

# KLINISCH-PSYCHOLOGISCHE BEHANDLUNG & BERATUNG VERHALTENSTHERAPIE

**Ziel einer klinisch-psychologischen Behandlung oder Beratung ist es, eine Person wieder in die Lage zu versetzen, ihre vielfältigen Kompetenzen und Ressourcen selbständig und in den Verhaltensbereichen zu nutzen, die gegenwärtig als problematisch erlebt werden.**

**Die moderne Verhaltenstherapie ist eine Form von Psychotherapie, die jedem eine maßgeschneiderte Behandlung bietet, wobei die aktive Mitarbeit des Klienten unerlässlich ist. Kennzeichnend für die Verhaltenstherapie ist ihre Vielschichtigkeit, die – ursprünglich auf psychologischen Lerngesetzen beruhende – Wissenschaftlichkeit und die belegte Wirksamkeit. Die Verhaltenstherapie versteht sich als eine Art "Hilfe zur Selbsthilfe", sie ist transparent - das heißt, dass in der Verhaltenstherapie der Klient immer weiß, was im therapeutischen Prozess gerade passiert und warum. Er ist am therapeutischen Geschehen aktiv beteiligt und trägt so zum Therapieerfolg bei.**

z.B. bei

- Depression
- Angst, Phobie, Panik
- Psychosomatik
- Zwang
- Unsicherheit
- Schmerzen
- Stress
- u.v.m.

## **Was sind psychische Störungen und somatische Erkrankungen?**

Jeder Mensch erlebt immer wieder Belastungen, die seine Lebensqualität vorübergehend beeinträchtigen. Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder in der Beziehung, Verlusterlebnisse, Erziehungsprobleme und damit verbundene Stimmungsschwankungen sind eher die Regel denn die Ausnahme.

Bei einem großen Teil der belasteten Personen bleiben diese Schwierigkeiten in einem erträglichen Rahmen. Diesen Personen gelingt es, die Belastungen zu bewältigen und Wohlbefinden wieder herzustellen. So erleben wir alle immer wieder mal deprimierte, niedergeschlagene Stimmungen, die jedoch für die Mehrheit der Personen nicht sehr tief sind bzw. nicht sehr lange andauern.

Ein Teil der Betroffenen ist jedoch durch zu starke Belastungen überlastet. Die Bewältigungskapazität einer Person ist nicht mehr ausreichend, um mit den Schwierigkeiten fertig zu werden. Belastungen führen nicht automatisch zu psychischen Symptomen wie Depression oder Angst. Erst bei Überforderung kommt es zu sichtbaren Auswirkungen. Psychische Störungen können die Folge sein.

Psychische Störungen werden erst dann als solche bezeichnet, wenn die Person oder ihre Umwelt durch die Störung deutlich in ihrem sozialen, beruflichen und privaten Leben eingeschränkt ist.

Die Hauptanwendungsbereiche für klinisch-psychologische Behandlung und Beratung sowie Verhaltenstherapie liegen in der Behandlung von Angststörungen, Zwangsstörungen, Depressionen, Essstörungen, Persönlichkeitsstörungen, Suchterkrankungen (Alkohol-, Drogen-, Medikamenten-, Spielsucht), Psychosen, hirnorganischen Störungen und in der unterstützenden Behandlung körperlicher Erkrankungen (z.B. chronische Schmerzen).

## **KLINISCH-PSYCHOLOGISCHE BEHANDLUNG**

Klinisch-psychologische Behandlung geht im Regelfall von einer vorausgehenden diagnostischen Klärung (klinisch-psychologische Diagnostik) aus. Sie kann in unterschiedlichen Settings stattfinden und orientiert sich an empirisch fundierten Erklärungsansätzen und Modellen der gesamten Psychologie. Die Bandbreite klinisch-psychologischer Interventionen reicht von der Behandlung einzelner Symptome und Funktionen - z.B. in Form von Gedächtnistraining, kognitivem Trainings bis zu komplexen Behandlungsprogrammen, die verschiedene Aspekte eines Störungsbildes – kognitive, emotionale, verhaltensbezogene, soziale – erfassen. Apparativer Unterstützung (z.B. Biofeedback, computergestütztes kognitives Training) und psychoedukativen Ansätzen, die motivierende, unterstützende und übende Funktion haben, kommt ebenso Bedeutung zu, wie dem integrativen Einsatz verschiedener psychologischer Interventions-techniken, die in der Beratung, Behandlung und Psychotherapie Anwendung finden können.

Der Bereich der klinisch-psychologischen Behandlungsmethoden stellt ein breites Spektrum von Interventionsmethoden dar. Zu beachten ist vor allem, dass sich die klinisch-psychologische Behandlung sowohl mit psychischen Störungen als auch mit somatischen Erkrankungen auseinandersetzt.

