

Verhaltenstherapie

In der Verhaltenstherapie steht das aktuelle psychische Problem und seine Bewältigung im Vordergrund. Es wird bei der aktuellen Situation des Patienten angesetzt und ausführlich die Frage erörtert, warum gegenwärtig genau dieses spezielle Problem besteht und was getan werden muss, um es zu überwinden. Die persönliche Lebensgeschichte findet besondere Berücksichtigung, da sie für die Entstehung und Aufrechterhaltung des Problems wichtig ist. So wird zwar auch auf „Ursachen“ in der Kindheit geschaut; es wird jedoch eher von einem lerngeschichtlichen Hintergrund ausgegangen und es werden Erklärungsmodelle für die aktuellen Probleme erarbeitet. Die Verhaltenstherapie geht davon aus, dass einmal erlerntes Verhalten auch wieder umgelernt werden kann. So soll man beispielsweise eine andere Einstellung oder eine andere Verhaltensweise erlernen um Ängste oder eine Essstörung zu überwinden und das Selbstvertrauen zu stärken. Des Weiteren werden Methoden wie Angstbewältigungsstrategien, Rollenspiele, Selbstsicherheitstraining, Entspannungs- und Visualisierungstechniken angewendet.

Schwerpunkt der Behandlung ist die aktive Bewältigung der Probleme und das Einüben neuer Handlungsmöglichkeiten, z.B. werden in der Angstbehandlung Angst auslösende Situationen außerhalb der Praxis aufgesucht. Die Rolle des Therapeuten ist aktiv: er hilft, die lebensgeschichtlich erworbenen Verhaltensmuster zu verstehen und unterstützt die Schritte des Patienten hin zur Veränderung im Denken, Fühlen und Handeln. Als Wissensgrundlage dienen hierzu die Ergebnisse psychologischer Forschung unter Einbeziehung medizinischer und neurobiologischer Erkenntnisse. Die Häufigkeit der Sitzungen wird der individuellen Problemlage angepasst. Bei der Behandlung von Kindern und Jugendlichen werden in der Regel auch die Bezugspersonen einbezogen.

Verhaltenstherapie kommt im gesamten Spektrum des Gesundheitssystems zur Anwendung. Im stationären Bereich wird sie in zahlreichen Kliniken, oft in multiprofessionellen Teams praktiziert (Psychologische Psychotherapeuten, Ärzte und Pflegepersonal). In den psychiatrischen Kliniken ist sie zu einem wesentlichen Bestandteil der psychiatrisch-psychotherapeutischen Behandlung von Patienten geworden. Sie stellt gemeinsam mit den medikamentösen, psychopharmakologischen Behandlungen zentrale Therapiebausteine zur Verfügung, sowohl einzeltherapeutische als auch gruppentherapeutische, um die Patient/innen möglichst bald wieder zu befähigen, ihr Leben außerhalb des Krankenhauses weiterzuführen. In diesem Zusammenhang ist die Möglichkeit der therapeutischen Betreuung in Tageskliniken ebenfalls zu nennen.

Die Wirksamkeit der Verhaltenstherapie ist bei vielen psychischen Problemen wissenschaftlich sehr gut belegt.

Im Folgenden werden die wichtigsten Störungsbereiche genannt, bei denen Verhaltenstherapie zur Anwendung kommt:

- Depressive Störungen
- Angststörungen, z.B. Phobien, Panikstörung, soziale Ängste
- Zwangsstörungen
- Essstörungen
- Störungen als Reaktion auf schwere Belastungen
- Posttraumatische Störungen
- Somatoforme Störungen
- Schlafstörungen
- Suchterkrankungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Chronische Schmerzen
- Sexuelle Funktionsstörungen
- Körperliche Erkrankungen mit psychischen Begleit- und Folgeerscheinungen
- Verhaltens- und emotionale Störungen mit Beginn in der Kindheit und Jugend