

Psychotherapie Modul 5.1

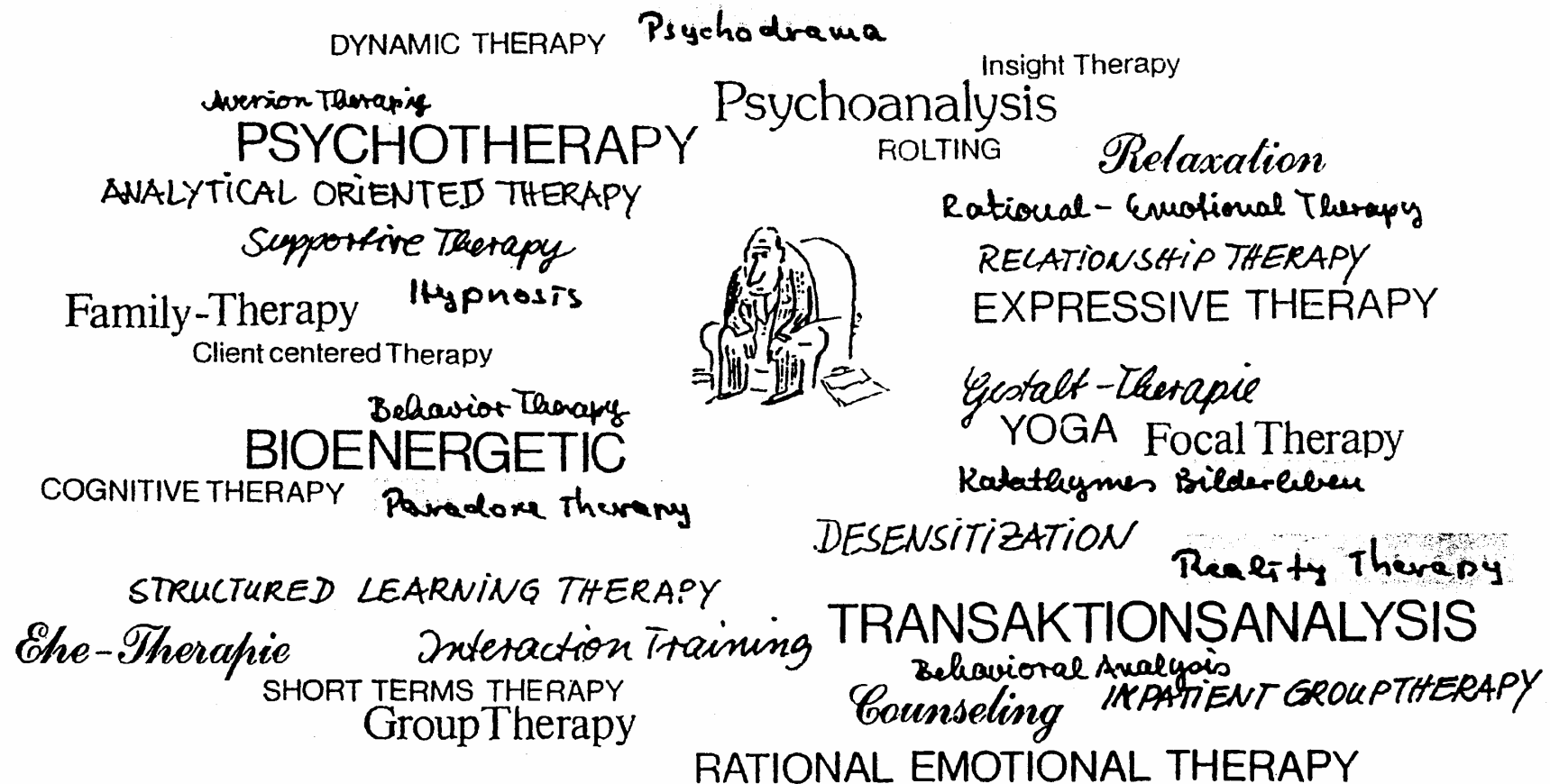
Prof. Dr. Günter Reich

Wintersemester 2011/12

Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Universitätsmedizin Göttingen

Psychotherapie

Was ist das ?



