch einen Biographie-Fragebogen mitgeben.

Die vier probatorischen Sitzungen werden ohne Antrag von der Krankenkasse übernommen. Danach stellen wir einen Therapieantrag. Sie müssen hierzu vom behandelnden Arzt einen sog. Konsiliarbericht ausfüllen lassen.

Die Therapie läuft in der Regel über wöchentliche oder 14tätige Therapiestunden à 50 Minuten. Bei Bedarf können auch Doppelstunden oder Paargespräche/Familiengespräche abgehalten werden.

Eine Kurzzeittherapie umfasst 24 Stunden, eine Langzeittherapie 60, mit der Möglichkeit auf bis zu 80 Stunden zu verlängern.

### Was ist kognitive Verhaltenstherapie?

Die kognitive Verhaltenstherapie basiert auf der Annahme, dass unser Denken und Verhalten maßgeblich beeinflusst, wie wir uns fühlen. Somit sind die angewendeten Methoden u.a. die Bearbeitung „schädigender“ Denkmuster, der Aufbau von Verhaltensweisen, die Ihnen guttun bzw. Abbau schädigenden oder problemaufrechterhaltenden Verhaltens.

Auch ein neuer Umgang mit störenden Gefühlen und Gedanken (hin zu mehr Akzeptanz) und der Aufbau eines stabilen und positiven Selbstwertgefühls sind wichtige Aspekte. Entscheidend ist dabei, dass die Veränderungen Eingang in Ihren Alltag finden, z.B. durch Übungen oder vereinbarte „Schritte“, die Sie zwischen den Therapiestunden selbst durchführen.



**Wie erfolgversprechend ist die Therapie, was sind mögliche Nebenwirkungen und Alternativen?**

Die kognitive Verhaltenstherapie ist ein wissenschaftlich gut evaluiertes Verfahren. Studien zeigen, dass beispielsweise bei Depressionen und Ängsten, aber auch anderen Störungsbildern, in der Mehrheit der Fälle eine deutliche Besserung erzielt werden kann. Es kann jedoch im Laufe der Therapie auch zu Stagnation oder gar Verschlechterungen kommen. Das kann ganz normal sein im Sinne einer (vorübergehenden) Nebenwirkung oder im Sinne eines normalen, nicht immer geradlinigen Therapieverlaufs. Positive Veränderungen im Hinblick auf Therapieziele, z.B. ein selbstbewussteres Auftreten, können „Nebenwirkungen“ mit sich bringen, die z.B. soziale Beziehungen verändern.

Manchmal ist auch eine zusätzliche bzw. andere Therapieform indiziert. Möglich und in einigen Fällen sinnvoll ist eine begleitende medikamentöse Therapie (z.B. bei mittelschweren bis schweren Depressionen) durch einen Psychiater. Neben der ambulanten Psychotherapie gibt es bei schweren oder sehr hartnäckigen Störungsbildern auch die Möglichkeit, eine mehrwöchige stationäre Psychotherapie durchzuführen, und danach die ambulante Therapie wiederaufzunehmen. Außerdem gibt es neben der Verhaltenstherapie andere Psychotherapieverfahren, die ebenfalls von der Versicherung übernommen werden (Psychoanalyse, tiefenpsychologisch fundierte Therapie, systemische Therapie).

Fragen zur Psychotherapie können wir jederzeit während der Therapie klären.