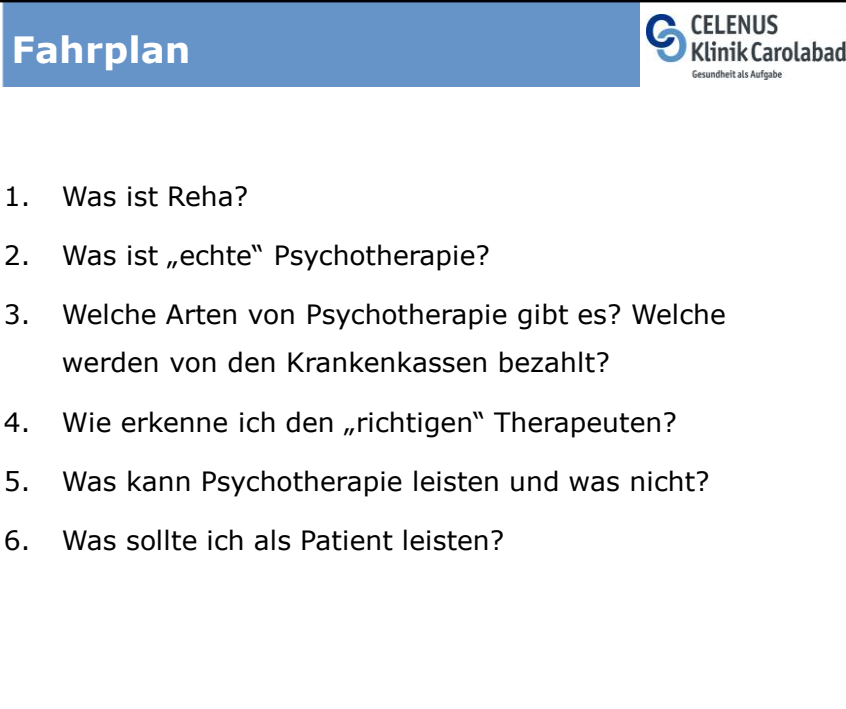


**CELENUS
Klinik Carolabad**
Gesundheit als Aufgabe

Kur, Reha, Psychotherapie?

Klinik Carolabad

Dr. rer. nat. Eike Fittig, Psychologischer Psychotherapeut



**CELENUS
Klinik Carolabad**
Gesundheit als Aufgabe

Fahrplan

1. Was ist Reha?
2. Was ist „echte“ Psychotherapie?
3. Welche Arten von Psychotherapie gibt es? Welche werden von den Krankenkassen bezahlt?
4. Wie erkenne ich den „richtigen“ Therapeuten?
5. Was kann Psychotherapie leisten und was nicht?
6. Was sollte ich als Patient leisten?

1. Was ist Reha?

1. Was ist Reha?

1. Was ist Reha?

Wann ist eine verhaltensmedizinische Rehabilitation angebracht?

(Orientierung am SGB)

- Erhebliche oder drohende Gefährdung der Erwerbsfähigkeit (bzw. Ausbildungs/-Schulfähigkeit)
- AU länger als 30 Tage oder mehrfach AU in den letzten 2 Jahren
- Einmalige oder mehrfache Akutkrankenhausaufenthalte oder mind. ein ambulanter psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlungsversuch
- Ko- und Multimorbidität

1. Was ist Reha?

Akutbehandlung oder Reha

Akutbehandlung:

- fortdauernde "ärztliche Einwirkung" erforderlich
- Ständige ärztliche Überwachung notwendig
- Bei den meisten psychischen Störungen und Krankheitsbildern gilt dies nur für die akute Krise.

Rehabilitationsbehandlung

- chronische Problematik
- Symptomatik erfordert das problemlösungs-orientierte und aktivierende Milieu einer Rehaklinik

Eine psychosomatische Rehabilitationsbehandlung kann auch **nach einer teil-/stationären Akutbehandlung** notwendig und sinnvoll sein.

2. Was ist Psychotherapie?

2. Was ist „echte“ Psychotherapie?

2. Was ist Psychotherapie?

Allgemeine Definition:

Psychotherapie = griechisch:
Behandlung der Seele

2. Was ist Psychotherapie?

Definition nach Kanfer, 2001:

Psychotherapie ist ein

- o bewusst geplanter
- o systematischer
- o an psychischen oder psychosomatischen Problemen ansetzender
- o mit psychologischen Mitteln durchgeführter
- o zielgerichteter

Veränderungsprozess

3. Arten von Psychotherapie

3. Welche Arten von Psychotherapie gibt es?

Welche werden von den Krankenkassen bezahlt?

