



verband  
psychotherapeutinnen  
zentralschweiz vpz

## psychotherapie führer

**Teil 1: Verband VPZ / Therapierichtungen**

26. Feb. 2010 / 14 Seiten



## Liebe Leserin, lieber Leser

Seit über 20 Jahren gibt der Verband der Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten der Zentralschweiz VPZ ein Verzeichnis der frei praktizierenden Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten der Zentralschweizer Kantone heraus. Sie haben nun die siebte, neu überarbeitete und aktualisierte Auflage vor sich.

Neu ist dieses Verzeichnis nicht mehr in Buchform erhältlich, sondern elektronisch als PDF-Datei von unserer Website abruf- und ausdrückbar. Die elektronische Ausgabe des Verzeichnisses erlaubt uns, die Daten fortlaufend dem aktuellen Stand anzupassen und bietet Ihnen Gewähr, stets gültige Angaben zu den einzelnen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten vorzufinden.

Die in diesem Verzeichnis aufgeführten Fachleute verfügen über eine kantonale Praxis-Bewilligung und/oder sind Mitglied in einem anerkannten Berufsverband (FSP, SPV, SBAP). Sie sind von einer vom Regierungsrat eingesetzten Fachkommission oder vom jeweiligen Berufsverband auf ihre Qualifikation hin überprüft worden. Der Titel Psychotherapeutin, Psychotherapeut ist also geschützt.

Unser Verzeichnis soll Ihnen eine Orientierungshilfe sein, wenn Sie einen Therapieplatz suchen, und wir freuen uns, wenn Sie dadurch eine gute Psychotherapeutin, einen guten Psychotherapeuten finden.

Haben Sie Fragen oder brauchen Sie Unterstützung bei der Suche nach einem geeigneten Therapieplatz, können Sie gerne auch bei unserer kostenlosen Psychotherapieplatzvermittlung nachfragen. Qualifizierte Psychotherapeutinnen geben Ihnen gerne Auskunft unter Tel. 079 244 25 25.

Auf unserer Website [www.verband-vpz.ch](http://www.verband-vpz.ch) finden sie weitere Informationen zu Themen rund um die Psychotherapie und zu unserem Verband.

Wir haben in unseren Texten abwechslungsweise die weibliche und männliche Form verwendet.

Luzern, im September 2009

Das Redaktionsteam

Margaritha Kurmann, Pia Lötscher, Josef Marty, Marlis Stadler, Ruth Staubli



# Inhaltsverzeichnis

<b>Was ist Psychotherapie?</b>	<b>4</b>
Welche verschiedenen Psychotherapierichtungen gibt es?	4
Tiefenpsychologische Methoden	4
Humanistische Psychologie	5
Andere Methoden	5
Tiefenpsychologische Methoden	6
Psychoanalyse nach Sigmund Freud und Psychoanalytische Psychotherapie	6
Analytische Psychologie nach Carl Gustav Jung	6
Individualpsychologie nach Alfred Adler	6
Daseinsanalyse nach Medard Boss	7
Schicksalsanalyse nach Leopold Szondi	7
Methoden der Humanistischen Psychologie	8
Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers	8
Gestalt- und Integrative Therapie nach Fritz Perls	8
Andere Methoden	9
Hypnotherapie	9
Körperpsychotherapie	9
Systemische Paar- und Familientherapie	10
Sexualtherapie	10
Traumatherapie	11
Verhaltens- und Kognitive Therapie	11
<b>Wer wir sind?</b>	<b>13</b>
Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten VPZ	13
Standesordnung	13
Ombudsstelle und Beschwerdekommision	13
Berufsgeheimnis und Schweigepflicht	13
<b>Was kostet Psychotherapie?</b>	<b>14</b>
Leistungen der Versicherungen	14



## Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie ist die Behandlung und die Begleitung von Menschen, die an seelisch bedingten Krankheiten, Krisen, an Störungen und unerträglichen Gefühlen leiden. Die Betroffenen können auch an belastenden Ereignissen, Lebenssituationen und körperlichen Beschwerden erkrankt sein. Ausdruck finden diese Leidenszustände in Ängsten, Depressionen und Zwängen, in Selbst-Schädigungen, Süchten, Minderwertigkeits- und Unsicherheitsgefühlen.

