

WAS IST VERHALTENSTHERAPIE?

Was ist kognitive Verhaltenstherapie?

Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ist eine wissenschaftlich anerkannte Form der Psychotherapie. Sie geht davon aus, dass belastende Erlebens- und Verhaltensweisen im Laufe der Lebensgeschichte erworben (durch Erfahrungen mit wichtigen Bezugspersonen oder durch einschneidende Erlebnisse) und durch ungünstige Reaktionen aufrechterhalten werden. Die KVT setzt zunächst an den aufrechterhaltenden Bedingungen an, um problematische Erlebens- und Verhaltensweisen zu modifizieren. Ziel der Therapie ist es, den Patienten zum Experten der eigenen Störungen zu machen, d.h. der Therapeut versucht, die Mechanismen, die hinter einem Problem stehen, zu verdeutlichen und gemeinsam mit Ihnen Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten. In diesem Sinn wird die KVT auch häufig als „Hilfe zur Selbsthilfe“ beschrieben.

Die KVT hat sich in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen als langfristig wirksam erwiesen, unter anderem in der Behandlung von Angst- und Zwangsstörungen, bei depressiven Störungen, bei Essstörungen und psychosomatischen Erkrankungen. Kognitiv-verhaltenstherapeutische Methoden werden kontinuierlich weiterentwickelt, um so bei möglichst vielen psychischen Beschwerden Unterstützung und Hilfe anbieten zu können.

Wie läuft eine kognitive Verhaltenstherapie ab?

Zu Beginn einer jeden Psychotherapie erfolgt zunächst eine ausführliche Diagnostik. Dabei wird erfasst, welche Probleme überhaupt vorliegen, wie diese miteinander zusammenhängen und ob sie psychotherapeutisch behandelbar sind. Darüber hinaus versucht der Therapeut in dieser Phase zu verstehen, wie genau die Probleme entstanden sind und welche Faktoren aktuell dazu beitragen, dass diese nicht von allein wieder verschwinden.

In einem zweiten Schritt erarbeitet der Therapeut gemeinsam mit Ihnen eine Art Problemkarte: Dabei wird der problematische Ausgangszustand ebenso beschrieben wie der erwünschte Soll-Zustand (Ziele der Therapie). Der Therapeut macht Vorschläge, wie diese Ziele erreicht werden könnten. Diese Vorschläge berücksichtigen zum einen die Art des vorliegenden Problems, zum anderen aber auch Ihre individuellen Möglichkeiten und Fähigkeiten. Dem Therapeuten stehen zur Problembearbeitung eine Reihe von verhaltenstherapeutischen Strategien und Methoden zur Verfügung, die an problematischen Gedanken, Verhaltensweisen oder auch an körperlichen Reaktionen ansetzen können. Wichtig ist dabei, dass nur Methoden zum Einsatz kommen sollten, die Sie auch nachvollziehen können und für sich akzeptabel finden. Jede der eingesetzten Methoden wird hinsichtlich ihres Erfolgs überprüft, um Schritt für Schritt das gewünschte Ziel zu erreichen.

Zum Abschluss jeder Behandlung bespricht der Therapeut im Rahmen der Rückfallprophylaxe, welche weiteren Maßnahmen sinnvoll sind, um das in der Therapie Erreichte langfristig beibehalten zu können. In diesem letzten Abschnitt ist es oft sinnvoll, die Zeitabstände zwischen den Therapiesitzungen zu verlängern, um so überprüfen zu können, wie stabil Veränderungen bereits sind.

Was ist wichtig für den Erfolg der Therapie?

In den Sitzungen werden Strategien erarbeitet und geübt, die bei einem Problem hilfreich sein können. Zentral für den Erfolg der Therapie ist jedoch, dass diese Strategien auch in den Alltag übertragen und in verschiedenen Situationen angewendet werden. Um dies zu erreichen, werden in der KVT häufig therapeutische Hausaufgaben eingesetzt. Dies sind Vereinbarungen, die der Therapeut gemeinsam mit Ihnen trifft; das bedeutet, Ihr Therapeut überlegt mit Ihnen gemeinsam, welche Aufgaben Ihnen helfen könnten, auch im Alltag problematische Situationen besser einschätzen, verstehen und bewältigen zu können. Solche Aufgaben werden kontinuierlich im Therapieverlauf eingesetzt. Sie können in Art und Umfang variieren, sind jedoch immer ein wichtiger Bestandteil der Behandlung.

Für den Therapieerfolg ist es daher nicht nur wichtig, dass Sie regelmäßig zu den therapeutischen Sitzungen zu kommen und dort mitzuarbeiten, es ist auch entscheidend, dass Sie die Zeit zwischen den Sitzungen nutzen, um das Besprochene in Ihren Alltag zu integrieren. Das heißt auch, dass Sie neben den eigentlichen Therapiezeiten weitere Zeiten für solche Übungen einplanen müssen. Auch hier gilt: Ziel der Therapie ist es, Sie zum Experten Ihres Problems zu machen. Das setzt voraus, dass auch Hausaufgabenvereinbarungen hinsichtlich ihrer Ziele und Wirkweisen klar und verständlich formuliert werden. Sollten Sie daher Fragen zum Vorgehen in der Therapie haben, zögern Sie nicht, diese jederzeit zu stellen. Nur so ist sichergestellt, dass Sie den maximalen Nutzen aus der Behandlung ziehen können.

Welche rechtlichen Rahmenbedingungen gibt es für die Behandlung mittels KVT?

In Deutschland zählt die KVT zu den wissenschaftlich und sozial-rechtlich anerkannten Therapieverfahren – Kosten der Behandlung werden daher in der Regel von der gesetzlichen Krankenkasse getragen. Die maximale Therapiedauer beträgt dabei 80 Sitzungen; in der Regel sind jedoch nur zwischen 24 und 60 Sitzungen erforderlich. Bei privaten Versicherungen sind die Bedingungen einer Kostenübernahme für Psychotherapie individuell unterschiedlich und müssen vor Aufnahme der Therapie geprüft werden.