



### **Was ist Psychotherapie?**

Psychotherapie ist ein eigenständiges Heilverfahren im Gesundheitsbereich für die Behandlung von psychischen, psychosozialen oder psychosomatisch bedingten Verhaltensstörungen und Leidenszuständen. Sie besteht gleichberechtigt neben anderen Heilverfahren, wie z. B. der medizinischen oder der klinisch-psychologischen Behandlung. Die Ausübung der Psychotherapie ist durch das Psychotherapiegesetz (PsychThG) geregelt. Für nichtärztliche Therapeuten (Heilpraktiker beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie) greifen hier das Heilpraktikergesetz (HPG) und dessen Durchführungsverordnung (DVO), sowie die Berufsordnung für Heilpraktiker (BOH). Im Zentrum stehen das Gespräch und der Austausch zwischen Psychotherapeut/in bzw. Patient/in. Je nach psychotherapeutischer Methode kann dieser Austausch durch Übungen und andere Interventionen unterstützt und gefördert werden.

### **Formen der Psychotherapie?**

Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppentherapie, welche humanistische und erlebnisorientierte Verfahren, Gesprächspsychotherapie, Gestalttherapie, Verhaltenstherapie, sowie verschiedene spezifische Therapieformen wie Traumatherapie beinhalten.

### **Wie und wodurch wirkt Psychotherapie und wie verläuft sie?**

Psychotherapie kann kurativ (heilend), palliativ (lindernd), gesundheitsfördernd, präventiv (vorbeugend) und persönlichkeitsentwickelnd wirken. Belegte Wirkfaktoren sind einführendes Verstehen, emotionale Annahme und Stütze durch den/die Psychotherapeut/in. Darüber hinaus wirkt Psychotherapie durch die Förderung des emotionalen Ausdrucks, die Förderung von Einsichts- und Sinneserleben, die Förderung kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit, die Förderung der Bewusstheit, Selbstregulation, die Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen, ebenso durch die Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten sowie die Erarbeitung von positiven Zukunftsperspektiven. Sehr entscheidend sind auch die Förderung eines positiven, persönlichen Wertebezuges sowie die Förderung tragfähiger sozialer Netzwerke und Erfahrungen der Zusammengehörigkeit. In der Regel verläuft Psychotherapie so: Der/die Patient/in beschreibt in einem Erstkontakt die Beschwerden; dabei sollten auch seine/ihre Erwartungen und Motivationen

besprochen werden. Danach erfolgen die therapeutischen Interventionen manchmal unter Einbezug des Umfelds und der Lebensgeschichte des/der Patient/in. In einer gemeinsamen Reflexion zwischen Patient/in und Therapeut/in wird das zuvor Bearbeitete integriert, um die Umsetzung des Erfahrenen oder Erlernten im Alltag zu fördern. Eine ambulante Psychotherapie – wie hier beschrieben – ist in einigen Aspekten zu unterscheiden von einer stationären Psychotherapie, in der der/die Patient/in z.B. durch ein Therapeut/innen-Team betreut wird.

### **Wann wird Psychotherapie durchgeführt?**

- Bei psychischen Störungen oder psychiatrischen und psychosomatischen Erkrankungen aller Altersgruppen: Persönlichkeitsstörungen, Depressionen, posttraumatische Stresszustände, Suchtprobleme, Verhaltensstörungen, Sexualstörungen, Schulversagen, Ängste (Phobien, Panikattacken), Lernstörungen, Dissozialität, Ablösungs-, Trennungs- und Verlustproblematiken und ihre somatischen und psychischen Folgen.

- Bei Störungen und Erkrankungen infolge allgemeiner Lebens- bzw. Veränderungskrisen, in denen der/die Patient/in das Gefühl hat, damit alleine nicht mehr zu recht zu kommen.

- Für die Begleitung von Schwerstkranken und Sterbenden.

- Unterstützend bei einer medikamentösen Behandlung.

Zu beachten bleibt hierbei, dass nicht alle Störungen vom Heilpraktiker beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie behandelt werden dürfen und bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein müssen!

### **In welchen Fällen reicht Psychotherapie nicht bzw. nur unter Vorbehalt aus?**

Begrenzungen in der psychotherapeutischen Behandlung sind dann gegeben, wenn Störungsbilder zuerst bzw. begleitend eine medizinische oder medikamentöse Maßnahme erfordern.

