

Patienteninformation – Psychotherapie im Zentrum für ganzheitliche Schmerzmedizin

Jahrelange Schmerzen führen oftmals zu starken Beeinträchtigungen im täglichen Leben. Die Arbeitsfähigkeit wird häufig eingeschränkt, und die Freizeit kann nicht mehr so gestaltet werden wie in schmerzfreien Zeiten. Diese Faktoren können zusätzlich zum Schmerz sehr belastend sein und auch zur Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit führen.

Umgekehrt wirken sich aber auch **private und berufliche Belastungen**, Stress, Sorgen, Ängste, sowie biografische Ereignisse auf die **Entstehung** und die **Aufrechterhaltung von Schmerzen** aus.

Aufbauend auf **aktuellen Forschungsergebnissen** und der praktischen Erfahrung, dass **Schmerz und Psyche eng miteinander** zusammenhängen, fordern nationale und internationale Institutionen zur Erforschung des Schmerzes seit Jahren Behandlungskonzepte, die **sowohl die körperliche als auch die seelische** Dimension des Schmerzes beachten. Diese Forderung zu erfüllen haben wir uns zum Ziel gesetzt. Und so ist die Beachtung seelischer Faktoren ein wichtiger Bestandteil unseres **ganzheitlichen Behandlungskonzeptes**.

Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie ist eine Behandlung von psychischen („seelischen“) Erkrankungen mithilfe von wissenschaftlich anerkannten Verfahren, Methoden und Techniken. Psychische Erkrankungen können das Erleben, das Verhalten sowie das geistige und körperliche Wohlbefinden stark beeinträchtigen und mit Leid, Angst, Verunsicherung und Einschränkungen in der Lebensqualität einhergehen. Eine Psychotherapie ist dann ratsam, wenn psychische Probleme nicht mehr allein oder mit Hilfe der Familie oder von Freunden gelöst werden können, zu Krankheitserscheinungen führen und die alltäglichen Anforderungen des Lebens nicht mehr bewältigt werden können.

Alle psychotherapeutischen Behandlungen haben gemeinsam, dass sie über das persönliche Gespräch erfolgen, das durch spezielle Methoden und Techniken ergänzt werden kann (z.B. verschiedene Konfrontationsverfahren, Training von Problemlösung, Kommunikation, Emotionsregulation oder sozialen Kompetenzen, Akzeptanz- und Achtsamkeitsbasierte Techniken).

Wie funktioniert Psychotherapie?

Die psychotherapeutische Behandlung hilft seelisches Leid und seelische Krankheit durch das Gespräch mit einem/r Therapeuten/in mit spezieller Ausbildung zur Behandlung psychischer Erkrankungen zu lindern oder zu bessern. Die Behandlung kann mit dem/r Therapeuten/in allein oder im Rahmen einer Gruppentherapie erfolgen. Einzelbehandlungen haben in der Regel eine Dauer von bis zu 50 Minuten, Gruppentherapien eine Dauer von bis zu 100 Minuten.

Eine wesentliche Bedingung für das Gelingen jeder Psychotherapie ist eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Patient/in und Therapeut/in sowie eine Klärung, ob das geplante Psychotherapieverfahren den Erwartungen des/r Patienten/in entgegenkommt. Auf dieser Grundlage bietet Psychotherapie die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen das eigene Erleben und Verhalten sowie Beziehungserfahrungen zu besprechen, zu erleben und zu überdenken und infolge dessen Veränderungen auszuprobieren und herbeizuführen.

Für eine psychotherapeutische Behandlung ist eine Grundvoraussetzung die Diagnose einer psychischen Krankheit, der Leidensdruck und/oder die Beeinträchtigung des Patienten. Neben der behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung gibt es jedoch weitere Voraussetzungen für die

Durchführung einer Psychotherapie. Die persönliche Bereitschaft des Patienten, sich einer Psychotherapie zu unterziehen, hat großen Einfluss auf den Therapieerfolg. Je größer die **Motivation** ist, sich mit den eigenen Problemen auseinander zu setzen und daran zu arbeiten, desto besser sind die Aussichten auf eine erfolgreiche Therapie.

