

Eine von gegenseitigem Vertrauen geprägte Arbeitsbeziehung ist Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Therapie und ihre optimale Gestaltung hat deshalb immer Vorrang vor der inhaltlichen Arbeit.

Eine Verschlechterung Ihres Zustandes kann eintreten, wenn Sie sich entscheiden nach der Klärungsphase keine aktiven Veränderungsschritte zu unternehmen. Dass heißt, dass Sie Ihre neuen Erkenntnisse nicht regelmäßig und intensiv einüben. Dann wissen Sie zwar, warum Sie so fühlen und handeln, haben die Probleme aber nicht bewältigt. Das werfen Sie sich dann möglicherweise vor und/oder reagieren darauf resigniert. Ohne entsprechende Übung ist die Veränderung grundsätzlich nicht zu erreichen.

Die Wahrscheinlichkeit eines Erfolges steigt, wenn kontinuierlich mindestens einmal wöchentlich eine Sitzung erfolgt und die Hausaufgaben regelmäßig gemacht werden. Als weitere Voraussetzung müssen Sie Fehlschläge und Frustrationen aushalten oder dies entsprechend lernen, da der Veränderungsprozess mühsam ist und nur langfristig zum Erfolg führt.

ALTERNATIVEN

Es kann notwendig sein, dass parallel zur Psychotherapie eine medikamentöse Behandlung mit Psychopharmaka sinnvoll ist. Die Verschreibung erfolgt in Zusammenarbeit mit einem Arzt. Über die dabei auftretenden Wirkungen und Nebenwirkungen werden Sie vom Arzt aufgeklärt. Es gibt Störungen, bei denen Medikamente unter den Fachleuten als absolut indiziert gelten, wie beispielsweise psychotische Störungen, manische Störungen, schwere Depressionen, schwere Zwangsstörungen und organische Erkrankungen. Bei allen anderen psychischen Störungen besteht eine relative Indikation (man kann zeitweise Medikamente einnehmen, muss es aber nicht) oder gar eine Kontraindikation (bei Angststörungen verhindern Medikamente mit hoher Wahrscheinlichkeit die Bewältigung). Es gibt auch die Möglichkeit, statt einer Psychotherapie nur eine medikamentöse Behandlung durchzuführen. Eine ausschließliche medikamentöse Behandlung kann also eine Alternative zur Psychotherapie sein. Studien haben ergeben, dass eine rein medikamentöse Behandlung einer adäquaten Psychotherapie in der Regel nicht überlegen war. Medikamente lösen auch keine Probleme.

Die Frage, ob den psychischen Störungen organische Ursachen zugrunde liegen, konnte auch nach mehr als 30 Jahren intensiver Forschung nicht positiv beantwortet werden. Es ist also viel wahrscheinlicher, dass psychologische Mechanismen die wesentliche Rolle dabei spielen. Deshalb wirkt Psychotherapie.

Psychotherapie hat sich meist als langfristig günstiger herausgestellt. Medikamente können die Psychotherapie aber durchaus zeitweise unterstützen.

Im psychotherapeutischen Fachgebiet gibt es unterschiedliche Ansätze mit unterschiedlichen zugrunde liegenden Modellen. Als wissenschaftlich fundiert gelten und sind von den Krankenkassen zugelassen:

- (Kognitive) Verhaltenstherapie
- Tiefenpsychologische Psychotherapie
- Psychoanalytische Psychotherapie

Alle Verfahren haben Ihre allgemeine Wirksamkeit hinreichend nachgewiesen. Von umfangreich vorliegenden Studien ausgehend kann gesagt werden, dass für die Kognitive Verhaltenstherapie die meisten Studien für die verschiedensten Störungsbilder vorliegen und insgesamt die besten Ergebnisse erbracht wurden. Ebenfalls gute Ergebnisse haben die psychodynamische Psychotherapie erbracht. Es gibt jedoch deutliche Unterschiede bei der Wirksamkeit bei bestimmten Störungen. Die Psychoanalytische Langzeitpsychotherapie ist insgesamt wenig untersucht und die Ergebnisse sind umstritten. Der erhebliche zeitliche und finanzielle Mehraufwand erscheint im Vergleich mit den Ergebnissen unausgewogen.