Psychotherapie umfasst eine Vielzahl von Richtungen, die sich durch unterschiedliche Methoden verbaler und nonverbaler Art auszeichnen. Die Arbeit findet in Einzelgesprächen, mit Paaren, Familien oder in Gruppen statt. Alle Formen der Psychotherapie erfordern eine motivierte Mitarbeit der Klientinnen und Klienten, die sich freiwillig zu einer Therapie entschlossen haben.

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten leiten Hilfesuchende an, den Sinn ihrer seelischen Beschwerden auf Grund ihrer Lebensgeschichte zu verstehen, ihr Leiden als Hinweis zur Veränderung wahrzunehmen und die innewohnenden Selbstheilungskräfte zu stärken. Damit können sich die gewohnte Sichtweise, das übliche Erleben und die entsprechenden Verhaltensreaktionen verändern. Fachpersonen und Hilfesuchende gehen eine "therapeutische Beziehung" ein, die in einer vertrauenswürdigen Atmosphäre und in einem klar abgegrenzten Rahmen stattfindet.

## Welche verschiedenen Psychotherapierichtungen gibt es?

Im Folgenden werden die bekanntesten und von den Mitgliedern des VPZ praktizierten Psychotherapierichtungen vorgestellt. Die Aufzählung der Methoden erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wenn Sie sich zusätzlich über Psychotherapie informieren wollen, konsultieren Sie bitte das Internet:

- [www.psychotherapiecharta.ch](http://www.psychotherapiecharta.ch)  
Schweizer Charta für Psychotherapie
- [www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)  
Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP)
- [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch)  
Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten Verband (SPV)
- [www.sbap.ch](http://www.sbap.ch)  
Schweizer Berufsverband für Angewandte Psychologie (SBAP)

Wir haben uns um eine faire Verwendung der männlichen bzw. weiblichen Form bei den Ausdrücken Therapeut bzw. Therapeutin, sowie Klient bzw. Klientin bemüht, indem diese abwechslungsweise genannt werden. Auch werden sowohl Klient wie Therapeut in einigen Therapieschulen anders genannt (z.B. Patient, Analytiker). Um einen einheitlichen Fluss der Texte zu gewährleisten, wurde auf diese Differenzierung verzichtet.

## Tiefenpsychologische Methoden

- Psychoanalyse nach Sigmund Freud und Psychoanalytische Psychotherapie
- Analytische Psychologie nach Carl Gustav Jung
- Individualpsychologie nach Alfred Adler
- Daseinsanalyse nach Medard Boss
- Schicksalsanalyse nach Leopold Szondi



### **Humanistische Psychologie**

- Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers
- Gestalt- und Integrative Therapie nach Fritz Perls

### **Andere Methoden**

- Hypnotherapie
- Körperpsychotherapie
- Systemische Paar- und Familientherapie
- Sexualtherapie
- Traumatherapie
- Verhaltens- und Kognitive Therapie



## Tiefenpsychologische Methoden

### Psychoanalyse nach Sigmund Freud und Psychoanalytische Psychotherapie

Die Psychoanalyse, die um 1890 von S. Freud entwickelt wurde, gilt als Basis aller heutigen Psychotherapie. Aus ihr haben sich seither die verschiedensten psychotherapeutischen Behandlungsmethoden entwickelt.

