

## Was ist Psychotherapie

Das Wort Psychotherapie kommt aus dem Altgriechischen und leitet sich aus den Wörtern psyche (Seele) und therapeia (Heilung) ab. Psychotherapie bedeutet demnach «Heilung der Seele». Gemäss der Weltgesundheitsorganisation WHO dient die Psychotherapie der Behandlung psychischer Erkrankungen und der Gesundheitsvorsorge und -erhaltung. Psychotherapie heilt also psychische Krankheiten und psychisches Leiden, als Folge davon steigert sich die Lebensqualität.

Die Wirksamkeit von Psychotherapie ist wissenschaftlich nachgewiesen. Das Hauptinstrument bei der Psychotherapie ist das Gespräch und somit die Interaktion zwischen Therapeut und Klient. Die Dauer einer Psychotherapie richtet sich nach dem Inhalt und der Komplexität der Probleme.

**Psychotherapie ist wirksam zur Veränderung der Lebensgestaltung und zur Behandlung von psychischen Belastungen und Erkrankungen.**

## Wann hilft Psychotherapie

Die psychotherapeutische Behandlung hat grundsätzlich zum Ziel, psychische, psychosoziale und ggf. auch körperliche Beschwerden zu heilen oder zu lindern. Häufige Anlässe für Psychotherapie sind u.a. Schlafstörungen, Stressbelastungen, Depressionen, Ängste, Zwänge oder auch körperliche Beschwerden, die durch psychische Probleme entstehen können. Durch wissenschaftlich fundierte Methoden werden das Verständnis für die Zusammenhänge der Beschwerden sowie die Fähigkeiten zur selbständigen Bewältigung aktueller und künftiger Probleme gefördert.

Psychotherapie versteht sich als Anleitung zur Selbsthilfe, wodurch Klientinnen und Klienten befähigt werden, ihren Alltag sowie Krisen selbstständig besser zu bewältigen. Die Autonomie in der Lebensführung wird ganz oder mindestens teilweise wieder zurückgewonnen. Voraussetzung dafür ist die Bereitschaft, an sich zu arbeiten.

Wesentliche Grundlage unserer psychotherapeutischen Arbeit ist die kognitive Verhaltenstherapie, die neben der Psychoanalyse und der tiefenpsychologisch orientierten Psychotherapie ein wissenschaftlich anerkanntes Therapieverfahren darstellt.

## Was ist Verhaltenstherapie

Verhaltenstherapie ist ein psychotherapeutisches Verfahren, das unmittelbar an Ihren aktuellen Problemen und gegenwärtigen Lebensumständen ansetzt. Die persönliche Lebensgeschichte findet dabei eine besondere Berücksichtigung, da sie für die Entstehung und Aufrechterhaltung des Problems wichtig ist. Im Mittelpunkt einer verhaltenstherapeutischen Arbeit steht die Erarbeitung eines Erklärungsmodells Ihrer psychischen Problematik sowie das Erlernen und Üben von hilfreichen Bewältigungsstrategien. Dabei ist uns die Förderung Ihrer persönlichen Stärken besonders wichtig.

**Durch Verhaltenstherapie werden hilfreiche neue Verhaltens- oder Denkweisen gelernt.**

Wir gehen davon aus, dass jedes Symptomverhalten – und hierzu zählen neben dem sichtbaren Handeln auch Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen – irgendwann im Laufe des Lebens einmal „gelernt“ wurde und somit auch wieder „verlernt“ werden kann. Oft ist es auch wichtig komplett neue Verhaltens- oder Denkweisen zu lernen.

Innerhalb der therapeutischen Beziehung sollen Sie als Patient genau die Bedingungen vorfinden, die es Ihnen ermöglichen, notwendige Veränderungsschritte zu gehen und Ihre ganz persönlichen Behandlungsziele zu erreichen. Das nötige Fachwissen bringen wir mit. Was Sie idealerweise mitbringen sind Veränderungsmotivation und ein gewisses Maß an Anstrengungsbereitschaft. Eine Therapie ist nämlich nicht nur auf die Therapiestunden beschränkt. Zwischen den Stunden wird Ihnen Ihr Therapeut Aufgaben geben, z. B. bestimmte Vorgänge ganz genau zu beobachten, um herauszufinden, wo Veränderungsmöglichkeiten liegen. Oder es geht darum, bestimmte neu erworbene Verhaltensweisen im Alltagsleben zu erproben. Die Häufigkeit der Sitzungen wird der individuellen Problemlage angepasst.

Ziel der Therapie ist, das Erlernte in den Alltag zu übertragen und so Problemsituationen ohne therapeutische Unterstützung zu bewältigen. Dazu ist ebenfalls wichtig, Ihre besonderen Fähigkeiten und Stärken zu nutzen und weiterzuentwickeln.

**Bei weiteren Fragen zu diesem Thema, können Sie gerne das Team unserer Praxis ansprechen.**



Sie haben noch weitere Fragen? Dann melden Sie sich einfach bei uns:



**Hausarztpraxis  
Muttenz**

**Dipl.-Psych. Lindita Ballazhi**

Psychologische Psychotherapeutin,  
Psychoonkologin DKG

**Dipl.-Psych. Manuel Krenzlin**

Psychologischer Psychotherapeut

**Dr. med. Bernhard Schaller**

Hausarzt

Hausarztpraxis Muttenz AG  
Ausmattstrasse 1  
4132 Muttenz

Tel: 061 461 28 28  
Fax: 061 461 29 46  
E-Mail: hausarztpraxismuttenz@hin.ch

**Unsere Sprechzeiten**

Mo-Fr 8–12 Uhr und 14–18 Uhr  
Sa 8–12 Uhr  
Oder nach Vereinbarung



**Hausarztpraxis  
Muttenz**

## **PATIENTENINFORMATION PSYCHOTHERAPIE**



**Ein Informationsblatt  
über unser  
psychotherapeutisches  
Angebot**