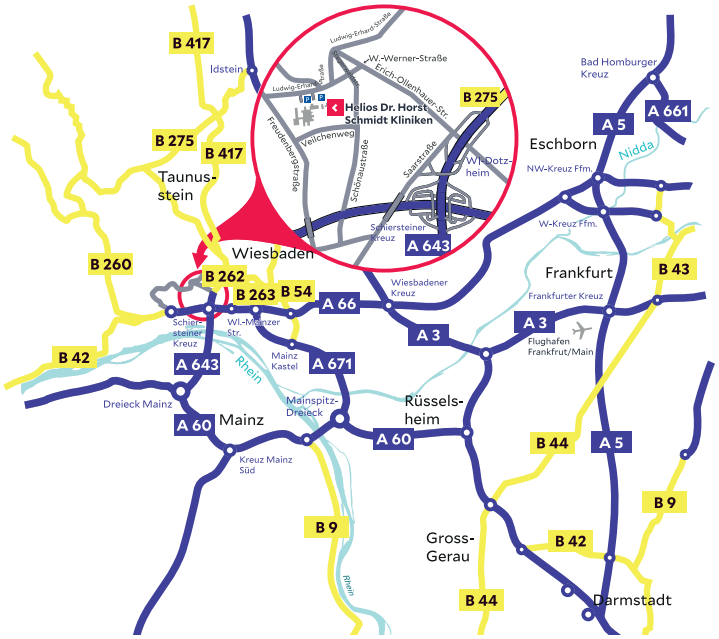
Was ist Schematherapie?

In der Schematherapie werden Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie um tiefenpsychologische erlebnis- und handlungsorientierte Vorgehensweisen ergänzt. Das zentrale Ziel der Schematherapie ist es dabei ungünstige Verhaltensmuster, die im Laufe des Lebens entstanden sind, herauszufinden und so zu verändern, dass der Betroffene seine Bedürfnisse auf eine günstigere Weise befriedigen kann. Langfristig kommt es so nicht nur zu einer Verminderung der psychischen Symptome, die neu erlernten Strategien sollen die Betroffenen außerdem dabei unterstützen zu einem erfüllteren Leben zu finden. Das Behandlungsverfahren wurde in den USA von Jeffrey Young speziell für Menschen mit Persönlichkeitsstörungen entwickelt, inzwischen wurde das Verfahren auch für chronische Achse-I Erkrankungen, wie Depressionen, Ängste und Traumafolgestörungen, erweitert.



Helios Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
—

Ludwig-Erhard-Straße 100
65199 Wiesbaden

Telefon (0611) 43-3713
Fax (0611) 43-3782
www.helios-gesundheit.de/wiesbaden-hsk

IMPRESSUM
Herausgeber: Helios Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden
Ludwig-Erhard-Straße 100, 65199 Wiesbaden
Bild: Helios HSK

Patienteninformation

Schematherapie

—

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Helios Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden

Helios

www.helios-gesundheit.de

Wie wird Schematherapie durchgeführt?

In der ersten Phase der Therapie werden aktuelle Probleme des Patienten thematisiert und gemeinsam Ziele der Therapie festgelegt. Zudem werden das Konzept und das Vorgehen der Schematherapie übermittelt. Weiterhin finden Therapeut und Patient gemeinsam die ungünstigen Schemata bzw. Modi heraus, die zu den ungünstigen Verhaltensweisen führen. Der Patient soll dabei nach und nach verstehen, wie die Schemata im Kontext seiner Lebensgeschichte entstanden sind. Auf diese Weise können bisherige Verhaltensmuster verstanden, hinterfragt und so allmählich verändert werden.

In der nächsten Phase der Therapie geht es dann um die Veränderung der ungünstigen Schemata und Modi: Sie sollen nun durch verschiedene Techniken abgeschwächt und durch günstigere ersetzt werden. Ziel ist dabei, dass der Patient seine ungünstigen Verhaltensmuster allmählich aufgibt und lernt, seine Grundbedürfnisse bewusst und in einer angemessenen, flexiblen Art zu befriedigen. Gegen Ende der Therapie wird das Erlernte mehr und mehr in den Alltag übertragen. Außerdem wird besprochen, wie Rückfälle in alte Verhaltensmuster vermieden werden können.

Ist Schematherapie wirksam?

In wissenschaftlichen Untersuchungen konnte Schematherapie eine deutliche Reduktion der psychopathologischen Symptome sowie den Anstieg der subjektiv empfundenen Lebensqualität belegen. Wirksamkeitsnachweise gibt es außerdem auch für sogenannte Non-Responder und dysfunktionale Interaktionssysteme wie Familien und Paare.

Wie sieht unser stationäres Behandlungskonzept aus?

Die stationäre Schematherapie wird auf unserer Schwerpunktstation P5, durch ein speziell geschultes, multidisziplinäres Team durchgeführt.

Die Behandlung gliedert sich in drei Phasen:

1. Einführungsphase
Gemeinsame Erarbeitung von Therapiezielen, Einführung in Schematherapie, Identifizierung von Schemata und Modi

2. Hauptphase
Erlernen von Techniken zur Veränderung ungünstiger Schemata und Modi

3. Abschiedsphase
Übertragung des Erlernten in Alltag und Vorbereitung auf Entlassung

Kontaktdaten

Nähere Informationen zur Schematherapie erhalten Sie vom Schematherapie-Behandlungsteam, welches unter der Leitung von Stella Dottorello (Psychologin) steht.

Stella Dottorello
Telefon (0611) 43-1057
stella.dottorello@helios-gesundheit.de

Sollten Sie Interesse an einer Behandlung bei uns haben, kontaktieren Sie uns bitte über unsere Belegungsmanagerin Anna Bellia.

Anna Bellia
Telefon (0611) 43-3713
Fax (0611) 43-3782
anna.bellia@helios-gesundheit.de