

Psychotherapeutische Behandlung

Patienteninformationen

Es kann sein, dass es Ihnen im Moment sehr schlecht geht und Sie wenig Hoffnung haben, dass es wieder besser wird. Vielleicht glauben Sie von sich, Sie hätten versagt und es sei alles Ihre Schuld.

Vorweg: So wie Ihnen geht es vielen anderen Menschen auch, es spricht nur kaum jemand darüber. Ein psychisches Leiden zu haben ist für viele Menschen immer noch etwas Peinliches. Viele denken, für einen Schnupfen oder Beinbruch kann man nichts, aber für eine Depression oder Ängste sei man irgendwie verantwortlich, hat sich vielleicht nur nicht genug zusammengerissen oder lässt sich einfach nur gehen. Richtig ist jedoch, dass es sich bei den meisten psychischen Leiden um ernsthafte Erkrankungen handelt, die behandlungsbedürftig sind und deren Folgen Sie nicht allein bewältigen können.

Es gibt vielfältige psychische Belastungsfaktoren wie z. B. ungünstige Entwicklungsbedingungen in der Kindheit, Arbeitslosigkeit, Trennung und Scheidung, Perspektivlosigkeit, Gewalt in der Familie, Leistungsdruck, Kriminalität und schwere Krankheiten. Die psychischen Folgen können Ängste, Depressionen, unkontrollierbare Wutausbrüche, Süchte und Vereinsamung etc. sein. Bei manchen Menschen entsteht ein Gefühl von Hilflosigkeit und Überforderung. Das kann soweit gehen, dass Gedanken auftauchen sich das Leben nehmen zu wollen.

Andere Menschen stellen sich Fragen wie:

Warum kann ich nicht aufhören zu weinen?

Warum will ich am liebsten nicht mehr aufstehen?

Warum bekomme ich Panik, wenn ich den Supermarkt betrete?

Warum muss ich manchmal so viel essen?

Warum sind mir andere Menschen unerträglich?

Warum...?

Wenn Sie solche oder ähnliche Gedanken haben, aber keine Antworten finden, kann es hilfreich sein, sich psychotherapeutische Hilfe zu holen. Hier können Sie die Ursachen für Ihren Leidensdruck herausfinden und Lösungen erarbeiten. Ziel einer Psychotherapie ist es Zusammenhänge zu Ihrer persönlichen Lebensgeschichte zu erkennen und neue Verhaltensmuster zu entwickeln.

Worauf sollten Sie achten?

Nach dem telefonischen Kontakt wird Ihnen zunächst ein so genanntes Erstgespräch angeboten. Dies dient dem gegenseitigen Kennen lernen und der Klärung der Frage, ob eine Psychotherapie sinnvoll ist.

Im Erstgespräch sollten Sie auf folgende Punkte achten:

Fühlen Sie sich verstanden und akzeptiert?

Ist Ihnen der/die TherapeutIn sympathisch?

Wird Ihnen aufmerksam zugehört?

Ist die Zeit ausreichend Ihr Problem darstellen zu können?

Klärt der/die TherapeutIn Sie über die Finanzierung auf?

Können Sie alle Fragen stellen?

Haben Sie das Gefühl auch Unbehagen und Ärger ansprechen zu können?

Wie lange dauert eine Psychotherapie?

Es wird unterschieden zwischen einer so genannten Kurzzeittherapie, die bis zu 25 Sitzungen dauert, und der so genannten Langzeittherapie mit einer Dauer von bis zu 80 Sitzungen, in besonderen Ausnahmefällen auch länger. Die Länge der Therapie richtet sich nach Art und Umfang der zu behandelnden Störung. Eine vorzeitige Beendigung ist jederzeit möglich. In der Regel gibt es einen wöchentlichen Behandlungstermin à 50 Minuten; Abweichungen von diesem Rhythmus sind möglich und können vereinbart werden.

Woran merke ich, ob mir die Psychotherapie hilft?

Stellen sie sich die Frage, ob es Ihnen allmählich insgesamt besser geht.

Fühlen Sie sich stabiler und lebendiger?

Können Sie wieder Entscheidungen treffen?

Haben Sie das Gefühl, die wesentlichen Themen Ihres Lebens stehen im Mittelpunkt der Therapie?

Allerdings müssen Sie dabei berücksichtigen, dass Heilung und persönliche Entwicklung Zeit brauchen; manchmal können psychotherapeutische Behandlungen zwei oder drei Jahre oder länger dauern.

Nehmen Sie alle Empfindungen und Körpersignale sehr ernst. Es gibt keine falschen Gefühle, aber unguete Gefühle müssen nicht stillschweigend ausgehalten werden. Besprechen Sie Ihre aktuelle seelische Verfassung immer wieder in der Therapie. Therapie kann Ihnen helfen Ihre Gefühle ernster zu nehmen, Ihre Bedürfnisse besser wahrnehmen zu können, leichter Kontakte zu anderen Menschen aufbauen zu können und Ihren Verhaltensspielraum zu erweitern.

Psychotherapie für Kinder und Jugendliche

Für welche Kinder und Jugendliche kommt eine Psychotherapie in Frage?

Wenn Sie sich Sorgen um eines Ihrer Kinder machen, Sie Probleme haben im Zusammenleben mit Ihren Kindern, Sie das Gefühl haben, eines Ihrer Kinder braucht Unterstützung, die Sie ihm nicht geben können, dann sind Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen die richtigen Ansprechpartner.

