

Psychosoziale Therapien von Psychosen und Bipolaren Störungen

VERHALTENSTHERAPIE

Die Verhaltenstherapie geht davon aus, dass jedes Verhalten nach gleichen Prinzipien erlernt, aufrechterhalten und auch wieder verlernt werden kann. Dabei wird unter Verhalten nicht nur die äußerlich sichtbare Aktivität des Menschen verstanden, sondern auch die inneren Vorgänge wie Gefühle, Denken und körperliche Prozesse. Die Auseinandersetzung mit der Umwelt erfordert zahlreiche Lern- und Anpassungsleistungen. Wir fühlen uns wohl, wenn wir in der Lage sind, auf diese psychischen und physischen Anforderungen flexibel und unter angemessener Berücksichtigung unserer Bedürfnisse selbstverantwortlich zu reagieren. Reichen die eigenen Fähigkeiten nicht aus, um zentrale Bedürfnisse zu erfüllen, oder stehen äußere Umstände dem entgegen, wird das Wohlbefinden beeinträchtigt. Die Folgen können seelische und körperliche Erkrankungen sein. Bei Psychosen oder Bipolaren Störungen wird davon ausgegangen, dass häufig die Fähigkeit zur Anpassung an die Umweltafordernungen – insbesondere die soziale – durch eine vererbte Verletzlichkeit (Vulnerabilität) herabgesetzt ist.

Die Wirkung der Verhaltenstherapie besteht nun darin, inner- und außerhalb der Behandlung Lernprozesse in Gang zu setzen. Der Betroffene soll in die Lage versetzt werden, eigene – oft gewohnheitsmäßig ablaufende – Verhaltensmuster zu verändern, die bislang seinem Wohlbefinden im Wege stehen. Das Spektrum der in einer Verhaltenstherapie angewandten Methoden umfasst u.a.

- das Lernen von Fertigkeiten, um die Symptome einer Erkrankung besser zu bewältigen. Beispielsweise gibt es erprobte Verfahren zur Angstbewältigung, Minderung depressiver Beschwerden, Einflussnahme auf Schmerzen, Schlafqualität, Verbesserung von Konzentration und Aufmerksamkeit und vieles mehr.
- die Einflussnahme auf Denkvorgänge, die in der Auseinandersetzung mit sich selbst oder der Umgebung wiederholt als belastend erlebt werden und die daran hindern, wichtige Ziele – z.B. Prüfungen, gelassenes Meistern schwieriger Situationen – zu erreichen.
- der Erwerb von Kompetenzen zur erfolgreicherem und befriedigenderem Gestaltung sozialer Beziehungen und des Umgangs mit eigenen Gefühlen. Die Verarbeitung zurückliegender belastender Erfahrungen, aktueller Krisen und schwieriger Lebenssituationen wird gefördert
- das Erlernen von Fähigkeiten, das Leben grundsätzlich positiver und befriedigender zu gestalten, z.B. durch ein so genanntes »Genusstraining«.

Bei Psychosen oder Bipolaren Störungen haben sich folgende Therapiebestandteile besonders bewährt:

- Vermittlung eines angemessenen Krankheitskonzeptes
- Förderung der Zustimmung zur Medikamentenbehandlung
- Erkennen und Reagieren auf Frühwarnzeichen
- Vorbeugende Maßnahmen
- Einbezug der Angehörigen und wichtiger Bezugspersonen

In der ambulanten Therapie besteht darüber hinaus die Möglichkeit der Bearbeitung persönlicher Einstellungen oder von Verhaltensweisen, die für das Verständnis und die Auslösung der Erkrankung von Bedeutung sind. Ebenso wichtig ist die Auseinandersetzung mit den Folgen der Erkrankung. Oft sind wichtige Pläne und Ziele nicht mehr erreichbar, die Belastbarkeit dauerhaft vermindert, das Selbstbild stark beschädigt. Die Therapie findet zumeist in Form von Einzelgesprächen statt. Ein Therapiezeitraum von mehr als einem Jahr und bis zu 25 Sitzungen ist in der Regel ausreichend. Für die psychotherapeutische Begleitung sollten die von den Krankenkassen gewährten 50 Stunden einer Langzeittherapie durchaus ausgeschöpft werden. Eine Liste der an Ihrem Ort praktizierenden Verhaltenstherapeuten erhalten Sie von Ihren Krankenkassen auf Anfrage. Auch die Landesärztekammern haben Listen. Dort sind aber keine Spezialisierungen bzgl. bestimmter Problembereiche verzeichnet.

Der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) hat im Internet (www.bdpverband.org) eine Liste von Mitgliedern nach Fachgebieten geordnet. Sie müssen dann notfalls mehrere anrufen, um die notwendigen Informationen einzuholen:

- Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT), Geschäftsstelle, Postfach 1343, 72003 Tübingen, www.dgvt.de, E-Mail: dgvt@dgvt.de.
- Deutscher Fachverband Verhaltenstherapie (DVT), Salzstraße 52, 48143 Münster, www.verhaltenstherapie.de, E-Mail: DVT@verhaltenstherapie.de
- Deutsche Ärztliche Gesellschaft f. Verhaltenstherapie (DÄVT), Geschäftsstelle, c/o CIP, Nymphenburgerstr. 185, 80634 München, www.daevt.de, E-Mail: cipmedien@aol.com
- Arbeitsgemeinschaft für Verhaltensmodifikation Deutschland (AVM-D), Geschäftsstelle, Lehrstuhl f. klinische Psychologie, Universität Bamberg, Markusplatz 3, 96047 Bamberg, www.verhaltenstherapie-online.de.
- Arbeitsgemeinschaft für Verhaltensmodifikation Österreich (AVM-Ö), Geschäftsstelle, Dr. Mercedes Zsifovics, Institut f. Organisationspsychologie, Sigmund-Haffner-Gasse 18/3, A 5020 Salzburg, www.verhaltenstherapie-online.de.

Text: Adaptiert von Carsten Hobbje & F.-Michael Sadre Chirazi-Stark

Quelle: Fritz-Michael Sadre Chirazi-Stark, Fritz Bremer, Ingeborg Esterer: Wege aus dem Wahnsinn. Therapien, Begleitung, Selbsthilfe bei psychotischen Erkrankungen. Aktualisierte und erweiterte Neuauflage, Psychiatrie - Verlag, Bonn 2002.