



## **Was ist Psychotherapie?**

Psychotherapie heißt wörtlich übersetzt Behandlung der Seele, diese geschieht durch wissenschaftlich anerkannte Verfahren, Methoden und Techniken und als gesetzliche Leistung durch kompetente Psychotherapeut\*innen, die über eine langjährige Weiterbildung und Approbation verfügen. Störungen des Denkens, Fühlens, Erlebens und Handelns können als psychische Erkrankungen das Verhalten sowie das geistige und körperliche Wohlbefinden stark beeinträchtigen und die Lebensqualität herabsetzen. Wenn die psychischen Probleme und das Leiden so ausgeprägt anhalten, dass es nicht mehr aus eigener Kraft möglich ist Herausforderungen angemessen zu bewältigen, kann Psychotherapie in Anspruch genommen werden.

Dabei ist es das Ziel die vorhandenen Symptome zu verringern oder zu beseitigen, Problemlösefähigkeiten zu entwickeln und die Lebensqualität zu verbessern. Hierzu ist eine Veränderungsmotivation der Patient\*innen erforderlich, zudem wird in einer Psychotherapie auch die aktive Mitarbeit der Patient\*innen vorausgesetzt.

## **Warum Psychotherapie?**

Menschen entwickeln sich im Laufe ihres Lebens immer weiter und in diesem Lebenslauf treten Veränderungen und auch Krisen und Probleme auf. Wenn in diesen Situationen genügend Bewältigungsstrategien zur Verfügung stehen wie z.B. soziale Unterstützung, Fähigkeiten und Kompetenzen können diese Herausforderungen allein bewältigt werden. Manchmal ist die Beeinträchtigung stark und das Leiden und die Krankheitssymptome treten auch längere Zeit auf. Dies kann sich z. B. auch darauf auswirken, dass die Bewältigung alltäglicher Anforderungen schwierig wird, dass die nahestehenden Menschen mitbetroffen sind o.a., so dass in solchen Situationen professionelle Hilfe erforderlich ist. Diese können Sie in einer psychotherapeutischen Praxis in Anspruch nehmen. In einem ersten Gespräch kann gemeinsam mit dem/r Psychotherapeut\*in geklärt werden, ob und welche psychotherapeutische Behandlung notwendig ist.