Die Psychoanalyse nach S. Freud ist ein psychotherapeutisches Behandlungsverfahren, das dem Klienten ein vertieftes Verständnis der ursächlichen Zusammenhänge seines Leidens vermitteln will. Sie basiert auf Freuds grundlegender Entdeckung, dass unser Denken, Empfinden und Handeln in erheblichem Mass von Bedeutungszusammenhängen beeinflusst wird, die unserem Bewusstsein nicht ohne weiteres zugänglich, also unbewusst sind. Durch einfühlsames Zuhören, Wahrnehmen und Benennen von Beziehungsmustern versucht die Therapeutin eine sichere Atmosphäre zu schaffen für die freie Äusserung von Einfällen und Gefühlen. Die aktuelle Situation soll verstehbar werden im Bezug zu gegenwärtigen und früheren Beziehungserfahrungen, die die Persönlichkeitsentwicklung geprägt haben. Als Instrumente werden die freie Assoziation, Traumdeutung und die Analyse der Beziehungsmuster zwischen Klient und Therapeutin (d.h. der Übertragung und Gegenübertragung) eingesetzt. Die daraus entstehenden nachhaltigen Veränderungen im Verständnis des Patienten können sich befreiend auf viele seiner Lebensbereiche auswirken.

Psychoanalytische Psychotherapien bestehen aus einer oder zwei, Psychoanalysen aus drei oder vier Wochenstunden.

### Analytische Psychologie nach Carl Gustav Jung

Die analytische Psychologie nach C.G. Jung ist ein therapeutisches Verfahren auf psychologischer und ganzheitlich-spiritueller Grundlage, das sowohl gesprächsorientiert als auch darstellend-kreativ ist. Sie wurde von C. G. Jung, der lange Zeit Schüler und Freund war von S. Freud, in Abgrenzung zu S. Freuds Psychoanalyse

entwickelt. Er erweiterte u.a. S. Freuds Theorie des persönlichen Unbewussten durch den Begriff des Kollektiven Unbewussten. Die Analytische Psychologie entstand aufgrund von C.G. Jungs eigenen tiefgreifenden Erfahrungen.


Individuation ist das zentrale Ziel. Dies bedeutet Selbstverwirklichung, Bewusstseinsweiterung, Entfaltung aller Fähigkeiten, Anlagen und Möglichkeiten, Ganzwerdung, Sinnfindung. Die Symptome, die Anlass zu einer Therapie sind, werden nicht nur als zu behebende Störungen betrachtet. Sie bedeuten eine Hemmung der natürlichen Selbstentfaltung und Selbstverwirklichung. In der Therapie soll die Sinnhaftigkeit der Krankheitssymptome und des Leidens für die Klientin verstehbar und annehmbar gemacht werden. Die Arbeit mit Träumen, kreative Imagination, Bilder und Fantasien stehen im Mittelpunkt; diese werden oft auch kreativ (durch Malen, Modellieren, Tanzen) verarbeitet. Diese persönlichen inneren Bilder können durch den Therapeuten ergänzt werden durch Wissen aus der Mythologie sowie Märchen und Sagen mit archetypischem Inhalt. Heilung geschieht durch die Integration bislang unbewusster polarer Persönlichkeitsanteile.

Mit Kindern ist die Arbeit spielorientiert.

### Individualpsychologie nach Alfred Adler

Die Individualpsychologie nach A. Adler ist ein tiefenpsychologisches Verfahren. A. Adler, der auch ein Zeitgenosse von S. Freud war, entwickelte in Abweichung von S. Freud eine sozialpsychologische Perspektive, d.h. dem sozialen Umfeld wird vermehrt Bedeutung beigemessen.

Die Individualpsychologie arbeitet mit dem analytischen Gespräch, basierend auf der Biografie des Klienten. In der Kindheit verletzte Gefühle führen nach Ansicht der Individualpsychologie zu einem gestörten Selbstwertgefühl und bilden den Ursprung seelischer Störungen. Durch die Analyse der Lebenssituation, Kindheitserinnerungen, Träumen und Übertragungsbeziehung wird der Zugang zum Unbewussten und damit das zentrale Problem des Klienten und seine Wirkungsweise in seinem Lebensstil gesucht. Das intensive Wiedererleben und Bearbeiten der frühen Verletzungen soll zu einer Korrektur des Selbstwertgefühls führen.



Grundlage dafür ist ein ganzheitliches Menschenbild, das die individuelle Lebensbewegung und deren soziale Verflechtung ins Zentrum rückt. Die Individualpsychologie wurde auch für die Arbeit mit Kindern, Paaren und Gruppen entwickelt und erforscht.

