

BEHANDLUNGSPHASEN UND BEHANDLUNGSDAUER

Insgesamt dauert eine Behandlung durchschnittlich 25 – 50 Stunden. Die Höchstdauer, die von den Kassen bezahlt wird, beträgt 85 Stunden. Der Behandlungsverlauf gliedert sich in vier Phasen:

1. Diagnostikphase

Erstgespräch, Psychologische Diagnostik, Störungs- und Problemdiagnostik, Erhebung der Lebensgeschichte und anderer relevanter Daten, Vereinbarung der Therapieziele.

2. Bewusstmachungsphase

In dieser Phase machen Sie sich bewusst, warum Sie bisher so fühlen und handeln und entwickeln eine Veränderungsperspektive.

3. Reflexionsphase

In dieser Phase denken Sie intensiv über Ihre Einsichten nach, diskutieren diese und entwickeln Lösungen, die Ihre Veränderungsziele unterstützen.

4. Veränderungsphase

In dieser Phase setzen Sie Ihre Lösungen anhand eines Übungs- und Veränderungsprogramms, das Sie sich mit unserer Unterstützung erstellen, kontinuierlich um.

GESPRÄCHSFÜHRUNG

Das Prinzip unserer Gesprächsführung ist das sogenannte *geleitete Entdecken*. Jeder Mensch kommt auf Erkenntnisse, wenn er über einen Sachverhalt intensiv nachdenkt. Jedoch bekommen Sie die Einsichten schneller, wenn Ihnen jemand die richtigen Fragen stellt. Dies entspricht unserem Vorgehen: Wir stellen Ihnen regelmäßig Fragen, die Ihnen helfen, die notwendigen Erkenntnisse – wann immer das möglich ist – selbst zu finden. Das heißt, wir nutzen von Anfang an Ihre Kompetenzen und Erfahrungen. Der Vorteil des geleiteten Entdeckens ist, dass Sie sich viel selbst erarbeiten und die Ergebnisse stets intensiv überprüfen.

Manchmal kann so ein Entdeckungsprozess mühsam sein, da Sie bei einer Fragestellung nicht immer sofort eine Antwort haben. Um damit gut umzugehen, müssen Sie sich selbst erlauben, nicht sofort alles zu wissen, sondern eine *Entdeckungsreise* zu machen. Sie werden erleben, dass Sie sich die meisten Antworten selbst geben können. Darüber hinaus geben wir Ihnen relevante fachliche Informationen, die der Lösungsfindung dienlich sind. Wir bieten Ihnen auch bestimmte Hypothesen an, die Sie dann auf Stimmigkeit und auf Nützlichkeit überprüfen.

VERÄNDERUNGSPROZESS

Während der Therapie können immer unangenehme Gefühle auftreten. Dies ist nicht zu verhindern. Im Gegenteil ist das Auftreten solcher unangenehmer Gefühle für die Veränderung sogar meistens notwendig. Dies hängt mit unserem Gehirn zusammen, das so arbeitet, dass wir Problemmuster nur verändern können, wenn diese *aktiviert* sind. Sie müssen sich also Ihren Problemen stellen. Der Veränderungsprozess ist in der Regel mühsam, verlangt ein kontinuierliches Üben und einen großen Einsatz. Deshalb nicht vergessen:

**Veränderung ist schwer,
aber möglich!**

Haben Sie noch Fragen? Bitte wenden Sie sich an uns, damit wir gemeinsam alle für Sie und Ihre Therapie wichtigen Fragen klären können.

Praxis für psychologische Psychotherapie
und Psychosomatik

Leitung Dipl.-Psych. Heike Born & Dr. med. Kai Born

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

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

Web www.born-psychotherapie.de



Psychotherapie

Behandlungsinformationen



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie interessieren sich für eine psychotherapeutische Behandlung in unserer Praxis. Mit dieser Broschüre informieren wir Sie über Psychotherapie allgemein und über die Behandlung in der Praxis für psychologische Psychotherapie und Psychosomatik.

PSYCHOTHERAPIE

Psychotherapie ist eine spezielle wissenschaftliche Methode, die durch Gespräche, Selbstbeobachtung, Nachdenken und Übungen hilft, Lösungen für *psychische Störungen, emotionale Probleme, Beziehungsschwierigkeiten* und *psychosomatische Beschwerden* zu finden und umzusetzen.

