



Häufige Fragen

Was ist eine psychologische Behandlung?

Die klinisch-psychologische Behandlung beinhaltet alle bewährten Behandlungsansätze, die sich aufgrund wissenschaftlicher Untersuchungen als wirksam herausgestellt haben. In der psychologischen Behandlung werden verschiedene Techniken und Interventionsformen, die sich mit dem Erleben und Verhalten von Menschen beschäftigen – so auch Elemente aus den unterschiedlichen Psychotherapierichtungen - genutzt.

Die klinisch-psychologische Behandlung umfasst die Therapie von psychischen Störungen und somatischen Erkrankungen und die Behandlung gestörter psychischer Grundfunktionen (z.B. Gedächtnistraining nach neurochirurgischen Eingriffen).

Im Vordergrund einer klinisch-psychologischen Behandlung stehen die Veränderungsprozesse. Klinische Psychologinnen und Psychologen begleiten Menschen über den ganzen Veränderungsprozess hinweg bis zur – am Behandlungsbeginn - vereinbarten Zielerreichung.

Mit der klinisch-psychologischen Behandlung kann der Individualität des Menschen und der Komplexität der Störungen bestmöglich entsprochen werden.

Grundlage für die klinisch-psychologische Behandlung ist das im Psychologiestudium und der anschließenden Fachausbildung erworbene umfassende theoretische und praktische Wissen der Psychologinnen und Psychologen über die verschiedenen psychischen Störungen, somatischen Erkrankungen und unterschiedlichen Methoden zu deren Behandlung.

Die Behandlungsmethoden – wie z.B. Gespräche, Übungen, Training u.v.a. - sollen auf beeinträchtigte Bereiche des Menschen einwirken und zu Veränderungen und Verbesserungen führen.

Psychotherapie: Was ist das?

Psychotherapie ist eine bewährte Methode, um im vertraulichen Gespräch individuelle Problemlösungen zu finden.

Die Probleme können unterschiedlich sein: Ängste, Depressionen, Schwierigkeiten mit der Partnerin/dem Partner, Burnout, Sucht und vieles mehr.

Alle haben eines gemeinsam: Die Betroffenen leiden. Sie brauchen Unterstützung.

Eine Psychotherapie kann in dieser Situation Ersthilfe bieten, denn allein schon mit jemandem vertraulich zu sprechen, erleichtert und befreit. In der Folge kann Psychotherapie helfen, eine befriedigende und dauerhafte Lösung für das Problem zu finden. Der Weg zu Lebensqualität und Lebensfreude wird frei.

Was bedeutet Familientherapie?

Die Therapeutinnen und Therapeuten arbeiten mit verschiedensten Methoden der Psychotherapie.

Einen Schwerpunkt bildet die so genannte Systemische Familientherapie. Das ist eine ganzheitliche Methode, die zur Lösung unterschiedlicher psychischer Probleme angewandt werden kann.

Die systemische Familientherapie geht davon aus, dass wir Teil eines größeren Systems, einer Familie sind. Während der Kindheit prägen sich Einstellungen, Denk- und Verhaltensweisen aus diesem System so tief in unsere Persönlichkeit ein, dass wir auch im Erwachsenenalter noch nach diesen ursprünglichen Mustern denken und handeln.

Das kann gut sein. Aber es kann auch hinderlich sein: Wir merken dies, wenn wir mit bestimmten Situationen einfach nicht zurecht kommen, wenn wir immer wieder vor den gleichen



Problemen stehen, wenn wir ständig gleich (falsch) reagieren und uns über die Konsequenzen ärgern.

Die gelernten Denk- und Verhaltensweisen können sogar psychische und psychosomatische Störungen hervorrufen, die krank machen oder die Lebensqualität stark beeinträchtigen.

Was kann ich mit der Therapie erreichen?

Im Gespräch und mit kreativen Methoden führt Sie Ihre Therapeutin oder Ihr Therapeut behutsam dazu, die hinderlichen Muster zu erkennen und aufzulösen. Er hilft Ihnen Klarheit und Verständnis für sich selbst und größere Zusammenhänge zu entwickeln und unterstützt Sie dabei, Ihre persönlichen Möglichkeiten (wieder) zu entdecken.

Beim vertraulichen Gespräch mit der Therapeutin oder dem Therapeuten steht der ganze Mensch im Mittelpunkt, seine Hoffnungen, Erwartungen und Ansichten über ein Problem, seine Suche nach Lösungen, seine Fähigkeiten, die im bisherigen Leben nützlich waren und was ihn in seiner Vergangenheit gestärkt hat.

Was ist der Unterschied zwischen Beratung und Therapie?

Die Grenzen zwischen Beratung und Therapie sind fließend. Bei der Beratung geht es um ein konkretes Problem, das durch Information und Ratschläge in relativ kurzer Zeit gelöst werden kann, so etwa bei Erziehungs- oder Rechtsfragen.

Die Therapie geht wesentlich tiefer. Es ist ein längerer Prozess, bei dem der Klient mit Hilfe des Therapeuten nach den nicht immer gleich erkennbaren Zusammenhängen forscht, um Lösungen zu finden.

Kosten – In manchen Fällen ist das Erstgespräch kostenlos

und wie alle Therapiegespräche vertraulich. Es verpflichtet Sie zu nichts.

Die Höhe des Kostenbeitrags für weitere Gespräche sind bei den verschiedenen TherapeutInnen und Anbietern/Institutionen unterschiedlich. Fragen Sie bitte unbedingt vor den Gesprächen, aber spätestens im Erstgespräch beim Therapeuten/bei der Therapeutin nach. Die geben Ihnen gerne darüber Auskunft.