Psychotherapie

Lernziele

- **Was ist Psychotherapie?**
- **Welche Psychotherapieformen gibt es?**
- **Ist Psychotherapie wirksam?**
- **Für wen ist Psychotherapie indiziert?**
- **Versorgungssystem in Deutschland**
- **Weiterbildungsmöglichkeiten?**

Psychotherapie ist ...

Definition I

- ein bewusster und geplanter interaktionaler Prozess,
- zur Beeinflussung von Verhaltensstörungen und Leidenszuständen, die behandlungsbedürftig sind (Konsens),
- mit psychologischen Mitteln (Kommunikation, verbal/averbal),
- in Richtung auf ein definiertes, gemeinsam erarbeitetes Ziel (Symptomminimierung/Änderung der Persönlichkeitsstruktur),
- mittels lehrbarer Techniken,
- auf der Basis einer Theorie von normalen/pathologischen Verhalten
- In der Regel ist dazu eine tragfähige emotionale Bindung notwendig.

Psychotherapie ist ...

Definition II

- „ ... jede mittels wissenschaftlich anerkannter psychotherapeutischer Verfahren vorgenommene Tätigkeit zur Feststellung, Heilung oder Linderung von Störungen mit Krankheitswert, bei denen Psychotherapie indiziert ist.
- Zur Ausübung von Psychotherapie gehören nicht psychologische Tätigkeiten, die die Aufarbeitung und Überwindung sozialer Konflikte oder sonstige Zwecke außerhalb der Heilkunde zum Gegenstand haben.“

§ 1 (3) Psychotherapeutengesetz

Psychotherapie

Abgrenzung zur Beratung

- Psychotherapie dient der Behandlung von **Krankheiten**.
- Nicht jedes Lebensproblem ist eine Krankheit!
- **Beratung bei Gesunden:**
 - bei finanziellen Problemen - Schuldnerberatung
 - bei Partnerschaftsproblemen - Eheberatung
 - bei familiären Konflikten - Erziehungsberatung
- **Beratung bei Kranken** ist zentrale ärztliche Leistung, ohne immer Psychotherapie zu sein!
 - Diätetische Vorschläge
 - Umgang mit Erkrankungen
 - Beratung von Angehörigen

Psychotherapie

Verfahren

- Psychoanalytisch begründete Verfahren
 - Analytische Psychotherapie (Psychoanalyse)
 - Tiefenpsychologische fundierte Psychotherapie (Psychodynamische Therapie)
- Verhaltenstherapeutische und Kognitive Verfahren
 - Verhaltenstherapie
 - Kognitive Therapie
 - Kognitive Verhaltenstherapie
- Humanistische Verfahren
 - Gesprächspsychotherapie
 - Gestalttherapi
- Systemische Therapie
- Suggestive und autosuggestive Verfahren
 - Hypnose
 - Autogenes Training
- Körperorientierte Verfahren
 - Konzentrative Bewegungstherapie
 - Bioenergetik

