

Eine von gegenseitigem Vertrauen geprägte Arbeitsbeziehung ist Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Therapie und ihre optimale Gestaltung hat deshalb immer Vorrang vor der inhaltlichen Arbeit.

Eine Verschlechterung kann eintreten, wenn die Klärungs- und Reflexionsphasen erfolgreich abgeschlossen wurden, Sie sich aber entscheiden, keine aktiven Veränderungsschritte zu unternehmen. Dass heißt, nicht regelmäßig und intensiv zu üben. Dann wissen Sie zwar, *warum* Sie so fühlen und handeln, haben die Probleme aber nicht *bewältigt*, was Sie sich dann vorwerfen und/oder worauf Sie resigniert reagieren können. Ohne entsprechende **Übung** ist die Veränderung nicht zu erreichen.

Die Wahrscheinlichkeit eines Erfolges steigt, wenn kontinuierlich mindestens einmal wöchentlich eine Sitzung erfolgt und die Hausaufgaben regelmäßig gemacht werden. Als weitere Voraussetzung müssen Sie Fehlschläge und Frustrationen aushalten oder dies entsprechend lernen, da der Veränderungsprozess mühsam ist und nur *langfristig* zum Erfolg führt.

ALTERNATIVEN

Es kann notwendig sein, dass parallel zur Psychotherapie eine medikamentöse Behandlung mit Psychopharmaka sinnvoll ist. Die Indikation dazu muss ein Arzt stellen. Über die dabei auftretenden Wirkungen und Nebenwirkungen werden Sie vom Arzt aufgeklärt. Es gibt Störungen, bei denen Medikamente unter den Fachleuten als absolut indiziert gelten, wie beispielsweise psychotische Störungen, manische Störungen, schwere Depressionen, schwere Zwangsstörungen und organische Erkrankungen. Bei allen anderen psychischen Störungen besteht eine relative Indikation (man kann zeitweise Medikamente einnehmen, muss es aber nicht) oder gar eine Kontraindikation (bei Angststörungen können Medikamente eine Bewältigung verhindern). Es gibt auch die Möglichkeit, statt einer Psychotherapie nur eine medikamentöse Behandlung durchzuführen. Eine ausschließliche medikamentöse Behandlung kann also eine Alternative zur Psychotherapie sein. Studien haben ergeben, dass eine rein medikamentöse Behandlung der adäquaten Psychotherapie bisher nicht überlegen war.

Psychotherapie hat sich als ebenbürtig und häufig als *langfristig* günstiger herausgestellt. Medikamente können die Psychotherapie aber durchaus zeitweise unterstützen.

Im psychotherapeutischen Fachgebiet gibt es unterschiedliche Ansätze mit unterschiedlichen zugrunde liegenden Modellen. Als wissenschaftlich fundiert gelten und sind von den Krankenkassen zugelassen:

- Psychoanalytische Psychotherapie
- Tiefenpsychologische Psychotherapie
- Verhaltenstherapie und Kognitive Verhaltenstherapie

Alle Verfahren haben Ihre allgemeine Wirksamkeit hinreichend nachgewiesen. Von umfangreichen Studien ausgehend kann gesagt werden, dass die Verhaltenstherapie und die Kognitive Verhaltenstherapie am besten untersucht sind und auch die besten Ergebnisse erbracht haben. Ebenfalls gute Ergebnisse haben die psychodynamische Psychotherapie erbracht. Die Psychoanalytische Psychotherapie ist insgesamt wenig untersucht und wenn, dann erbringt sie nur eingeschränkt günstige Ergebnisse, vor allem bei Personen, bei denen leichte Störungen vorliegen. Auch die Kosten-Nutzen-Bewertung der Psychoanalyse erscheint unausgewogen.

Auch wenn bei anderen Verfahren der Wirkungsnachweis (noch) fehlt, bedeutet das nicht, dass diese nicht wirksam sein können.

Nach dem Stand der Forschung geht es nicht mehr darum, welches Verfahren an sich wirksam ist, da überall günstige und ungünstige Vorgehensweisen gefunden wurden. Die professionelle Psychotherapie muss heute nachgewiesene spezifische *Wirkfaktoren*, die für den Therapieerfolg entscheidend sind, umsetzen, und diese je nach Störung und Therapiephase unterschiedlich stark berücksichtigen. Dieses Prinzip wird von den Therapeuten der Praxis verwirklicht.

Praxis für integrative Psychotherapie
und Psychosomatik
Rheingauerstraße 64
65343 Eltville
Telefon 06123 - 701 786
Fax 06123 - 601 98 70
Web www.born-psychotherapie.de
Email dr.kai.born@t-online.de



Praxis für integrative
Psychotherapie und
Psychosomatik

DR. MED. KAI BORN

Facharzt für
Psychosomatische
Medizin und
Psychotherapie

Psychotherapie

Möglichkeiten,
Grenzen und
unerwünschte
Wirkungen

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihren Symptomen und Problemen ist eine Psychotherapie indiziert und Sie haben sich für eine entsprechende psychotherapeutische Behandlung entschieden. Mit dieser Aufklärungsbroschüre informiere ich Sie über die Möglichkeiten, Grenzen und möglichen Nebenwirkungen von Psychotherapie. Alle Wirkungen und Nebenwirkungen können prinzipiell auftreten, jedoch bestehen Unterschiede bezüglich der Auftretenswahrscheinlichkeit zwischen einzelnen Personen. Besprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Psychotherapeuten, was für Sie speziell zutreffen kann und was eher unwahrscheinlich ist.

Bitte stellen Sie Ihrem Therapeuten alle noch auftauchenden Fragen, so dass Sie umfassend über die Behandlung informiert sind.

