



VERHALTENSTHERAPIE

Die Verhaltenstherapie stellt ein wissenschaftlich fundiertes und wirksames Verfahren zur Behandlung psychischer Probleme dar. Sie basiert auf der Annahme, dass Menschen im Laufe ihres Lebens durch persönliche Erfahrungen Verhaltensmuster, Einstellungen und emotionale Reaktionsweisen lernen. Auch ungünstige Verhaltensweisen und Muster sind demnach erlernt, können aber auch wieder umgelernt werden. Ziel der Therapie ist es daher, problematische und belastende Verhaltensweisen und Bewertungsmuster zu erkennen und mit Unterstützung durch den/die Therapeut*in zu verändern und so das Wohlbefinden zu verbessern. Dabei erfordert die verhaltenstherapeutische Behandlung die aktive Mitarbeit der Patient*innen zur Umsetzung der Therapieinhalte, beispielsweise im Rahmen von kleinen Hausaufgaben oder Übungen im Alltag.

Ablauf

Wenn Sie Interesse an einer Verhaltenstherapie (Einzel oder Gruppe) haben und/oder von einer/einem behandelnden Ärztin/Arzt darauf hingewiesen wurden, dass dies eine Behandlungsoption für Sie sein könnte, nehmen Sie bitte zunächst telefonisch mit uns Kontakt auf. Sie erreichen uns während unserer telefonischen Erreichbarkeiten dienstags von 14-15 Uhr unter Tel.: 01590 5247442 und donnerstags von 14-15 Uhr unter Tel.: 0151 25876386. Alternativ können Sie uns auch eine E-Mail schreiben an psychotherapie-schmerzzentrum@web.de. Wir melden uns dann bei Ihnen, um das weitere Vorgehen zu besprechen.