Zwei weitere Verfahren gelten als wirksam, werden aber von den Krankenkassen noch nicht bezahlt: Die Gesprächstherapie und die systemische Therapie. Auch wenn bei anderen Verfahren der Wirkungsnachweis (noch) fehlt, bedeutet das nicht, dass diese nicht wirksam sein können.

Nach dem Stand der Forschung geht es nicht mehr darum, welches Verfahren an sich wirksam ist, da überall günstige und ungünstige Vorgehensweisen gefunden wurden. Die professionelle Psychotherapie muss heute nachgewiesene spezifische Wirkfaktoren, die für den Therapieerfolg entscheidend sind, umsetzen, und diese je nach Störung und Therapiephase unterschiedlich stark realisieren. Auch sollten immer die neuesten Forschungsergebnisse berücksichtigt werden. Wir sind der Verwirklichung dieser Prinzipien verpflichtet.

Wiesbaden

Bahnhofstraße 27 - 33
65185 Wiesbaden
Telefon 0611 - 447 692 10
Fax 0611 - 447 692 29
Email born.heike@t-online.de

www.born-psychotherapie.de

Eltville

Wallufer Straße 2
65343 Eltville
Telefon 06123 - 701 786
Fax 06123 - 601 98 70
Email dr.kai.born@t-online.de



Psychotherapie

Möglichkeiten, Grenzen und unerwünschte Wirkungen



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihren Symptomen und Problemen ist eine Psychotherapie indiziert und Sie haben sich für eine entsprechende psychotherapeutische Behandlung in unserer Praxis entschieden. Mit dieser Aufklärungsbroschüre informieren wir Sie über die Möglichkeiten, Grenzen und möglichen Nebenwirkungen von Psychotherapie. Alle Wirkungen und Nebenwirkungen können prinzipiell auftreten, jedoch bestehen Unterschiede bezüglich der Auftretenswahrscheinlichkeit zwischen einzelnen Personen. Besprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Psychotherapeuten, was für Sie speziell zutreffen kann und was eher unwahrscheinlich ist.

Bitte stellen Sie Ihrer/m Therapeutin/en alle noch auftauchenden Fragen, so dass Sie umfassend über die Behandlung informiert sind. Sie können sich auch gerne an die Praxisleitung wenden.

MOGLICHKEITEN

Psychotherapie hilft Ihnen, Lösungen für psychische Störungen und für die zugrunde liegenden emotionalen Probleme zu erarbeiten und umzusetzen. Für diese Lösungen ist es notwendig, dass Sie sich entsprechend verändern müssen. Ohne persönliche Veränderung wird es keine Lösung geben. Wir prüfen zwar zunächst, ob Sie eine äußere Situation ändern können. In den meisten Fällen aber, vor allem in Situationen, in denen andere Menschen beteiligt sind, haben Sie keine Kontrolle, eine äußere Änderung direkt zu bewirken. Somit bleibt dann nur die eigene Veränderung im Umgang mit solchen Situationen. Dies ist meistens schwierig und erfordert einen hohen Einsatz (siehe auch die Broschüre *Behandlungsinformationen*).

Sie und Ihr/e Therapeut/in vereinbaren gemeinsam zu Beginn erreichbare Therapieziele. Diese Ziele sind die Grundlage der Zusammenarbeit. Ihr/e Therapeut/in erarbeitet mit Ihnen die Lösungswege, die Sie dann gehen müssen, um diese Ziele zu erreichen. Die hauptsächliche Veränderungsarbeit muss außerhalb der Therapiesitzungen geleistet werden.