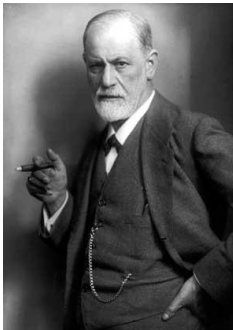
3. Arten von Psychotherapie

Therapierichtungen

1. Tiefenpsychologisch orientierte Verfahren
2. Verhaltenstherapie
3. andere Verfahren

3. Arten von Psychotherapie

Tiefenpsychologische Verfahren



- ...gehen ursprünglich auf die **Psychoanalyse** nach Sigmund Freud zurück
- Ziel: Aufdeckung und Bewusstmachung bisher unbewusster Konflikte/Motive aus der Lebensgeschichte (meist aus der frühen Kindheit). Diese sollen dadurch ihre pathogenetische Dynamik und Verhaltenssteuerung verlieren.

3. Arten von Psychotherapie

Tiefenpsychologische Verfahren: **Die klassische Psychoanalyse**

- typisch ist das „**Couch-Setting**“
- Techniken: freie Assoziation, Deutung, Traumanalyse, Durcharbeiten von Widerständen etc.
- Behandlung langwierig (oft mehrere Jahre mit mehreren Sitzungen pro Woche)



3. Arten von Psychotherapie



Tiefenpsychologische Verfahren: **Tiefenpsychologisch fundierte PT**

- als Kurzform der klassischen Psychoanalyse die heute gängige Form der Tiefenpsychologischen Psychotherapie
- konzentriert sich ebenfalls auf unbewusste Konflikte der Patienten und nutzt ähnliche Techniken (freie Assoziation, Traumanalyse usw.)
- 1-2 Sitzungen pro Woche, meist im Sitzen und mit direkten Blickkontakt

3. Arten von Psychotherapie



Verhaltenstherapie

- Verhaltenstherapie konzentriert sich nicht auf unbewusste Konflikte, sondern auf gegenwärtig bestehende Probleme
- Grundidee: Der Mensch der Gegenwart ist ein Resultat seiner Lernerfahrungen; alles, was man gelernt hat, kann man wieder „verlernen“ bzw. neu lernen
- VT hat den Anspruch, wissenschaftlich fundiert zu arbeiten

3. Arten von Psychotherapie

Verhaltenstherapie

Typische Fragen in der Verhaltenstherapie:

- Wie/wo/wann ist das Problem entstanden, wann tritt es unter welchen Bedingungen auf?
- Welche Gedanken und Gefühle werden dabei ausgelöst, welche Folgen ergeben sich daraus? Wie funktionieren bestimmte „Denkmuster“?
- Wie sieht das konkrete Ziel der Veränderung aus?
- Was kann in kleinen Schritten an Stelle des Problemverhaltens gesetzt werden?

4. Der richtige Therapeut

4. Wie erkenne ich den „richtigen“ Therapeuten?

4. Der richtige Therapeut

Wie erkenne ich den „richtigen“ Therapeuten?

Verschiedene Berufsgruppen bieten bei psychischen Problemen Hilfe an:

- Psychologen
- Ärzte (Psychiater, Neurologen, Fachärzte für Psychotherapeutische Medizin, Fachärzte für Psychosomatik und Psychotherapie etc.)
- andere Berufsgruppen (Sozialpädagogen, Psychologische Berater, Heilpraktiker etc.)

4. Der richtige Therapeut

Wie erkenne ich den „richtigen“ Therapeuten?



Was ist ein **Psychologe**?

- hat ein Psychologiestudium absolviert (Abschluss Diplom, Master, Bachelor)
- Psychologie = Lehre von den Gesetzmäßigkeiten des menschlichen Erlebens und Verhaltens
- kann im klinisch-therapeutischen Bereich, aber auch anderen Tätigkeitsfeldern arbeiten (z.B. Wirtschaft, Pädagogik, Forschung)

4. Der richtige Therapeut

Wie erkenne ich den „richtigen“ Therapeuten?



Fachärzte

- Ärzte haben Medizin studiert und sich auf eine oder mehrere Fachrichtungen spezialisiert
 - **Psychiater** = Facharzt für Psychiatrie & PT
 - **Neurologe** = Facharzt für Neurologie
 - **FA für Psychosomatische Medizin**
- Ärzte behandeln psychische Störungen vorwiegend medikamentös, es sei denn, sie haben eine Zusatzausbildung in Psychotherapie

4. Der richtige Therapeut

Wie erkenne ich den „richtigen“ Therapeuten“?



- „echte“ Psychotherapie darf nur durch einen ausgebildeten Psychotherapeuten durchgeführt werden
- Titel „**Psychotherapeut**“ ist rechtlich geschützt
 - Psychologischer Psychotherapeut
 - Ärztlicher Psychotherapeut
 - Kinder- und Jugend-PT

4. Der richtige Therapeut

Wie erkenne ich den „richtigen“ Therapeuten?