Settings in der Psychotherapie

- Einzeltherapie
- Gruppentherapie
- Paartherapie
- Familientherapie

- Stationäre Therapie vs. Ambulante Therapie

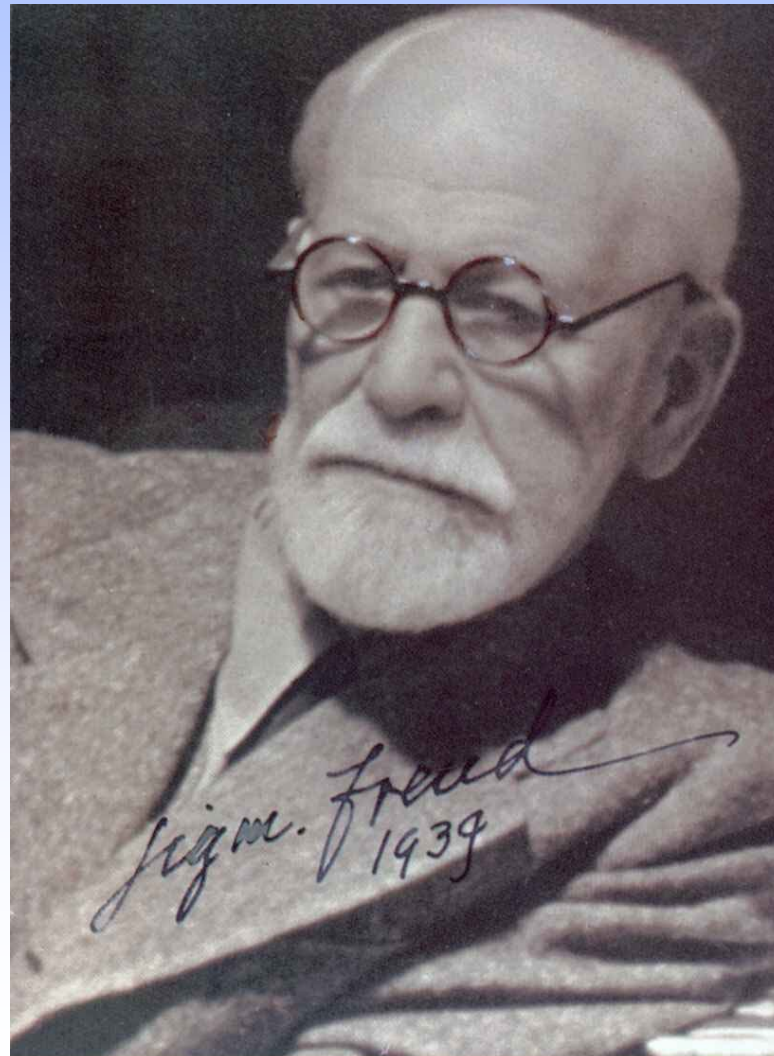
Sowohl in der Verhaltenstherapie als auch in der psychodynamischen Psychotherapie.

Stationäre Psychotherapie:

Multimodales Vorgehen, d. h. Kombination von Einzel-, Gruppen-, Bewegungs- u. Gestaltungstherapie

Psychotherapie

Psychoanalytisch begründete Verfahren



•Sigmund Freud

*1856

+ 1939

Ich bin
nicht berühmt, ich
bin berücksichtigt!



Krankheitsmodell

Psychische Störungen ...

- sind **entwicklungsbedingt** (v. a. Kindheit und Adoleszenz)
- resultieren aus dysfunktionalen oder schädigenden **Beziehungserfahrungen**
- sind in wesentlichen Aspekten **unbewusst**
- sind Ausdruck unbewältigter innerer Konflikte (**Konfliktpathologie**) *oder*
- eines Entwicklungsschadens, d. h. für ein normales Erwachsenenleben wesentliche seelische Funktionen wurden nicht ausgebildet (**Strukturpathologie**).

Fallbeispiel

Symptombildung Panikstörung

25-jährige PTA: Seit einem halben Jahr Panikattacken, v. a. beim Autofahren, Zug fahren, alleine Einkaufen

Auslösende Situation:

Gedanken, Arbeitsplatz und Wohnort zu wechseln

Aktuelle Lebenssituation:

Mit 5 Jahre älteren Partner zusammen wohnend. Eltern in der Nachbarschaft. Tägliche Besuche von der Mutter. Kommentiert Haushalt. Partner kontrolliert regelmäßig km-Stand des Autos der Pat.

Aktueller Konflikt:

Autonomie vs. Abhängigkeit (Angst vor Verlust der Beziehungspersonen)

Unbewusst:

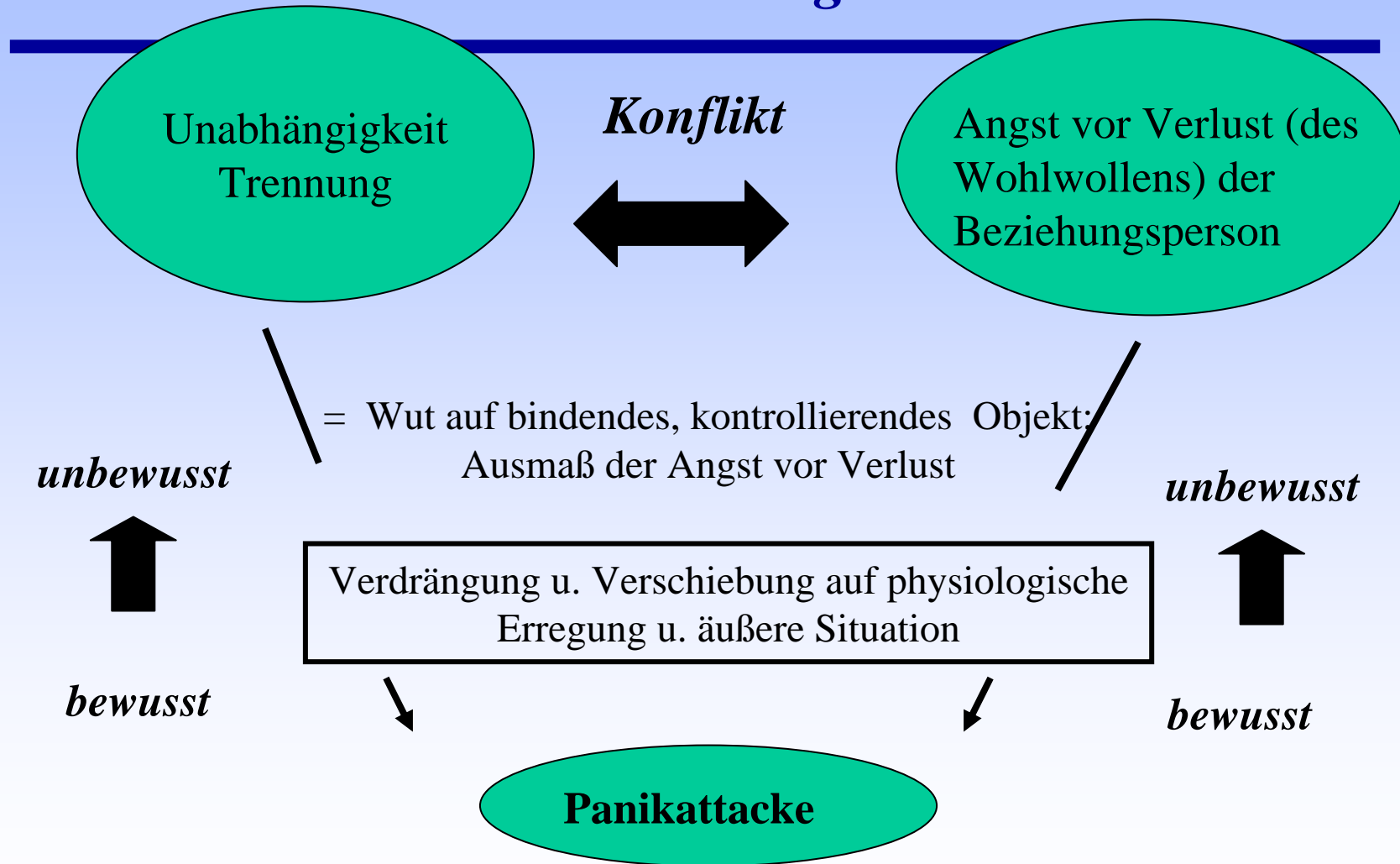
Ausmaß der Wut auf die bindenden und kontrollierenden Personen, Ausmaß der Angst

Prämorbid Persönlchkeitsstruktur:

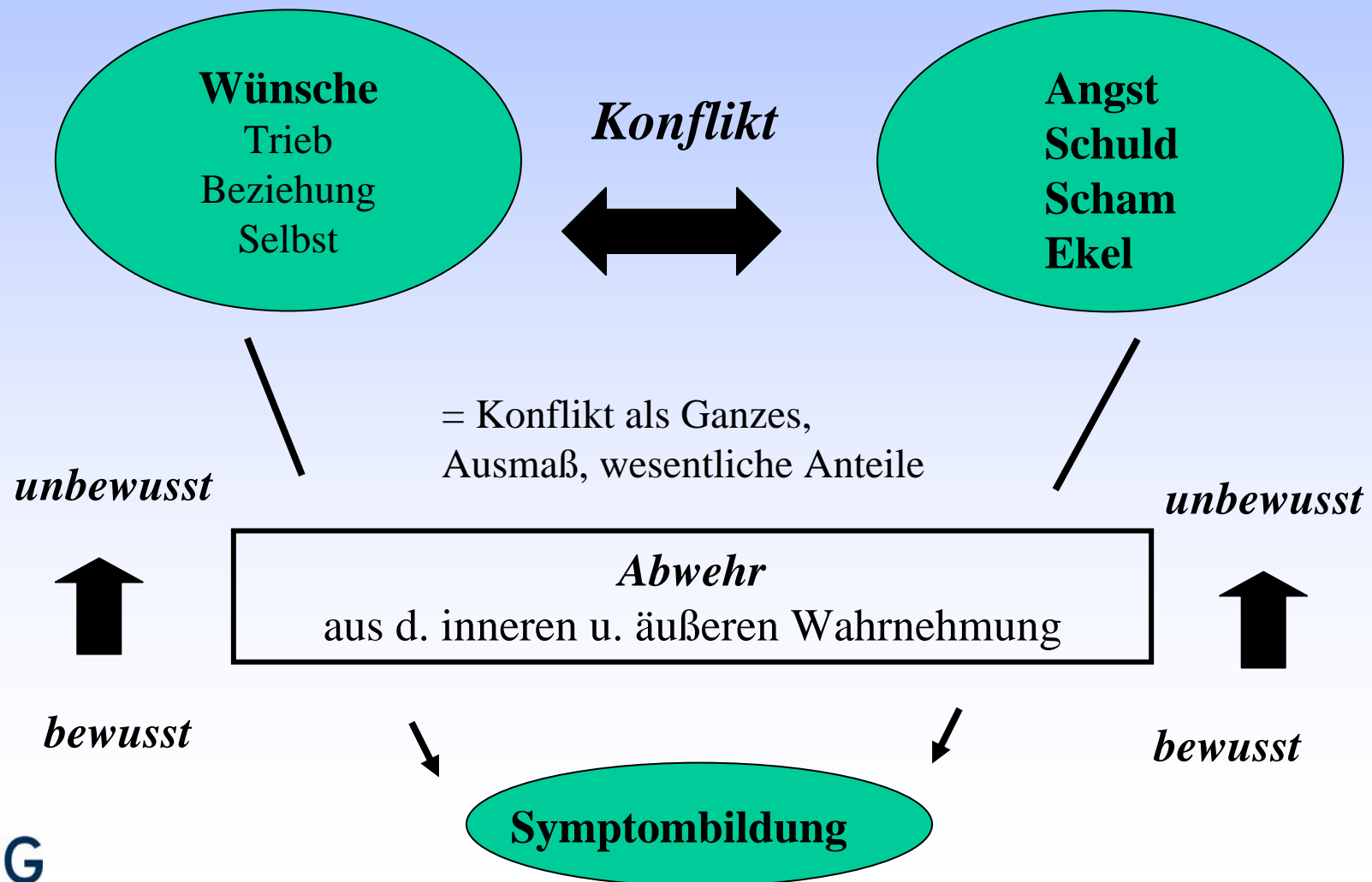
Ausgeprägte innere Angewiesenheit auf Wohlwollen und Zuwendung der Beziehungsperson, Aggressionshemmung, ängstlich-vermeidend

Konflikt und Symptombildung

Panikstörung



Konflikt und Symptombildung



Pathogene Konflikte

- Bei seelischen Erkrankungen sind Konflikte übermäßig stark ausgeprägt.
- Das Subjekt erlebt die Konflikte in kindlicher (oder adoleszenter) Form mit entsprechenden Ängsten.
- Es erlebt die Konflikte als unlösbar.
- Wesentliche Aspekte des Konfliktes bleiben unbewusst bzw. werden verdrängt.
- Folge ist eine Symptombildung.
- Symptome sind ein Lösungsversuch.

Wesentliche Konfliktbereiche

- Abhängigkeit versus Autonomie
- Unterwerfung versus Kontrolle
- Versorgung versus Autarkie
- Selbstwertkonflikte
- Über-Ich- und Schuldkonflikte
- Ödipal-sexuelle Konflikte
- Identitätskonflikte

Strukturpathologie

(synonym: Entwicklungsschaden, strukturelle Störung, Ich-strukturelle Störung)

Störung der Ich-Funktionen, z. B. im Bereich:

- Impulssteuerung
- Affektregulierung
- Realitätsprüfung
- Selbstgrenzen
- Objektkonstanz
- Abwehr

Störung der Über-Ich-Funktionen:

- Gewissenbildung (mangelnde Verinnerlichung v. Normen, z. B. antisoziale Persönlichkeit)
- Ideal-Bildung (mangelnde Herausbildung von Idealen, pervertierte Ideale)

Psychodynamische (psychoanalytisch begründete) Therapieverfahren

Abschwächung oder Beseitigung der Symptomatik bzw. gestörter Persönlichkeitsanteile durch:

- bewussteres Erleben bisher abgewehrter (unbewusst gehaltener) Emotionen und Konflikte
- bewussteren, besser gesteuerten, der Realität angepassteren Umgang mit inneren Konflikten und starken Emotionen
- verbesserte Prüfung der äußeren Realität, Regulierung von Impulsen und Affekten
- Verbesserung der Beziehungsfähigkeit
- Herausbildung angemessener Gewissens- und Ich-Idealforderungen
- Abschwächung maladaptiver Beziehungsmuster

Übertragung

Wiederholung früherer (kindlicher oder adoleszenter) Beziehungsmuster in gegenwärtigen Beziehungen.

Sowohl positiv als auch negativ.

Bei seelischen Erkrankungen sind die Übertragungen verzerrt:

Fixierung des Erlebens auf interindividuell „unangemessene“ Weise (z. B. übergroße Wut, übergroße Angst).

In der psychodynamischen Therapie werden wesentliche Übertragungsmuster wieder belebt und bearbeitet.

Gegenübertragung

= Reaktionen der Arztes oder Psychotherapeuten auf die Übertragungen des Patienten.

Gibt Aufschluss über Beziehungswünsche und Konflikte von Patienten.

Sie muss reflektiert werden.

Psychotherapie

Verhaltenstherapie

Es gibt keine einheitliche VT, sondern verschiedene Methoden.

Protagonisten: Meichenbaum, Beck, Ellis, Lazarus

Gemeinsamkeiten:

- Verhalten ist erlernt und wieder verlernbar
- Bezug auf empirische Psychologie (Entwicklung, Lernen ...)
- Bedeutung auslösender und aufrechterhaltender Bedingungen
- Bedeutung kognitiver Prozesse (Fehleinschätzungen)
- VT ist ziel- und handlungsorientiert (Problemlösung)
- Betonung der aktiven Rolle des Patienten

Vorgehen: aktiver Therapeut, teilweise direktiv, Veränderung von Situation, Einstellungen (Kognition) und Verhalten ist zentral

Psychotherapie

Gesprächspsychotherapie I

Protagonisten: Rogers, Tausch

Betonung der Selbstheilungskräfte des Menschen.

Durch Herstellen einer hilfreichen Therapeut-Patient Beziehung soll es den Patienten ermöglicht werden, seine Probleme und Konflikte zu lösen.

Notwendige und hinreichende **Bedingungen** nach Rogers:

- **Empathie (einführendes Verstehen)**
- **Unbedingte Wertschätzung (emotionale Wärme)**
- **Kongruenz (Echtheit)**

Psychotherapie

Gesprächspsychotherapie II

Vorgehen:

- Durch seine besondere Haltung (Beziehung) und förderliche Interventionen (Verbalisierung von Gedanken und Gefühlen) wird dem Patienten die Selbstexploration ermöglicht.
- Durch dieses Vorgehen lernt der Patient, sich besser zu akzeptieren (Selbstakzeptanz) und dadurch, seine Konflikte zu lösen.
- Der Therapeut ist aktiv, aber nicht direktiv.

Systemische Therapie

Grundannahmen:

- Seelische Störungen und Symptome entstehen durch dysfunktionale interpersonelle Beziehungen oder werden durch diese aufrechterhalten (Familie, Paarbeziehung).
- Das Beziehungssystem passt sich an die seelische Störung an.

Häufigste Anwendung als **Familien- und Paartherapie**

In der Regel Kurzzeittherapie (bis 25 Stunden)

Methoden:

- Fragetechniken (zirkuläre Fragen)
- (paradoxe) Verschreibungen, Symptomverschreibungen
- Hausaufgaben

Psychotherapie

Wirksam ?

- Generell: Psychotherapie ist hoch wirksam und empirisch gut überprüft. Es liegt eine Vielzahl von empirischen Wirksamkeitsnachweisen vor.
- Nur wissenschaftlich anerkannte psychotherapeutische Verfahren werden von den Krankenkassen finanziert.
- Um als wissenschaftlich anerkannt zu gelten, müssen Wirksamkeitsnachweise erbracht werden.
- Zentrale Institution zur Festlegung der Wirksamkeit ist der „Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie“.

Psychotherapie

Welche Kriterien für Anerkennung ?