### **Worauf sollten Sie bei Beginn einer Psychotherapie achten?**

Es wird empfohlen, sich vor Beginn der Therapie über die verschiedenen psychotherapeutischen Verfahren zu informieren (Broschüre des Gesundheitsministeriums, Homepage des Bundesverbandes für Psychotherapie bzw. Netzwerk Psychosomatik). Der Beginn einer Psychotherapie soll auf eine freie Entscheidung des/der Patient/in hin erfolgen. Er/sie soll das Gefühl haben,



## Praxis für Psychotherapie und Psychotraumatologie Kinder- und Jugendlichencoaching - Elternberatung Krisenintervention – Therapie – Coaching

dem/der Therapeut/in Vertrauen zu können. Das psychotherapeutische Verfahren sollte mit seinen Methoden, Techniken und Rahmenbedingungen von dem/der Patient/in gut annehmbar sein. Zu Beginn der Therapie hat der/die Psychotherapeut/in mit dem/der Patient/in in einem partnerschaftlichen Übereinkommen auszuhandeln, warum Psychotherapie in Anspruch genommen wird, welche Ziele im Rahmen der Therapie erreicht werden sollen und woran der Therapieerfolg nach Abschluss der Behandlung gemessen werden soll. Ein von Patient/innen mitgestalteter Therapieprozess hat sich für die Gesundheit als hilfreich erwiesen.

### **Wie oft? Frequenz und Dauer der psychotherapeutischen Behandlung**

Frequenz und Dauer hängen vom jeweiligen Störungsbild bzw. von der Lebenssituation des/der Patient/in ab und fallen je nach angewandter Methode unterschiedlich aus. Der/die Patient/in kann jederzeit die Therapie beenden, soll dies aber mit seinem/ihrer Psychotherapeut/in vorher besprechen! Die Dauer der psychotherapeutischen Behandlung ist zu begründen.

### **Was müssen Patient/innen beachten? Rechte und Pflichten bei einer psychotherapeutischen Behandlung und besondere Hinweise**

- Zu Beginn ist ein „Therapievertrag“ (mündlich oder schriftlich) bezüglich der Vorgangsweise und Ziel(e) der Psychotherapie zwischen Patient/in und Psychotherapeut/in zu vereinbaren.
- Die Höhe des Honorars und der Zahlungsmodus sollen im Verlauf des Erstgesprächs geklärt werden. Es gibt auch die Möglichkeit, Psychotherapie von der Krankenkasse bezahlt zu bekommen.
- In der Therapie ist der respektvolle Umgang mit den Wünschen des/der Patient/in unabdingbar.
- Der/die Patient/in hat ein Recht darauf, dass der/die Psychotherapeut/in Fragen zum therapeutischen Vorgehen beantwortet.
- Psychotherapeut/innen dürfen nicht ihre persönlichen, wirtschaftlichen oder sexuellen Interessen gegenüber Patient/innen verfolgen.
- Die Psychotherapie sollte langfristig soziale Kontakte fördern und nicht belasten.

- Der/die Therapeut/in hat laut dem Psychotherapiegesetz Berufspflichten wie z.B. Weiterbildung und Schweigepflicht. Jeder/jede Psychotherapeut/in soll zudem regelmäßig Supervision in Anspruch nehmen.
- Es gibt eine Vielzahl anerkannter wissenschaftlich-psychotherapeutischer Methoden, die sich grob in 4 Richtungen zusammenfassen lassen und im deutschsprachigen Raum unterschiedliche Rollen einnehmen: tiefenpsychologisch-psychodynamisch, humanistisch, systemisch und verhaltenstherapeutisch.
- Esoterische Verfahren dürfen im Rahmen von Psychotherapie nicht angewendet werden.

### **Wechselwirkungen von Psychotherapie**

Wenn der/die Patient/in zur selben Zeit mehrere Psychotherapien oder psychosoziale Beratungen in Anspruch nimmt, kann dies zu unerwünschten Wirkungen führen. Ausnahmen können dann angezeigt sein, wenn in Absprache mit dem/der Therapeut/in im selben Zeitrahmen eine Gruppenpsychotherapie in Anspruch genommen wird.

### **Neben-Wirkungen von Psychotherapie**

- Es kann Phasen der Symptomverschlechterung geben.
  - Es können Phasen von Selbstüberschätzung und/oder Selbstzweifel eintreten.
  - Partnerschaftliche, familiäre und freundschaftliche Beziehungen können sich verändern, verbessern oder verschlechtern.
  - Berufliche Veränderungen in positiver und negativer Weise können auftreten.
- !!! In der Therapie ist dies mit dem/der Psychotherapeut/in zu besprechen!!!

### **Welche unerwünschten Wirkungen können durch Psychotherapie auftreten?**

- Die zeitliche und die finanzielle Belastung.
- Verstrickungen in der Beziehung zum/zur Psychotherapeut/in.
- die psychotherapeutische Beziehung ist keine private, sondern eine bezahlte Arbeitsbeziehung.
- Wenn überhaupt keine Veränderung in Richtung der gestellten Therapieziele eintritt, wird empfohlen:
  1. Ansprechen der Problematik mit dem/der Psychotherapeut/in.