### **Daseinsanalyse nach Medard Boss**

Die Daseinsanalyse ist eine spezielle Richtung der Psychoanalyse, die von Ludwig Binswanger und M. Boss begründet wurde. Sie basiert auf dem philosophischen Gedankengut von Martin Heidegger. L. Binswanger und M. Boss haben allerdings einige wichtige Konzepte von S. Freuds Theorie grundlegend anders definiert. Die Daseinsanalyse ist phänomenologisch ausgerichtet, d.h. auf die in der Aussenwelt konkret erkennbaren Phänomene. Damit werden Begriffe wie S. Freuds „Unbewusstes“ oder C.G. Jungs „Archetypen“ verworfen. Sie basiert auch auf einem anderen Menschenbild.

Die Daseinsanalyse versteht Leidenssymptome nicht in erster Linie als Störungen oder Defizite, sondern als wichtige Hinweise auf oft noch nicht bewusste, zentrale Anliegen. Leidenssymptome werden nicht nur auf bestimmte Kindheitserfahrungen der Patientin zurückgeführt, sondern auch als heutiges, existentielles Leiden am „Mensch-Sein“ (an den eigenen Wünschen und Grenzen) begriffen.

Die Daseinsanalyse arbeitet mittels des „analytischen Gesprächs“, welches eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Leiden bzw. den darin verborgenen Konflikten, Ängsten und Wünschen ermöglichen soll. Dabei wird auch der Traumdeutung grosse Bedeutung beigemessen. Ziel ist ein verändertes emotionales und kognitives Selbstverständnis.

### **Schicksalsanalyse nach Leopold Szondi**

Die Schicksalsanalyse ist eine tiefenpsychologische Methode, die von L. Szondi begründet wurde. Sie ergänzt das persönliche (S. Freud) und das kollektive (C.G. Jung) durch das familiäre Unbewusste, welches unbewusst die Biographie eines Menschen steuert. Das familiäre Unbewusste äussert sich in Wahlhandlungen: die

Wahl in Liebe, Freundschaft und Beruf, manchmal auch Krankheit und Tod. Die Summe dieser lebensbestimmenden Wahlakte macht das Schicksal aus.

Mit dieser Methode wird das gesamte Schicksal eines Menschen analysiert. Neben der Bearbeitung unbewusster persönlicher Konflikte und kollektiver Symbole versuchen schicksalsanalytisch orientierte Psychotherapeutinnen besonders das familiär bedingte Zwangsschicksal bewusst zu machen und ihre Klientinnen zu befähigen, durch persönliche Stellungnahme ihr möglicherweise belastendes Erbe in ein glücklicheres Freiheitsschicksal umzuwandeln.

Wie S. Freud betrachtet auch L. Szondi alle Träume als „Via Regia“ zum Unbewussten. Hier ist jene besondere Art von Träumen von Bedeutung, welche L. Szondi als „Ahnenträume“ bezeichnet. Diese stammen aus dem sogenannten „Familiären Unbewussten“. Im Weiteren werden der Szondi-Test und der Familienstammbaum als wichtige Hilfsmittel eingesetzt.



## Methoden der Humanistischen Psychologie

### Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers

Die Gesprächspsychotherapie, heute Personzentrierte Psychotherapie genannt, ist eine Vertreterin der Humanistischen Psychologie. Sie basiert auf der Überzeugung, dass der Mensch eine angeborene Selbstverwirklichungs- und Vervollkommnungstendenz besitzt. Psychische Störungen entstehen durch eine Hemmung oder Unterdrückung dieser Wachstumsbedürfnisse. Die Hilfesuchende trägt alles zur Heilung Notwendige in sich und ist selbst am besten in der Lage, ihre persönliche Situation zu analysieren und Lösungen für ihre Situation zu erarbeiten.