- Das Verfahren muss beschreibbar und vermittelbar sein
- Es muss verlässlich replizierbar sein (unterschiedliche Therapeuten)
- Der Einsatzbereich (Störungs-/Patientenmerkmale) muss erkennbar sein
- Die Veränderung muss messbar sein im Vergleich zu
 - (a) Personen ohne diese Intervention,
 - (b) Personen mit anderen Verfahren
- Das Verfahren muss sicher und risikoarm sein
- Es sollte ökonomische Vorteile bieten

Psychotherapie

Welche Verfahren sind wirksam & anerkannt ?

- Verhaltenstherapie (incl. kognitiver Therapie)
- Gesprächspsychotherapie (aber: wird nicht von Kassen finanziert!)
- Psychoanalytisch begründete Verfahren
(Analytische Psychotherapie = Psychoanalyse und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie)
- Systemische Therapie (aber: wird nicht von Kassen finanziert!)

Für alle anderen Psychotherapieverfahren fehlen bisher Wirksamkeitsnachweise!

Psychotherapie

Indikation ?

- Etwa 30% der erwachsenen Bevölkerung leiden innerhalb eines Jahres unter einer psychischen Erkrankung).
- Etwa 43% der erwachsenen Bevölkerung erkranken während ihres Lebens psychisch
- Ca 18% der Kinder und Jugendlichen leiden innerhalb eines Zeitraumes von 6 Monaten an einer psychischen Erkrankung
- Psychotherapie ist bei fast allen psychischen Störungen indiziert, vor allem bei Angst- und depressiven Störungen sowie somatoformen Störungen.

Psychotherapie

Welche Anwendungsbereiche ?

- Affektive Störungen (Depression) (F 3)
- Angststörungen (F 40/41/42)
- Belastungsstörungen (F 43)
- Dissoziative, Konversions- / somatoforme Störungen (F 44/45/48)
- Essstörungen (F 50)
- Psychische / soziale Faktoren bei somatischen Krankheiten (F 54)
- Persönlichkeitsstörungen und Verhaltensstörungen (F 6)
- Abhängigkeiten und Substanzmissbrauch (F 1/55)
- Schizophrenie und wahnhaftige Störungen (F 2)
- Psychische und soziale Faktoren bei Intelligenzminderung (F 7)
- Hirnorganische Störungen

Psychotherapie

Historische Entwicklung der Versorgung

- 1964: Anerkennung der „Neurose“ als behandlungsbedürftige Krankheit durch das Bundessozialgericht
- 1967: Psychotherapie wird Regelleistung der gesetzlichen Krankenversicherung (Psychotherapie-Richtlinien). Leistungserbringer sind Ärzte und Diplom-Psychologen in Delegation.
- 1987: Verhaltenstherapie wird Bestandteil der Psychotherapie-Richtlinien.
Einführung der „Psychosomatischen Grundversorgung“
- 1992: Gebietsarzt für Psychotherapeutische Medizin (seit 2003 Facharzt für Psychosomatische Medizin & Psychotherapie)
- 1999: Einführung des neuen Heilberufs „Psychologischer Psychotherapeut“ mit eigener Approbation (PThG)

Psychotherapie

Welcher Umfang in der GKV ?

Die Durchführung von Psychotherapie im Rahmen der GKV (und zumeist auch der PKV) ist eine antragspflichtige Leistung.

	Kurzzeit	Langzeit	Maximum
• Verhaltenstherapie	25 h	45 h	80 h
• Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie	25 h	50 h	100 h
• Psychoanalyse	∅	160 h	300 h

Festlegung eines Mindestpunktwertes, Mindestdauer 50 min.

Psychotherapie

Weiterbildungsmöglichkeiten

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

3 J. Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,
1 J. Psychiatrie, 1 J. Innere Medizin

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

4 J. Psychiatrie, 1 J. Neurologie

Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und –psychotherapie

4 J. Kinder- und Jugendpsychiatrie, 1 J. Kinder- und Jugendmedizin

Zusatztitel Psychotherapie

3 J. berufsbegleitende Weiterbildung

Psychosomatische Grundversorgung

80 h. berufsbegleitende Pflichtveranstaltungen

Psychotherapie



Folien, Verweise und Literatur unter
www.psychosomatik.uni-goettingen.de