## KriTheCo

Praxis für Psychotherapie und Psychotraumatologie

Krisenintervention – Therapie – Coaching  
Georgenstraße 24 – 84503 Altötting  
Telefon 08671 / 9248257  
Mobil: 0179 / 6862336  
Mail: alexander.weindl@krietheco.de  
<http://www.krietheco.de>

## Alexander Weindl

Heilpraktiker für Psychotherapie  
Kinder- und Jugendcoach - Elternberater  
Steuernummer – 106/286/20038  
Finanzamt Burghausen  
Raiffeisen - Volksbank Altötting  
IBAN: DE51710610090005494745  
BIC: GENODEF1AOE



## Praxis für Psychotherapie und Psychotraumatologie Kinder- und Jugendlichencoaching - Elternberatung Krisenintervention – Therapie – Coaching

Wenn keine zufriedenstellende Reaktion von Seiten des/der Therapeut/in erfolgt:

2. Ansprechen der Problematik mit anderen fachlich kompetenten Personen z. B. in Beratungsstellen etc.
3. Eventuell nochmalige/zusätzliche medizinische Abklärung.
4. Einen Psychotherapeut/innen-wechsel in Betracht ziehen.

### **Spezielle Hinweise Traumatherapie**

Traumatherapie ist derzeit das Beste, was es auf dem Markt zu bekommen gibt. Neue Erkenntnisse aus Forschung und Wissenschaft belegen dies und der technische Fortschritt ermöglicht und begünstigt dies. Traumatherapie gilt als noch recht junge Therapieform, ist jedoch mittlerweile sehr gut integriert und erforscht.

Traumatische Erfahrungen lösen Schock und Gefühle von Angst und Ohnmacht aus, die manchmal nicht bewältigt und in die eigene Erlebenswelt eingebaut werden können was in der Folge zu Symptomen führt. Viele der erlebten Symptome sind ganz normales Geschehen auf ein unnormales „traumatisches“ Erlebnis. Verständlich ist der Wunsch, das Erlebte vergessen zu wollen, es in die hinterste Ecke des Bewusstseins zu schieben und niemals mehr auch nur einen einzigen Gedanken daran zu verschwenden. Dies stellt zunächst eine oft hilfreiche Reaktion auf das Erlebte und ja, sogar eine physiologische Reaktion dar, um überleben und weitermachen zu können. Doch nur den wenigsten gelingt es, ein Leben lang zu „vergessen“! Irgendwann holt einen dieses Vergessen / Verdrängen letztendlich ein – Monate, manchmal Jahre, sogar Jahrzehnte später. Darum ist es wichtig, dass dieser Vorgang des Vergessens wieder aufhört.

Traumatherapie ist Integration und hilft dabei das Erlebte zu verarbeiten und zu integrieren. Oft dauert es mitunter lange, bis sie sich wieder selbst helfen können. Dies ist abhängig davon, welche Art von Traumatisierung sie betrifft. Manchmal ist es leider auch so, dass die eigenen Versuche, das traumatische Erlebnis zu verarbeiten, genau das Gegenteil bewirken und die Symptome aufrechterhalten, oder sogar verschlimmern. Ebenso kann es sein, dass das Umfeld nicht so reagiert, wie man sich das als Betroffener wünscht, weil es selbst

überfordert ist mit der Situation. Traumatherapie geht es darum, die Innere Stabilität wieder zu erlangen und sich auf die eigene Kraft und die vorhandenen Ressourcen zu besinnen, oder Ressourcen durch Training zu erwerben und die schmerzvolle Erfahrung in die eigene Biografie zu integrieren. Die erfolgreiche Verarbeitung eines Traumas kann die Chance für persönliche Entwicklung bieten.

***Für Fragen stehen sowohl Ihr/Ihre Psychotherapeut/in als auch die jeweiligen Verbände der Psychotherapeuten und Heilpraktiker zur Verfügung.***

### **KriTheCo**

**Praxis für Psychotherapie und Psychotraumatologie**

Krisenintervention – Therapie – Coaching  
Georgenstraße 24 – 84503 Altötting  
Telefon 08671 / 9248257  
Mobil: 0179 / 6862336  
Mail: alexander.weindl@krietheco.de  
<http://www.krietheco.de>

**Alexander Weindl**

**Heilpraktiker für Psychotherapie  
Kinder- und Jugendcoach - Elternberater**

Steuernummer – 106/286/20038  
Finanzamt Burghausen  
Raiffeisen - Volksbank Altötting  
IBAN: DE51710610090005494745  
BIC: GENODEF1AOE