Vielleicht hat Ihnen der Kinder- oder Hausarzt, die Schule oder der Kindergarten auch schon zu einer Psychotherapie für Ihre Tochter/Ihren Sohn geraten, oder Sie haben sich schon häufig eine der folgenden Fragen gestellt:

Warum hat mein Kind häufig soviel Angst?

Warum kommt es immer wieder zu Streit in der Familie?

Warum ist mein Kind oft so aggressiv?

Warum kommt es in der Schule nicht zurecht?

Warum kann mein Kind sich nicht konzentrieren und ist so unruhig?

Warum ist das Bett nachts immer noch oder wieder so häufig nass?

Warum wirkt mein Kind oft so niedergeschlagen und bedrückt?

Oder Sie stellen fest,

dass Ihr Kind anfängt zu hungern oder Nahrung erbricht.

dass Ihr Kind sich zwanghaft verhält.

dass Ihr Kind unter Ängsten oder unter Panik leidet.

dass Ihr Kind sich selbst verletzt, über Selbstmord spricht oder versucht hat, sich umzubringen.

Möglicherweise wurde Ihr Kind Opfer von körperlicher, psychischer und/oder sexueller Gewalt, wurde Augenzeuge von Gewalt, wurde mit dem Verlust von wichtigen Bezugspersonen oder mit den Folgen einer schweren Erkrankung nicht fertig.

Was unterscheidet die psychotherapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen von der psychotherapeutischen Arbeit mit Erwachsenen?

Kinder sind selten zu Gesprächen über eigene Ängste und Konflikte zu gewinnen.

Ihre Sprache ist das Spiel !

Im freien Spiel stellen Kinder ihre persönliche Wirklichkeit dar, so wie sie sie aktuell erfahren, fühlen und deuten. Damit bieten sie den TherapeutInnen den Schlüssel zum Verständnis ihrer besonderen seelischen Konfliktlagen, geben Einblick in ihre Nöte und Sorgen.

Im Schutze der therapeutischen Beziehung und durch die speziellen Spielangebote im Therapiezimmer können die Kinder entsprechend dem Stand ihrer psychischen Entwicklung die Themen ihres Lebens ausspielen:

Sie können die aktuellen oder auch zurückliegenden Erlebnisse, die sie belasten und in ihrer Weiterentwicklung einschränken, ausdrücken und bearbeiten. Auch unbewusste oder vorbewusste Themen werden durch das freie Spielen für die psychotherapeutische Arbeit zugänglich.

Gleichzeitig entfalten die Kinder im therapeutischen Spiel heilende Kräfte, indem sie auf aktive und kreative Weise ihre Lebensrealität nicht nur darstellen und mitteilen, sondern auch neu gestalten und verändern.

Mit der Therapeutin/dem Therapeuten können die Kinder und Jugendlichen neue Beziehungserfahrungen sammeln, neue Verhaltensformen ausprobieren und einüben, und so Lösungen für ihre Konflikte und Probleme entwickeln.

Jugendliche und junge Erwachsene haben andere Bedürfnisse und Ansprüche an therapeutische Begleitung. Gesprächsanteile nehmen im Therapiegeschehen stark zu. Das freie Spiel als zentrales Medium verliert mit zunehmendem Alter der jungen PatientInnen an Bedeutung. Die unmittelbare Beziehung zwischen Jugendlichen und TherapeutIn wird noch elementarer für das therapeutische Prozessgeschehen.

Doch auch hier, in der Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen, hat die Handlungsebene und das gemeinsame konkrete Tun (etwa in Form von Malen, Gestalten, Sichbewegen, Theaterspielen, Kämpfen) einen sehr hohen Stellenwert.

Jugendliche und junge Erwachsene können natürlich selbst entscheiden, ob und in welchem Rahmen sie ihre Eltern am Therapiegeschehen beteiligen wollen.

Wichtig ist, dass die vorrangige Handlungsgrundlage für die TherapeutIn immer die Motivation und das Veränderungsbedürfnis der Jugendlichen ist, was nicht unbedingt immer den Bedürfnissen der Eltern entsprechen muss.

Eltern werden immer, manchmal auch die Geschwister, in die psychotherapeutische Behandlung von Kindern miteinbezogen. Dies geschieht meist in Form von regelmäßigen Eltern- oder Familiengesprächen. Es ist aber auch möglich, dass Mütter und Väter direkt in die Therapiestunden miteingebunden werden.

Das Verhalten eines Kindes, seine psychischen und sozialen Probleme stehen immer in enger Wechselwirkung zu den Beziehungen und Geschehnissen innerhalb der Familie.

Ändert ein Kind durch die psychotherapeutische Behandlung sein Verhalten, wird dies Auswirkungen auf die gewohnten Beziehungs- und Verhaltensmuster in der Familie und im sozialen Umfeld haben. Deshalb ist es notwendig, nach Absprache die Familie und evtl. andere Bezugspersonen aus dem Umfeld des Kindes von Anfang an in die Therapieplanung und -gestaltung miteinzubeziehen.

Die Intensität der Einbindung der Bezugspersonen hängt einerseits vom Schweregrad der Störung ab, andererseits vom Alter der Kinder und Jugendlichen.