



Praxiskonzept

In der Praxis für Verhaltenstherapie von Frau Dipl. Psych. Jeannette Mätzold und Team wird eine Kombination aus Gruppenpsychotherapie, Einzelpsychotherapie und Entspannungstraining angeboten. **Der Schwerpunkt der Behandlung liegt bei uns auf der Gruppenpsychotherapie.**

Vor Beginn der Therapie erfolgt die Diagnostik im Einzelsetting. Sie erhalten z.B. Fragebögen. Wir beantragen dann bei Ihrer Krankenkasse die Kostenübernahme für eine Therapie. Die Dauer der Therapie hängt davon ab wie es Ihnen geht. Sie können uns jederzeit Bescheid geben, wenn es Ihnen besser geht und Sie die Therapie nicht mehr brauchen oder aus organisatorischen Gründen nicht mehr kommen können. Es ist möglich, dass vor der Therapie eine sog. Akutbehandlung durchgeführt wird, in der Ihnen stützende Gespräche angeboten werden. Dies besprechen Sie mit Ihrer Therapeutin.

Gruppentherapie

Die Gruppentherapie findet einmal in der Woche immer zu einer festen Zeit statt und dauert i.d.R. 1 Stunde und 40 Minuten. Es gibt Gruppen z.B. zu den Themen Ängste, Depressionen, Emotionale Instabilität (Skillstraining), Soziale Kompetenz und Psychoedukation (gemischte Themen). Eine Gruppe besteht aus maximal 9 Teilnehmern. Sollte ein Teilnehmer nicht mehr zur Gruppe kommen, wird der Therapieplatz an einen neuen Patienten vergeben, der dann dazu kommt. Alle Teilnehmer unterliegen einer Schweigepflicht. Ziel der Gruppentherapie ist, neue Strategien und Verhaltensweisen zu lernen, um mit den Problemen und Schwierigkeiten besser umgehen zu können. Sie lernen viel aus dem Bereich der Verhaltenstherapie. Fragen Sie soviel wie möglich und bringen möglichst eigene Erfahrungen mit ein. Sie entscheiden immer selbst wieviel und ob Sie etwas sagen möchten. Ziel ist es, Ihnen eine konkrete Hilfe für Ihr Leben und für Ihren Alltag zu geben, um sich besser zurecht zu finden und Ihre Lebensqualität zu erhöhen.

Einzeltherapie

In der Einzelpsychotherapie wird verhaltenstherapeutisch gearbeitet. Die Einzeltherapie wird parallel zur Gruppentherapie angeboten und Sie vereinbaren Termine bei Bedarf. Sie ist niederfrequent. In der Einzeltherapie werden individuell Themen besprochen, die Sie nicht in der Gruppe bearbeiten möchten. Es werden mit Ihnen die Ursachen und die Entstehungsgeschichte Ihrer Erkrankung besprochen und erarbeitet und sie erhalten bei Krisen individuelle Unterstützung. Eine reine Einzeltherapie wird bei uns nicht angeboten. Sie finden weitere Therapeuten unter www.kvs-sachsen.de unter Arzt/ Therapeutensuche.

Entspannungstraining

Zu Beginn jeder Gruppensitzung wird die Entspannungstherapie durchgeführt. Wir bieten z.B. die Progressive Muskelentspannung (PMR) an. Die PMR ist ein wissenschaftlich anerkanntes Verfahren. Dabei geht es um die bewusste An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen, wodurch ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers und des Geistes erreicht wird. Patienten, die die progressive Muskelentspannung (PMR) regelmäßig anwenden, berichten von einem Gefühl der Ruhe, Ausgeglichenheit, Erholung und einer besseren Konzentrationsfähigkeit nach der Durchführung der PMR. Es handelt sich um ein sogenanntes „übendes Verfahren“. D.h. man muss es lernen.

Zusätzlich werden im Einzelfall in den Gruppen auch Autogenes Training, Imaginations- und Achtsamkeitsübungen angeboten.

Lehrpraxis

Die Praxis für Verhaltenstherapie ist eine sogenannte Lehrpraxis. Lehrpraxis bedeutet, dass sowohl Diplom-Psychologen, die eine Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten machen, als auch Psychologiestudenten in der Praxis mitarbeiten. Praxisassistenten führen außerdem die psychologische Testdiagnostik am Anfang der Therapie mit Ihnen durch. Selbstverständlich unterliegen alle Team-Mitglieder der Schweigepflicht.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zusammenarbeit und werden Sie bestmöglich unterstützen.

Wenn Sie Fragen haben, stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Ihr Praxis-Team