Diese Probleme äußern sich in Ängsten aller Art (Panik, situative Ängste, generalisierte Angst, Zwangshandlungen und Zwangsgedanken), depressiven Verstimmungen (Trauer, Niedergeschlagenheit, Verzweiflung, Freudlosigkeit, Antriebschwäche, Erschöpfung), manchmal auch in Gereiztheit und ausgeprägtem Ärger. Diverse körperliche Beschwerden wie Schweißausbrüche, Herzklopfen, Druck auf der Brust, Enge im Hals, Bauchschmerzen, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen und so weiter kommen häufig vor. Ebenso können Essstörungen (Bulimie, Anorexie, Übergewicht und Überessen) und Süchte (Alkohol, Drogen, Medikamente, Spielen und andere) auftreten.

Manchmal erleben Menschen körperliche Beschwerden, ohne dass der Arzt organische Ursachen finden kann. Die körperlichen Beschwerden sind real vorhanden, aber durch eine organische Krankheit nicht zu erklären. Dann vermuten die Ärzte als Ursache *Stress*, der von emotionalen und/oder sozialen Schwierigkeiten ausgeht. Diese Probleme können mit Hilfe von Psychotherapie behandelt werden.

Nicht selten sind Menschen körperlich krank und bekommen dadurch emotionale Probleme. Auch hier kann Psychotherapie helfen. Natürlich sind körperliche Krankheiten nicht durch Psychotherapie heilbar, aber eine Verbesserung des *Umgangs* mit der Krankheit kann die Gesamtsituation günstig beeinflussen.

Behandelt werden die folgenden Störungen:

- Depressive Störungen
- Angststörungen
- Zwangsstörungen
- Erschöpfungs- und Belastungszustände
- Essstörungen
- Psychosomatische Erkrankungen
- Posttraumatische Belastungsstörungen und andere Belastungen
- So genannte „Persönlichkeitsstörungen“
- Beziehungsschwierigkeiten aller Art
- Psychische Aspekte körperlicher Erkrankungen
- Süchte aller Art (Voraussetzung: Abstinenz)
- Psychosen im symptomfreien Intervall

BEHANDLUNGSMETHODEN

Wir bieten eine Behandlung ein integratives Behandlungskonzept mit dem Schwerpunkt *Kognitive Verhaltenstherapie* an. Damit werden möglichst alle relevanten Faktoren der Störung individuell berücksichtigt, die für eine Lösung notwendig sind.

Folgende Methoden kommen zur Anwendung:

- Kognitive Verhaltenstherapie
- Störungsspezifische Methoden
- Akzeptanz und Commitment Therapie
- Imaginative Methoden
- Achtsamkeitsbasierten Methoden
- Entspannungsverfahren: Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation

VORGEHEN

Eine erfolgreiche Behandlung setzt eine *hohe Veränderungsmotivation* und einen *hohen persönlichen Einsatz* voraus. In der Regel werden 1 bis 2 Stunden pro Woche veranschlagt. Bei einer Stunde pro Woche müssen Sie etwa 3 Stunden nach- und vorarbeiten:

Jede Stunde wird aufgenommen und die Aufnahme Ihnen mit nach Hause gegeben (eine SD-Karte oder Ihr Smartphone); diese hören Sie sich dann noch einmal an und schreiben eine inhaltliche Zusammenfassung der Stunde; dies hat folgende fünf Vorteile:

- **Zeiteffektivität** – Sie machen jede Stunde zweimal und damit intensiver
- **Zusatzinformation** – Durch die Beobachtungsposition beim Hören gewinnen Sie zusätzliche Informationen, die Sie in der Stunde nicht hatten
- **Vollständigkeit** – Keine Information geht verloren, da sie notiert wird
- **Erstellen eines eigenen Skriptes** – Wenn Sie in der Zukunft wieder einmal in emotionale Turbulenzen geraten, können Sie nachschlagen, was Sie gelernt haben und sich selbst helfen
- **Rückmeldeschleife zwischen Patient und Therapeut/in** – Ihr/e Therapeut/in bekommt immer eine Kopie von Ihrem Protokoll. Dieses gehen Sie am Anfang jeder Stunde gemeinsam durch und klären Fragen und mögliche Missverständnisse

Sie erhalten Selbstbeobachtungsaufgaben, die dann in den folgenden Stunden besprochen werden. Dazu stellen wir Ihnen Materialien und Kopiervorlagen zur Verfügung.

Sie setzen sich Veränderungsaufgaben, um die Probleme langfristig zu bewältigen.

Sie lesen mindestens ein Therapiebegleitbuch und bestimmte institutseigene Skripte während der Therapie, um das Gelernte zu festigen und zu vertiefen.

