

PSYCHOTHERAPIEINFORMATION



Dr. med. Jochen
Zimmermann
Facharzt für
Psychotherapie und
Bonding-Psychotherapie

Sehr geehrte Interessentin, sehr geehrter Interessent,

Sie interessieren sich für eine psychotherapeutische Behandlung. Mit dieser Psychotherapieinformation will ich Sie zusätzlich zum Erstgespräch über Psychotherapie und die Behandlung von psychischen Problemen in meiner Praxis informieren.

Psychotherapie

Psychotherapie ist eine spezielle wissenschaftliche Methode, die durch Gespräche, Selbstbeobachtung, Nachdenken und Übungen hilft, Lösungen für 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, Antriebsschwäche, 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 usw. kommen häufig vor. Ebenso können Essstörungen (Bulimie, Anorexie, Übergewicht und Überessen) und Süchte (Alkohol, Drogen, Medikamente, Spielen u.a.) 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 erklärbar. Dann vermuten die Ärzte emotionale und/oder soziale Schwierigkeiten, die die Beschwerden verursachen oder zumindest ungünstig beeinflussen. 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 in meiner Praxis die folgenden Störungen:

- Depressive Störungen
- Angststörungen
- Zwangsstörungen
- Erschöpfungs- und Belastungszustände
- Psychosomatische Erkrankungen
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Sogenannte „Persönlichkeitsstörungen“
- Beziehungsschwierigkeiten aller Art
- Psychische Aspekte körperlicher Erkrankungen
- Sucht: ausschließlich Nicht-stoffliche Süchte
- Psychosen im symptomfreien Intervall

Behandlungsmethoden

Ich biete eine Behandlung nach einem integrativen psychotherapeutischen Konzept an. Damit werden möglichst viele relevante Faktoren der Störung individuell berücksichtigt, die für eine Lösung notwendig sind.

Folgende Methoden kommen zur Anwendung:

- Tiefenpsychologisch-orientierte/psychodynamische Psychotherapie
- Systemische Therapie
- Körperorientierte Psychotherapie (Bonding-Psychotherapie)
- Elemente aus der kognitiven Verhaltenstherapie
- Psychodrama nach Moreno
- Entspannungsverfahren

Eine erfolgreiche Behandlung setzt eine hohe Veränderungsmotivation und einen hohen persönlichen Einsatz voraus.

Behandlungsphasen und -dauer

Insgesamt dauert eine Behandlung durchschnittlich 50 - 80 Stunden. Die Höchstdauer, die von den Kassen bezahlt wird, beträgt 100 Stunden. Natürlich besteht nach entsprechender Indikation oder einem längeren Klinikaufenthalt jederzeit die Möglichkeit einer Psychotherapie. Der Behandlungsverlauf gliedert sich in mehrere Phasen:

1. Diagnostikphase

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

2. Bewusstmachungsphase

In dieser Phase machen Sie sich bewusst, warum Sie so fühlen und handeln, wie Sie es bisher getan haben 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 meiner Unterstützung erstellen, kontinuierlich um.

Veränderungsprozess

Während der Therapie können immer unangenehme Gefühle auftreten. Dies ist nicht zu verhindern. Im Gegenteil ist das Auftreten solcher unangenehmen Gefühle für die Veränderung sogar oftmals 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. Darum kommt niemand herum — leider. Deshalb:

Veränderung ist schwer — aber möglich!

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