MÖGLICHKEITEN

Psychotherapie hilft Ihnen, Lösungen für psychische Störungen und für die zugrunde liegenden emotionalen Probleme zu erarbeiten und umzusetzen. Für diese Lösungen ist es notwendig, dass Sie sich entsprechend verändern müssen. Ohne persönliche Veränderung wird es keine Lösung geben. Wir prüfen zwar zunächst, ob Sie eine äußere Situation ändern können. In den meisten Fällen aber, vor allem in Situationen, in denen andere Menschen beteiligt sind, haben Sie keine Kontrolle eine äußere Änderung direkt zu bewirken. Somit bleibt dann nur die eigene Veränderung im Umgang mit solchen Situationen. Dies ist meistens schwierig und erfordert einen hohen Einsatz (siehe auch *Therapieinformation*).

Sie und Ihr Therapeut vereinbaren gemeinsam zu Beginn *erreichbare* Therapieziele. Diese Ziele sind die Grundlage der Zusammenarbeit. Ihr Therapeut erarbeitet mit Ihnen die Lösungswege, die Sie dann gehen müssen, um diese Ziele zu erreichen. Die hauptsächliche Veränderungsarbeit muss außerhalb der Therapiesitzungen geleistet werden.

UNERWÜNSCHTE WIRKUNGEN

Unerwünschte Folgen dieses Veränderungsprozesses können sein:

- Eine vorübergehende Verschlimmerung der Symptomatik – dies ist unvermeidbar, wenn Sie sich Ihren Problemen stellen und sogar notwendig, wenn Sie diese Probleme nachhaltig verändern wollen
- Eine Veränderung in Ihren Beziehungen zu anderen Menschen – es kann zu mehr Auseinandersetzungen kommen, Menschen können sich von Ihnen abwenden, Sie wenden sich möglicherweise von bestimmten Menschen ab und/oder gehen neue Beziehungen ein; dies kann auch (teilweise) erwünscht sein
- Auftreten oder Wiederauftreten von Suizidgedanken und Suizidimpulsen, vor allem wenn Sie in der Vergangenheit bereits solche Gedanken und/oder Impulse hatten; eine erhöhte Auftretenswahrscheinlichkeit kann bei Suizidalität und/oder Suizidversuchen und/oder schweren Depressionen und anderen schweren psychischen Störungen von engen Familienangehörigen (Eltern, Geschwister) bestehen; eine akute Suizidalität kann zu einer Einweisung in ein psychiatrisches Krankenhaus führen
- Durch Ihre Veränderung kann es auch zu neuen Problemen und/oder zur Verschlechterung bestehender Probleme kommen. Diese können bei entsprechendem Wunsch auch Gegenstand der Therapie sein
- Wenn Sie aktuell und/oder in der Vergangenheit von einer Suchtstörung betroffen sind, kann es zu einer Verstärkung des Verlangens nach dem Suchtmittel kommen und es kann sein, dass Sie sich entscheiden, Ihren Konsum von Suchtmitteln wieder aufzunehmen, fortzuführen und/oder zu verstärken; auch kann es möglich sein, dass Sie sich entscheiden, während der Therapie das erste Mal ein Suchtmittel zu konsumieren. Suchtmittelkonsum gefährdet den Therapieerfolg.
- Wenn Sie aktuell und/oder in der Vergangenheit von einer psychotischen Störung (Wahn, Halluzinationen) betroffen sind, kann es zu einer Verschlechterung oder zu einem Wiederauftreten der Symptome kommen; dann müssen Medikamente eingenommen

oder die bereits angesetzten Medikamente angepasst werden; hierbei kann auch ein stationärer psychiatrischer Klinikaufenthalt notwendig werden

Bei Auftreten von unerwünschten Wirkungen informieren Sie bitte Ihren Therapeuten in der nächstmöglichen Sitzung.

Im **Notfall** stehen Ihnen die psychiatrischen Krankenhäuser 24 Stunden zur Verfügung.

GRENZEN

Die psychotherapeutische Behandlung Ihrer Probleme bietet bei entsprechender Veränderungsmotivation und Mitarbeit eine hohe Chance, die Störung nachhaltig zu beseitigen. Eine *Garantie* eines Therapieerfolges kann aber nicht gegeben werden. Gesicherte Zahlen liegen leider noch nicht vor. In der Wissenschaft geht man von folgenden allgemeinen Durchschnittszahlen aus:

- Therapieerfolg kann bei ca. 75% der Patienten erwartet werden
- Keine Veränderung wird bei ca. 10% gefunden
- Bei ca. 15% kann eine Verschlechterung eintreten

Die Gründe hierfür sind in den Studien unterschiedlich. Teilweise liegt es am Verhalten des Patienten (Veränderungsmotivation und Mitarbeit) und teilweise am Verhalten des Therapeuten (soziale, emotionale und fachliche Kompetenz). Praxisspezifische Auswertungen liegen leider deutschlandweit nicht vor.

Bei fehlender Veränderungsmotivation und fehlender Mitarbeit muss mit einem Ausbleiben eines Erfolges gerechnet werden. Die Wahrscheinlichkeit eines Erfolges sinkt ebenfalls, wenn lange und häufige Therapiepausen eingelegt werden.

Wenn die Arbeitsbeziehung zwischen Ihrem Therapeuten und Ihnen nicht gut ist, kann sich das negativ auf die Ergebnisse auswirken. Ihr Therapeut ist an einer guten Zusammenarbeit mit Ihnen interessiert, sollten für Sie diesbezüglich Schwierigkeiten auftauchen, sprechen Sie das bitte unbedingt an, damit die Arbeitsbeziehung optimiert werden kann. Der Therapeut tut dies ggf. auch.