

Liebe Patientin, lieber Patient,

viele medizinische Probleme sind psychosomatisch verursacht oder mitbedingt. So kommt es häufig vor, dass Patienten im Ergebnis ärztlicher Diagnostik hören müssen, körperlich sei alles in Ordnung, Beschwerden aber fortbestehen und ihnen nicht geholfen wird. Das inzwischen umfangreiche spezielle Wissen der Psychosomatischen Medizin erlaubt, auch diese Beschwerden diagnostisch zu verstehen und gezielt zu behandeln. Psychosomatische Störungen werden in der Regel durch das komplexe Zusammenspiel mehrerer Faktoren verursacht oder in ihrem Verlauf beeinflusst, wobei der Zuständigkeitsbereich der Psychosomatischen Medizin heute über die Behandlung von körperlich erlebten Befindensstörungen auf der Grundlage von funktionellen Störungen weit hinausgeht.

Die nachfolgend aufgelisteten Störungen können in meiner Praxis behandelt werden:

- Psychosomatische Störungen des gesamten Fachgebietes, insbesondere psychosomatische Funktionsstörungen innerer Organe, der Haut, chronische Schmerzstörungen einschließlich Fibromyalgie, Migräne, Spannungskopfschmerz, Schlafstörungen, sexuelle Funktionsstörungen
- psychische Störungen mit Depressivität, Ängsten oder Zwängen, Belastungsreaktionen und Erschöpfungssyndrome (Burnout), persönliche Lebenskrisen auch mit Selbstmordgefährdung, Mobbing-

fahrungen am Arbeitsplatz, Folgestörungen psychotraumatischer Erfahrungen, chronische Beziehungs- und Partnerschaftskonflikte bei Persönlichkeitsstörungen, Begleitung in Trauerprozesse und Bewältigung von Einsamkeit, seelische Probleme bei der Bewältigung körperlicher Erkrankungen

- Verhaltensstörungen, insbesondere nicht „stoffgebundene“ Süchte (z.B. Spielsucht, Kaufsucht), Eßstörungen (Anorexie, Bulimie, Eßattacken mit ausgeprägter Adipositas), Störungen des Sexualverhaltens, Impulskontrollstörungen mit Selbstverletzung

Erste Schritte in die Psychotherapie

Am Anfang jeder Therapie besteht die Gelegenheit zu mehreren noch unverbindlichen Terminen zum gegenseitigen Kennenlernen. Jede gesetzliche Krankenkasse ist verpflichtet, bei Bewilligung eines Kostenübernahmeantrages für eine psychotherapeutische Leistung durch einen unabhängigen Berater die Kosten Ihrer Behandlung vollständig zu übernehmen. Die Frage nach dem für Sie am besten geeigneten psychotherapeutischen Behandlungsverfahren ist oft nicht leicht zu beantworten. Anders als in der Welt der medizinischen Therapie körperlicher Erkrankungen spielen bei psychischen und psychosomatischen Störungen neben der Art der Erkrankung für diese Entscheidung weitere Faktoren, darunter vor allem Ihre eigenen Behandlungserwartungen als Patient oder Patientin, eine wesentliche Rolle.

Die Psychotherapieforschung hat gezeigt, dass viele der zur Verfügung stehenden Behandlungsmethoden im Durchschnitt

gleich wirksam sind, obwohl die Wahl des für Sie am besten geeigneten Behandlungsverfahrens durchaus nicht beliebig ist.

Mein Behandlungsverständnis

Die meisten seelischen Störungen machen sich zunächst vor allem als seelische Belastungserfahrung mit Stresserleben bemerkbar. Sie sind einer psychotherapeutischen Behandlung gut zugänglich, sofern Patient und Psychotherapeut an einem Strang ziehen und sich auf die gemeinsame Bearbeitung konkreter Behandlungsziele verständigen können.

Selbstverständlich steht zunächst ganz der Wunsch im Vordergrund, ein bestehendes Beschwerdebild (Symptom) möglichst rasch loszuwerden. Hierfür gibt es oft gezielt und rasch wirksame Trainingsprogramme, über die ich Sie informieren und anleiten werde.