Die therapeutische Grundhaltung in der Gesprächspsychotherapie basiert auf den folgenden drei Elementen:

- Bedingungslose positive Wertschätzung gegenüber der Klientin mit ihren Schwierigkeiten und Eigenheiten.
- Empathie, d.h. einfühlsames Verstehen der Welt und der Probleme aus der Sicht der Klientin.
- Kongruenz, d.h. Echtheit, Wahrhaftigkeit des Therapeuten gegenüber der Klientin.

Durch die Umsetzung dieser drei Elemente in der Grundhaltung kann sich die Klientin ihrer eigenen Person zunehmend wertschätzend, empathisch und kongruent zuwenden (Persönlichkeitswachstum).

In der Gesprächspsychotherapie bestimmt die Klientin die Gesprächsinhalte. Es werden Anregungen, aber keine Ratschläge gegeben. Sie wird als Einzel-, Paar- und Gruppentherapie eingesetzt.

### Gestalt- und Integrative Therapie nach Fritz Perls

Die Gestalttherapie wurde von Fritz und Laura Perls sowie Paul Goodman entwickelt. Sie entstand aus der Psychoanalyse und in Kritik und Abgrenzung zu ihr und

ist eine Vertreterin der Humanistischen Psychologie. Ihre philosophischen Wurzeln liegen in der Gestaltpsychologie, dem Existenzialismus, der Phänomenologie und der Theorie der dialogischen Beziehung. Hilarion Petzold entwickelte später die Integrative Therapie als Erweiterung der Gestalttherapie. Diese integriert das Psychodrama, die aktive Psychoanalyse sowie Ansätze der Verhaltenstherapie in die Gestalttherapie.

In der Gestalttherapie stehen die aktuellen Erfahrungen und Gefühle des Klienten im Vordergrund (Konzentration auf das „Hier und Jetzt“). Sie basiert auf der Grundannahme, dass der Mensch eine Ganzheit von Körper, Geist und Seele darstellt, die in ein soziales und ökologisches Umfeld eingebettet ist. Der lebendige Prozess des Einzelnen im Kontakt mit der Umwelt führt beim gesunden Menschen zu kreativen Lösungen und Wachstum. Solche Kontaktprozesse werden als ganze dynamische Einheiten, d.h. „Gestalten“ wahrgenommen. Sie können entweder vollständig abgeschlossen oder – aufgrund von äusseren erniedrigenden oder traumatischen Erlebnissen – unterbrochen werden („unfertige Gestalt“). Solche Unterbrechungen können zur Störung der Selbstregulierung und Selbstverwirklichung, also zu Leiden führen.

In der Therapie sind die gegenwärtigen Erfahrungen und ihr Erleben wichtiger als Interpretationen. Dabei wird der Körper-Wahrnehmung viel Aufmerksamkeit geschenkt. Mittels verschiedener kreativer Methoden kann die Gestalt-Therapeutin den Klienten darin begleiten, seine Gefühle und Erlebnisse auszudrücken und im Wiedererleben „unfertige Gestalten“ zu schliessen. Solche Methoden sind z.B. der „leere Stuhl“, Rollenspiel, Traumarbeit und sprachliche Umformungen. Zudem können auch kreative Medien wie Ton, Farben, Collagen, Masken, Musik und Poesie eingesetzt werden.

Gestalt-Therapie wird als Einzel-, Gruppen-, Paar- und Familientherapie angewandt.

## Andere Methoden

### Hypnotherapie

Hypnotherapeutische Verfahren haben eine lange Tradition. Seit Jahrtausenden sind Suggestion und Trance-Rituale wichtige Bestandteile von Heilungsprozessen. Ihre Bedeutung wird in der modernen Psychotherapie, Medizin und Zahnmedizin zunehmend wieder erkannt.

Hypnotherapie wird von Psychotherapeuten, die in anderen Methoden erfahren sind, ergänzend in die Therapie integriert. Als Begründer der modernen Hypnotherapie gilt allgemein Milton H. Erickson. Er war der Überzeugung, dass das Unbewusste ein Quell an Ressourcen und Kreativität seelischer und geistiger Art ist, welche durch Hypnose zugänglich gemacht werden können.