Den klinisch-psychologischen Behandlungsmethoden liegen sechs charakteristische Merkmale zu Grunde (Baumann und Perrez, 2000):

1. **Wahl der Mittel:**  
Zu den typisch klinisch-psychologischen Mitteln zur Beeinflussung des Verhaltens gehören das Gespräch, die Übung und die zwischenmenschliche Beziehung.
2. **Behandlungsfunktionen:**  
Als wichtigste Funktion der klinisch-psychologischen Behandlung gelten die Gesundheitsförderung, die Prävention, die Therapie und die Rehabilitation.
3. **Zielorientierung:**  
Die konkrete Formulierung von Zielen bildet die Basis für die Auswahl der richtigen Methode der klinisch-psychologischen Behandlung und stellt die Grundlage für die Entwicklung strukturierbarer und zielorientierter Interventionsprozesse dar.
4. **Theoretische Fundierung:**  
Die klinisch-psychologische Behandlung erfüllt die Kriterien in Bezug auf Theorien, Hypothesen, empirische Forschungsmethoden und empirische Befunde.
5. **Evaluation:**  
Die Wirksamkeit klinisch-psychologischer Behandlung kann empirisch überprüft werden, um diese ethisch und wissenschaftlich vertretbar zu machen.
6. **Professionelles Handeln:**  
Die klinisch-psychologischen Interventionsprozesse werden in professionellen Rahmen von ausgebildeten Experten durchgeführt. Die klinisch-psychologische Behandlung stellt einen aktiven Austauschprozess zwischen Klient und Therapeut dar der sich inhaltlich auf die Planung der Problemlösungs- und Verhaltensänderung sowie die Überprüfung der Effizienz und deren Auswirkungen auf Situation des Alltags bezieht. Besonders hervorzuheben ist die Ressourcenorientierung der klinisch-psychologischen Behandlung

## KLINISCH-PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Bei der psychologischen Beratung handelt es sich um die Vermittlung psychologischen Fachwissens, um die Klärung anhand psychologischer Modelle und psychologischen Hintergrundwissens z.B. in Bezug auf Störungsbilder, aufrechterhaltende Bedingungen von psychischen Störungen, Veränderungsmöglichkeiten und auch in Hinblick auf mögliche Ansätze der klinisch-psychologischen und der psychotherapeutischen Behandlung. Psychologische Beratung kann unterschiedliche Zielrichtungen haben und sich verschiedener Beratungstechniken bedienen - Informationsvermittlung, lösungsorientierte Beratung, Konfliktgespräch etc.

Im Rahmen der klinisch-psychologischen Beratung soll dem Klienten Hilfestellung gegeben werden, sich und bestimmte Aspekte seines Lebens zu ändern, wobei es sich nicht um universell gültige Ratschläge mit Erfolgsgarantie handelt.

Die Kunstfertigkeit des Beraters besteht also darin, den Klienten in seinen Denkprozessen anzuregen und zu beflügeln, Änderungsmöglichkeiten zu sehen, und mit Hilfe der geförderten Selbstwirksamkeit Veränderungsprozesse in Gang zu setzen, aber ihm auch Interventionsstrategien zu vermitteln, die ihm seinem Ziel näher bringen und eine Problemlösung ermöglichen. Letztlich geht es um die Verstärkung der Selbstwirksamkeit des Ratsuchenden

## VERHALTENSTHERAPIE

Die **moderne Verhaltenstherapie** ist eine Form von Psychotherapie, mittels derer KlientInnen mit verschiedensten Problemen behandelt werden. Die für jeden Klienten maßgeschneiderte Therapie wird von VerhaltenstherapeutInnen mit großer Einfühlsamkeit, Flexibilität und Sorgfalt **auf Basis umfangreichen Fachwissens** geplant und durchgeführt, wobei die aktive Mitarbeit des Klienten unerlässlich ist. Kennzeichnend für die Verhaltenstherapie sind u.a. ihre Vielschichtigkeit, die Wissenschaftlichkeit und die durch viele Untersuchungen **belegte Wirksamkeit**.

Als Globalziel der Therapie lässt sich die **Verbesserung und Stabilisierung der Autonomie** festmachen. KlientInnen sollen langfristig zum eigenen Experten werden: Für ein vorhandenes Problem zu wissen, woher es kommt, welche Faktoren es aufrechterhalten und wie damit umgegangen werden kann bzw. was man dagegen tun kann. Die Verhaltenstherapie versteht sich als eine Art "**Hilfe zur Selbsthilfe**", sie ist **transparent** - das heißt, PatientInnen werden über das Vorgehen aufgeklärt, im Zentrum bleibt das gemeinsam erarbeitete Therapieziel. Das Erkennen von Problemen und deren Bedingungen ist notwendig, aber erst, wenn Betroffene in der Lage sind, die gewünschten Änderungen auch in ihren alltäglichen Handlungen (und Einstellungen) umzusetzen, ist das Ziel wirklich erreicht. Die Dauer der Behandlung ist keineswegs festgelegt und variiert je nach Problemstellung von einigen Sitzungen bis zu mehreren Jahren.

Die Verhaltenstherapie hat sich im Laufe ihrer Entwicklung sehr geändert. Kognitive Therapieansätze als relevante Bestandteile der Therapie fördern und fordern die **Selbstreflexion** des Patienten; Gefühle, Gedanken und Einstellungen, vergangene und aktuelle Ereignisse sind ebenso Inhalt wie offenes, beobachtbares Verhalten.

### Methoden der Verhaltenstherapie

Neben den Basisfertigkeiten Gesprächsführung, Motivationsarbeit und Beziehungsarbeit hat der Therapeut auch die Möglichkeit, aus einer sorgfältig evaluierten Palette an Therapieverfahren auszuwählen. Störungsübergreifende verhaltenstherapeutische Maßnahmen können flexibel in den jeweiligen Behandlungsplan integriert werden. Es sind dies z.B.

- **Kognitive Methoden** (Veränderung dysfunktionaler Kognitionen, Problemlösetraining etc.)
- **Konfrontationsverfahren** (div. Angstbewältigungsverfahren)
- **Euthyme Therapie – Genusstraining**
- **Entspannungsverfahren**
- **Imagination** (Arbeit mit Vorstellungsbildern)
- **Kommunikationstraining**
- **Training sozialer Kompetenz**