Wenn Sie einen nachhaltigen Behandlungserfolg erreichen wollen, so genügt es häufig nicht, nach Wegen zu suchen, wie eine eingetretene Störung möglichst rasch wieder verschwindet. Menschen sind keine Maschinen, deren Bauteile Verschleißschäden haben. Nach dem von mir vertretenen Behandlungsverständnis sind die bestehenden psychischen Symptome Ausdruck einer Anpassungsleistung an ein übermäßig spannungsreiches seelisches Kräftespiel (seelischer Konflikt), das aufgearbeitet werden muß. Die Psychotherapie wird dann zur Suche nach einem neuen

Blick auf sich selbst und die eigene Symptomatik. Sie stößt einen persönlichen Entwicklungsprozeß an und führt zu einem souveräneren Umgang mit anderen Menschen in Konfliktsituationen mit Auflösung der hinter dem Symptom liegenden Konfliktspannungen.

Die Therapieformen

1. Gruppenpsychotherapie: Diese Therapieform ist ein Schwerpunkt meiner Praxistätigkeit. Es gibt keine Wartezeit. Auch wenn es am Anfang etwas schwerer erscheint, sich gegenüber mehreren Menschen gleichzeitig zu offenbaren, so werden Sie bald die Erfahrung der haltgebenden Kraft einer Unterstützung durch andere Gruppenmitglieder machen. Die Gruppe bietet die Chance, eine persönliche Problematik aus vielen Blickwinkeln zu verstehen und nach alternativen Konfliktlösungsstrategien zu suchen. Die Gefahr, sich durch die Psychotherapie unangemessene Überzeugungen anzueignen und pathologische Abhängigkeiten zu entwickeln, ist hierbei besonders gering.
2. Einzelpsychotherapie: Im Vordergrund dieses Behandlungsverfahren steht die Bearbeitung der hinter einem Symptom erkennbaren aktuellen Beziehungskonflikte und (im Falle einer analytischen Einzelpsychotherapie) bis heute unbewusst wirksamer Kindheitsmuster. Der Therapeut bedient sich einer gewissen Zurückhaltung, die nicht als Zurückweisung missverstanden werden darf, um

seine Patienten auf indirekte Weise anzuleiten, zum Gestalter ihres Schicksals zu werden. Im Falle einer analytischen Einzelpsychotherapie besteht darüber hinaus die Gelegenheit, auch bisher unbewusste Seiten der eigenen Persönlichkeit kennen zu lernen. Die Entwicklung von größerer innerseelischer Harmonie und befriedigendere Beziehungserfahrungen entziehen der bestehenden Symptomatik die Entstehungsvoraussetzungen.

3. Analytische Paartherapie, Ehe- und Sexualberatung: Die Kosten für diese Therapieform werden von den Gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen, da eine angestrebte Trennungsvermeidung nicht den Anspruch auf eine medizinische Gesundheitsleistung begründet. Dennoch zeigt die Erfahrung, dass ein rechtzeitiges Coaching in Partnerschaftskrisen auch präventiv wirksam ist bei der Verhinderung seelischer Krisen und psychosomatischer Symptombildungen. Die Besonderheit einer analytischen Paartherapie besteht in der Aufarbeitung unbewusster Aspekte der Konfliktdynamik einer Beziehung.

Kontakt

Sie erreichen mich wochentags täglich während meiner Telefonzeit zwischen 13:00 und 14:00 Uhr. Bitte besuchen Sie mich auch auf meiner Homepage. Eine Terminvereinbarung per Email ist jederzeit möglich und erwünscht.

Patienteninformation

Praxis für Psychosomatik
und Ärztliche Psychotherapie
Dr. Thomas Simmich
Facharzt für Psychosomatische Medizin und
Psychotherapie / Psychoanalyse
Facharzt für Psychiatrie und Neurologie
Ärztehaus Dresden-Blasewitz
Naumannstr. 3, 01309 Dresden

Tel. 0351 3142520 Fax 0351 3142521

Homepage: www.psychotherapie-simmich.de

Email: simmich@psychotherapiepraxis-dresden.de

