



*Was ist eigentlich ...*

## Verhaltenstherapie

Unter Verhaltenstherapie versteht man eine **wissenschaftlich anerkannte psychotherapeutische Methode** zur Behandlung verschiedener psychischer Störungen. Der Begriff „Verhalten“ wird im Rahmen der Verhaltenstherapie weit gefasst und bezieht sich nicht nur auf das äußerlich sichtbare Verhalten, sondern damit sind auch Gefühls- und Körperreaktionen sowie Gedanken und Bedürfnisse gemeint, die der Patient in der Auseinandersetzung mit sich und der Umwelt beobachtet.



Im Rahmen der Verhaltenstherapie spielt es eine besondere Rolle, wie ein Mensch auf einschneidende Lebensereignisse reagiert. Die **Fähigkeit, sich selbst zu schützen**, hängt davon ab, inwieweit eine Person im Laufe ihrer lebensgeschichtlichen Entwicklung Gelegenheit hatte, ein solches Verhalten zu erlernen.

Die **verhaltenstherapeutische Behandlung** setzt also in der Regel am Umgang mit gegenwärtig als problematisch empfundenen Situationen an und wird auf den jeweiligen Patienten zugeschnitten. Das therapeutische Vorgehen wird als Problemlöseprozess aufgefasst, wobei Therapeut und Patient als gleichberechtigte Experten verstanden werden:

- Der Patient ist Experte für sich und seine Probleme
- Der Therapeut ist Experte für die Vermittlung von Problemlösestrategien

Gemeinsam werden zunächst die Umstände herausgearbeitet, die die Störung (also die jeweiligen Beschwerden) ausgelöst bzw. aufrechterhalten haben. Die Einsicht in die Problematik alleine ist keine ausreichende Bedingung für die Veränderung "eingefahrenen" Verhaltens. Verhaltenstherapie beschränkt sich daher nicht auf das Ergründen von Ursachen oder die Offenlegung unbewusster Konflikte, sondern hier werden **neue Verhaltens- und Erlebensweisen bzw. Problemlösestrategien entwickelt**. Der Patient wird motiviert, diese schrittweise zu erproben und deren Auswirkung auf das Befinden zu überprüfen.

Im Zentrum für Psychoziale Medizin kann die Verhaltenstherapie je nach der Situation im Einzelfall sowohl stationär als auch tagesklinisch und ambulant durchgeführt werden.

Die Behandlung kann in **Einzelgesprächen und therapeutischen Gruppen** erfolgen. Das **therapeutische Team** besteht in der Regel aus Ärzten, Psychologen, Mitarbeitern der Pflege und Sozialpädagogen. Unterstützt wird die verhaltenstherapeutische Behandlung durch Ergotherapie, durch Musiktherapie, durch eine Entspannungsgruppe sowie durch Krankengymnastik, die ebenfalls in der Gruppe stattfindet.

Bei der im Zentrum für Psychoziale Medizin durchgeführten verhaltenstherapeutischen Behandlung handelt es um eine **Krankenhausbehandlung**. Die Kosten werden in der Regel durch die jeweilige Krankenkasse übernommen.