

# Psychotherapie

## Methode

Zürich, Mai 2018

## Methodik

Um die Behandlungscompliance und die Veränderungsmotivation zu stärken, steht in der ersten Phase des einzelspsychotherapeutischen Prozesses die Beziehungsgestaltung im Vordergrund. Gemeinsam erarbeiten Therapeutin oder Therapeut und Klientin oder Klient während der anamnestisch-diagnostischen Abklärung ein Bild über deren oder dessen wesentliche Schwierigkeiten, Defizite, Störungen, Ressourcen und Fähigkeiten. Zentrale Aufgabe der Einzelspsychotherapie ist die Schaffung von äusseren und inneren Bedingungen, aufgrund derer Veränderungen gesteuert und Lernprozesse initiiert werden können. Die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut wählt, abhängig von der Ressourcenstruktur der Klientin oder des Klienten und des diagnostizierten Störungsbildes, die geeignete therapeutische Methode, um bestehende Symptome zu beeinflussen, Einsicht zu fördern, Kompetenzen zu entwickeln und Zielsetzungen zu erreichen.

Die gruppentherapeutischen Sitzungen sind themenzentriert und befassen sich mit wesentlichen und für alle Klientinnen und Klienten gültigen Fragestellungen: Förderung der Therapie- und Veränderungsmotivation, Steigerung der Krankheitseinsicht (mindestens bezüglich der Sucherkrankung), Wirkung von Alkohol und Drogen, Rückfallprophylaktische Techniken, Steigerung der Spannungs- und Emotionsregulation, Erlernen von Achtsamkeitstechniken, Verbesserung von Kommunikations- und Konfliktlösungsstrategien, Ängste und Frustrationen während der sozialen und beruflichen Integration, geschlechtsspezifische Themen und Stärkung des Bewusstseins für die Eigenheiten des eigenen Geschlechtes.

Leben Klientinnen oder Klienten in einer Beziehung, fliessen auch Themen um Partnerschaft, Ehe, Sexualität ein. Sofern beide Beteiligte motiviert sind, wird die oder der extern lebende Partnerin oder Partner zur aktiven Teilnahme an diesem Prozess eingeladen. Wesentliche Inhalte sind die Begleitung des Beziehungsprozesses, das Erlernen eines offenen Umgangs miteinander, die Klärung und Auflösung von Co-Abhängigkeiten, die Vorbereitung auf das Zusammenleben nach der Therapie. Hat das Paar bereits Kinder, so fliessen Themen um Erziehung, Aufgaben- und Verantwortungsaufteilung in die Gespräche ein. Vergleichbares lässt sich für familientherapeutische Angebote sagen. Voraussetzung ist die Bereitschaft zur Zusammenarbeit und Veränderung aller Beteiligten.

Für jedes Angebot und jedes Setting gilt, dass der therapeutische Prozess einer fortlaufenden Überprüfung unterzogen wird. Über die Prozessanalyse können Störungen frühzeitig erkannt und zugeordnet werden (d.h. es kann definiert werden, ob es sich um Probleme der Motivation, der Beziehung oder der angewandten Technik handelt). In verschiedenen Settings (z.B. Standortkonferenzen, Intervisionen) und mittels spezifischer Instrumente dokumentieren wir, welche Veränderungen zu beobachten sind. Mit Blick auf Ausgangslage und Zielsetzungen

ziehen wir daraus Rückschlüsse, welche Bedingungen dies ermöglicht haben.

## Rahmen und Regeln

Jede Klientin und jedem Klienten wird bei Eintritt eine Psychotherapeutin oder ein Psychotherapeut unseres Psychologisch-Diagnostischen Dienstes zugewiesen. Dabei werden spezifische Wünsche berücksichtigt (z.B. Geschlecht der Therapeutin oder des Therapeuten). Die therapeutischen Einzelgespräche finden in der Regel – je nach Setting - ein bis zwei Mal wöchentlich statt. Die Frequenz kann zeitweise erhöht oder gesenkt und den Bedürfnissen der Klientin oder des Klienten angepasst werden. Die Teilnahme ist für Klientinnen und Klienten der stationären Therapie oder der Integrationsphase obligatorisch, in der Entzugsphase ist diese freiwillig.

Die Therapeutin oder der Therapeut definiert mit der Klientin oder dem Klienten konkrete Zielsetzungen für die Gespräche. Evaluiert wird die Zusammenarbeit im Rahmen der Standortkonferenzen.

Integrierter Bestandteil des Programms sind themenzentrierte gruppentherapeutische Sitzungen. Die Teilnahme ist obligatorisch. Der Psychologisch-Diagnostische Dienst bietet folgende Gruppen an: Präventionsgruppe (in erster Linie für Klientinnen und Klienten in klinischen Behandlungsprogrammen), psychoedukative Suchtgruppe, Gendergruppen, Motivationsgruppe und Integrationsgruppe (diese finden insbesondere in der stationären Phase statt), Rückfallprophylaxegruppe (für Klientinnen und Klienten der Integrationsphase und für jene in ambulanter Nachbetreuung), soziale Kompetenzgruppe (Gewaltfreie Kommunikation, Training sozialer und emotionaler Kompetenzen, usw.), Achtsamkeitsgruppe und eine Deliktorientierte Gruppe für Massnahmeklientinnen und -klienten.

Nach Abklärung der Bedürfnislage und der Zielsetzungen aller Beteiligten führt der Psychologisch-Diagnostische Dienst Paar-, Familien- und andere Systemgespräche durch. Dabei kann es sich um kürzere Sequenzen von wenigen Gesprächen handeln, oder aber um Sitzungen, die in regelmässiger Frequenz stattfinden.

Übers Jahr verteilt werden spezifische Schwerpunktthemen behandelt. Sie erlauben ein hoch konzentriertes Arbeiten an einem einzelnen Thema, unter Einbezug verschiedenster Methoden.

Für Krisengespräche stehen die PsychotherapeutInnen allen KlientInnen der Suchtbehandlung Frankental zur Verfügung.

## Deshalb setzen wir die Methode ein

Wir gehen von einem systemischen, multifaktoriellen Suchtkonzept aus (bio-psycho-soziales Modell). Eine Vielzahl der Themen, die uns in der Behandlung der Klientin oder des Klienten begegnen, verlangt einen psychotherapeutischen Verständnisrahmen und ebensolche Methoden.

Von der Entwicklung einer Krankheitseinsicht, über die ständige Überprüfung der eigenen Veränderungsmotivation und die symptom-spezifische Behandlung bis hin zur Unterstützung in Paar- und Familienprozessen sind unsere Klientinnen und Klienten auf eine fachlich korrekte Anwendung therapeutischer Strategien angewiesen. Aus diesem Grund führt das Frankental diagnosegeleitete Therapien durch seinen eigenen Psychologisch-Diagnostischen Dienst durch und lässt diesen Prozess über das interne Case Management leiten und überprüfen.

Weitere Informationen finden sich unter  
[www.stadt-zuerich.ch/frankental](http://www.stadt-zuerich.ch/frankental)