UNERWÜNSCHTE WIRKUNGEN

- Eine vorübergehende Verschlimmerung der Symptomatik – dies ist unvermeidbar, wenn Sie sich Ihren Problemen stellen und sogar notwendig, wenn Sie diese Probleme nachhaltig verändern wollen.
- Eine Veränderung in Ihren Beziehungen zu anderen Menschen – es kann zu mehr Auseinandersetzungen kommen, Menschen können sich von Ihnen abwenden, Sie wenden sich möglicherweise von bestimmten Menschen ab und/oder gehen neue Beziehungen ein; dies kann auch - zumindest teilweise - erwünscht sein.
- Auftreten oder Wiederauftreten von Suizidgedanken und Suizidimpulsen, vor allem wenn Sie in der Vergangenheit bereits solche Gedanken und/oder Impulse hatten; eine erhöhte Auftretenswahrscheinlichkeit kann bei Suizidalität und/oder Suizidversuchen) und/oder schweren Depressionen und anderen schweren psychischen Störungen von engen Familienangehörigen (Eltern, Geschwistern) bestehen; eine akute Suizidalität kann zu einer Einweisung in ein psychiatrisches Krankenhaus führen.
- Durch Ihre Veränderung kann es auch zu neuen Problemen und/oder zur Verschlechterung bestehender Probleme kommen. Diese können bei entsprechendem Wunsch auch Gegenstand der Therapie sein.
- Wenn Sie aktuell und/oder in der Vergangenheit von einer Suchtstörung betroffen sind oder waren, kann es zu einer Verstärkung des Verlangens nach dem Suchtmittel kommen und es kann sein, dass Sie sich entscheiden, Ihren Konsum von Suchtmitteln wieder aufzunehmen, fortzuführen und/oder zu verstärken; auch kann es möglich sein, dass Sie sich entscheiden, während der Therapie das erste Mal ein Suchtmittel zu konsumieren. Suchtmittelkonsum gefährdet den Therapieerfolg und kann zu einem Therapieabbruch führen.
- Wenn Sie aktuell und/oder in der Vergangenheit von einer psychotischen Störung (Wahn, Halluzinationen) betroffen sind oder waren, kann es zu einer Verschlechterung oder zu einem Wiederauftreten der Symptome kommen; dann müssen in der Regel Medikamente eingenommen werden oder die bereits angesetzten Medikamente angepasst werden; hierbei kann auch ein stationärer psychiatrischer Klinikaufenthalt notwendig werden.

Bei Auftreten von unerwünschten Wirkungen informieren Sie bitte Ihre/n Therapeutin/en in der nächstmöglichen Sitzung oder rufen Sie sie/ihn an.

Im Notfall stehen Ihnen die psychiatrischen Krankenhäuser 24 Stunden lang zur Verfügung.

GRENZEN

Die psychotherapeutische Behandlung Ihrer Probleme bietet bei entsprechender Veränderungsmotivation und Mitarbeit eine hohe Chance, die Störung nachhaltig zu beseitigen. Eine Garantie eines Therapieerfolges kann aber nicht gegeben werden. Gesicherte Zahlen liegen leider noch nicht vor. In der Wissenschaft geht man von folgenden allgemeinen Durchschnittszahlen aus:

- Therapieerfolg kann bei circa 75% der Patienten erwartet werden
- Keine Veränderung wird bei circa 10% gefunden
- Bei circa 15% kann eine Verschlechterung eintreten

Die Gründe hierfür sind in den Studien unterschiedlich. Teilweise liegt es am Verhalten des Patienten (Veränderungsmotivation und Mitarbeit) und teilweise am Verhalten des Therapeuten (soziale, emotionale und fachliche Kompetenz). Praxisspezifische Auswertungen liegen leider deutschlandweit (noch) nicht vor.

Bei fehlender Veränderungsmotivation und fehlender Mitarbeit muss mit einem Ausbleiben eines Erfolges gerechnet werden. Die Wahrscheinlichkeit eines Erfolges sinkt ebenfalls, wenn lange und häufige Therapiepausen eingelegt werden.

Wenn die Arbeitsbeziehung zwischen Therapeut und Patient nicht gut ist, kann sich das negativ auf die Ergebnisse auswirken. Ihr/e Therapeut/in ist an einer guten Zusammenarbeit mit Ihnen interessiert, sollten für Sie diesbezüglich Schwierigkeiten auftauchen, sprechen Sie das bitte unbedingt an, damit die Arbeitsbeziehung optimiert werden kann. Ihr/e Therapeut/in wird dies Ihnen gegenüber auch tun.