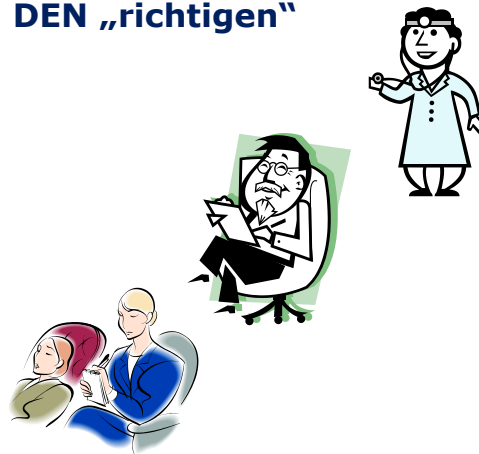
Kennen Sie diese Überzeugungen:


- „Ein Therapeut kann in mir lesen, er weiß immer, was in mir vorgeht.“
- „Ein Therapeut kann auf mich Einfluss nehmen, ohne dass mir das bewusst wird.“
- „Therapeuten sind doch selbst plemplem.“



4. Der richtige Therapeut

Wie finde ich nun DEN „richtigen“ Therapeuten?


- Aussehen?
- Alter?
- Fachliche Kompetenz?
- Motivation?
- Erfahrung?
- Zuverlässigkeit?
- Vertrauen?
- Menschenbild?
- Frau oder Mann?
- Arzt oder Psychologe?
- Tiefenpsychologie oder Verhaltenstherapie?



5. Was kann Psychotherapie leisten 

5. Was kann Psychotherapie leisten und was nicht?

5. Was kann Psychotherapie leisten 

„Durch eine Psychotherapie möchte ich bestehende Konflikte und Probleme besser bewältigen lernen.“

5.

Was kann Psychotherapie leisten

~~„Eine Psychotherapie ist ähnlich wie eine Beziehung zu einem guten Freund.“~~

5.

Was kann Psychotherapie leisten

~~„In einer Psychotherapie werde ich zu allen Lebenslagen beraten.“~~

5.

Was kann Psychotherapie leisten

~~„Der Psychotherapeut hat ein
Allheilmittel für mein Problem parat.“~~

5.

Was kann Psychotherapie leisten

„Durch eine Psychotherapie kann ich lernen, mich nicht mehr über jede Kleinigkeit zu ärgern, sondern zufriedener zu werden und das Leben mehr zu genießen.“

5.

Was kann Psychotherapie leisten



~~„Das Hauptziel einer Psychotherapie besteht darin, mir mein Problem von der Seele zu reden.“~~

5.

Was kann Psychotherapie leisten



„Durch Psychotherapie kann ich meine Ängste bewältigen.“

5. Was kann Psychotherapie leisten

„Durch Psychotherapie kann ich selbstsicherer werden und lernen, nicht mehr so stark von der Meinung anderer abhängig zu sein.“

5. Was kann Psychotherapie leisten

~~„Eine Psychotherapie hilft mir, alle meine Ziele im Leben zu erreichen.“~~

5.

Was kann Psychotherapie leisten

„Eine Psychotherapie zeigt mit Möglichkeiten, wie ich weniger depressiv werde.“

5.

Was kann Psychotherapie leisten

~~„Durch Psychotherapie kann ich meinen Partner verändern.“~~

5.

Was kann Psychotherapie leisten



~~„Je mehr Einzelgespräche ich erhalte,
desto schneller und wirksamer bessern
sich meine Probleme.“~~

5.

Was kann Psychotherapie leisten



~~„Mit Hilfe einer Psychotherapie kann ich
ein völlig anderer Mensch werden.“~~

5.

Was kann Psychotherapie leisten



„Eine Psychotherapie hilft mir, mich selbst besser zu verstehen und mehr Klarheit über meine Ziele, Bedürfnisse und Interessen zu entwickeln.“

5.

Was kann Psychotherapie leisten



~~„Mit einer Psychotherapie lösen sich alle meine Probleme von allein.“~~

6. Was sollte ich als Patient leisten

6. Wie kann ich als Patient zu einer wirksamen Behandlung beitragen?

5. Was sollte ich als Patient leisten

Sich ändern lernen

1. Wollen
2. Wissen
3. Tun
4. Beibehalten

Basis: therapeutische Beziehung

5. Was sollte ich als Patient leisten

Psychotherapie ist dann wirksam, wenn der Patient sich zunehmend selbst helfen kann.

Dabei bleibt der Patient die ganze Zeit über selbst verantwortlich für sein Denken, Fühlen und Handeln.



5. Was sollte ich als Patient leisten

Löst du jemandem sein Problem,
so ist er frei für einen Tag.

Lehrst du ihn das Lösen der Probleme,
so ist er zuversichtlich sein Leben lang.

Chinesisches Sprichwort