Damit eine ambulante Psychotherapie durchgeführt werden kann, muss bei dem/der Patienten/in ein Mindestmaß an psychischer **Stabilität und Belastbarkeit** gegeben sein. Andernfalls ist ggf. vorübergehend z.B. eine stationäre oder teilstationäre Behandlung oder eine Reha-Maßnahme (ambulant oder stationär) vorzuziehen oder gar angezeigt.

Die Kosten für eine Psychotherapie werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Wie läuft eine Psychotherapie in unserem Hause ab?

Vor Beginn einer Psychotherapie findet zunächst die „psychologische Sprechstunde“ statt. In der Sprechstunde soll geklärt werden, ob eine psychische Erkrankung vorliegt. Es wird eine orientierende Diagnostik durchgeführt und daraus das weitere Vorgehen abgeleitet. Der/Die Therapeut/in beurteilt, ob bei der bestehenden Problematik Selbsthilfe- und Beratungsangebote ausreichen oder ob eine weitergehende psychotherapeutische Behandlung sinnvoll ist. Der/Die Patient/in wird ggf. über verschiedene Behandlungsmöglichkeiten informiert.

Sofern in der Sprechstunde eine Psychotherapie empfohlen wurde, kann eine Aufnahme auf unsere Psychotherapie-Warteliste erfolgen. Die Wartezeit auf einen Einzelpsychotherapie-Platz beträgt aktuell zwischen 3 und 6 Monaten, eine hohe terminliche Flexibilität des/der Patienten/in verkürzt in der Regel die Dauer der Wartezeit. Gruppenpsychotherapien (max. 10 Teilnehmer/innen) finden mit Ausnahme der Sommermonate regelmäßig im Umfang von 10 Sitzungen à 100 Minuten zu festen Terminen statt. Durch eine Gruppenpsychotherapie besteht für den/die Patienten/in die Möglichkeit deutlich schneller eine psychotherapeutische Behandlung in unserem Hause zu beginnen. Natürlich kann der/die Patient/in sich auch selbstständig außerhalb unseres Hauses eine/n Psychotherapeuten/in suchen.

Wenn der/die Patient/in auf unsere Psychotherapie-Warteliste aufgenommen wurde, wird er/sie durch uns informiert sobald ein Therapieplatz für ihn/sie frei wird. In den dann folgenden „probatorischen Sitzungen“ (Probegespräche) prüfen Patient/in und Therapeut/in, ob eine vertrauensvolle Beziehung zueinander aufgebaut werden kann. Entscheiden sich Patient/in und Therapeut/in für eine Psychotherapie, wird bei der Krankenkasse ein Antrag auf Übernahme der Kosten gestellt. Nach Kostenzusage durch die Krankenkasse kann die Psychotherapie begonnen werden.

Die Dauer der Therapie ist individuell sehr unterschiedlich und abhängig von der Schwere der psychischen Problematik sowie davon, wie gut es dem Patienten gelingt, die in der Therapie erarbeiteten Veränderungsmöglichkeiten im Alltag umzusetzen.

Eine Kurzzeittherapie beinhaltet 12 bzw. max. 24 Therapieeinheiten zu je 50 Minuten. Eine Langzeittherapie kann 60 bzw. max. 80 Therapieeinheiten dauern. Dies entspricht einer Dauer von mehreren Monaten bis zu 2 oder 3 Jahren. Für eine effektive Psychotherapie sollten Gesprächstermine regelmäßig einmal in der Woche oder aller 2 Wochen stattfinden.

Wenn Sie sich in unserem Hause in ärztlicher Behandlung befinden und sich für eine psychotherapeutische Behandlung interessieren, melden Sie sich unter **0351/21 777 90** oder **info@schmerzmedizin-dresden.de** oder sprechen Sie unsere Schwestern an! Sofern wir freie Kapazitäten haben, laden wir Sie gern zu einem Erstgespräch ein.