

# GRUPPENPRAXIS



## Psychotherapie

Psychotherapie ist eine **Behandlungsmethode** um psych. Leiden zu verringern oder erträglicher zu machen.

Das **Resultat** einer Psychotherapie ist nicht vorauszusagen. Dies hängt sowohl von der Art der Probleme ab als von den Möglichkeiten der Person. Eine erfolgreiche Psychotherapie garantiert auch nicht, daß jemand für den Rest seines Lebens glücklich sein wird. Mit Hilfe der Psychotherapie ist es möglich, Probleme erträglicher zu gestalten.

Die **Frequenz** der Therapie ist im allgemeinen wöchentlich. Aus verschiedenen Gründen kann für mehrere Sitzungen pro Woche oder zweiwöchentliche oder monatliche Sitzungen entschieden werden.

**In einer Therapie** kann alles gesagt werden, so lange darüber geredet werden kann und kann alles gefragt werden, aber es wird nicht für jede Frage eine Antwort geben.

Die **Dauer** einer Psychotherapie schwankt im allgemeinen zwischen einigen Monaten bis zu einigen Jahren. Der Patient kann jederzeit die Therapie beenden - aus welchem Grund auch immer.

Eine individuelle Sitzung dauert ungefähr 45 Minuten, ein Partnergespräch 60 Minuten.

## Kinderpsychotherapie

Der Therapeut berücksichtigt bei der Behandlung sowohl den Entwicklungsstand des Kindes als auch das Umfeld, in dem das Kind lebt (Familie, Schule etc.). Der Ansatz kann unterschiedlich sein: Entweder als Einzeltherapie oder auch in einem Setting, in der Familienmitglieder (Eltern, Geschwister, etc.) zusammen an der Therapie teilnehmen.

## Voraussetzungen für Therapie

Freiwilligkeit: selber den Entschluß fassen Hilfe zu suchen.

Bereitwilligkeit, sich selbst unter die Lupe zu nehmen und offen über sich selbst zu reden und mitzusuchen.

Einer Therapie folgen bedeutet, neben der finanziellen und zeitlichen Investition, auch den Mut aufzubringen, in den Spiegel zu schauen und sich mit sich selbst zu konfrontieren.