In der Hypnotherapie verhilft der Therapeut dem Klienten, in einen Zustand der Versenkung zu gehen, den man auch als Trance bezeichnet; er ist mit Tagträumen, Meditation oder tief versunkenem Lesen vergleichbar. In Trance zu gehen ist ein absolut freiwilliger Vorgang, bei dem der Wille des Individuums, etwas zu tun oder zu unterlassen, nicht eingeschränkt werden kann. Die Trance erleichtert den Zugang zu Prozessen, die z.B. Lernen, Erinnern, Heilen und Verändern bestehender destruktiver Gewohnheiten oder emotionaler Muster ermöglichen. Sie ist durch körperliche wie auch psychologische Merkmale gekennzeichnet: Veränderung der Herzschlagrate, Empfindungen der Ruhe und Gelassenheit, fokussierte Aufmerksamkeit u.Ä. In der Trance hat der Klient mehr Distanz zu schwierigen Anteilen seiner Person, zu problematischen Verhaltensweisen oder traumatischen Erfahrungen. Dabei wird oft mit Bildern, Metaphern und Geschichten gearbeitet.

Hypnotherapie hat sich z.B. gut bewährt bei Angstzuständen, psychosomatischen Erkrankungen, chronischen Schmerzen und Depression.

### Körperpsychotherapie

Körperpsychotherapie ist die Bezeichnung für unterschiedliche Therapiemethoden, die die psychischen und körperlichen Dimensionen menschlichen Erlebens gleichwertig behandeln. Die meisten Methoden sind tiefenpsychologisch orientiert.

Modernere Ergebnisse der Neurowissenschaftlichen Forschung ergaben, dass das Denken und Handeln von unbewussten inneren Prozessen mitbestimmt wird, die z.T. auf Erinnerungen in einem körperlichen Gedächtnis beruhen, welches im limbischen System lokalisiert ist. Tiefenpsychologisch orientierte Körper-Psychotherapeutinnen gehen also davon aus, dass in der körperlichen Organisation des Erwachsenen emotionale Informationen aus der frühen Kindheit gespeichert sind. Dies können aus frühen Erfahrungen abgeleitete „Kernüberzeugungen“ sein, wie z.B.: „Ich bin nicht gut genug!“ Diese als Gefühl im Körper gespeicherten Kernüberzeugungen bestimmen den Glauben, wie die Welt wirklich sei. Ein solcher Glaube kann – nach Ansicht der Körperpsychotherapie – nur dann verändert werden, wenn auch auf der gefühlten körperlichen Ebene eine andere Erfahrung möglich wird.

Körperpsychotherapie fordert also auf zu genauer Wahrnehmung eigener Körperprozesse und stellt je nach Schulrichtung bestimmte Wahrnehmungs- und Körperübungen zur Verfügung. Damit soll Unbewusstes bewusst und verstanden werden. Dabei ist das aufarbeitende Gespräch über die erfahrenen Körperprozesse, Träume, Phantasien, und Wünsche zentral.

- Wichtige, in der Schweiz verbreitete Körperpsychotherapie-Methoden sind:
- Biodynamische Psychologie nach G. Boyesen.
- Bioenergetische Analyse und Therapie nach A. Lowen.
- Biosynthese nach D. Boadella.
- Focusing nach E. Gendlin.
- Integrative Körperpsychotherapie IBP nach J. Rosenberg.
- Körperorientierte Psychotherapie nach G. Downing.
- Organismische Psychotherapie nach K. und M. Brown.



## Systemische Paar- und Familientherapie

Die Systemische Therapie, auch Systemische Familientherapie genannt, sieht systemische Zusammenhänge und interpersonelle Beziehungen in einer Gruppe als Grundlage für die Diagnose und Therapie von seelischen Beschwerden und interpersonellen Konflikten. Sie basiert grundsätzlich auf der Humanistischen Psychotherapie und geht zurück auf verschiedene Gründungsorte und Gründer, die vom Menschenbild her unterschiedliche Verfahren entwickelten. Die Gemeinsamkeit der verschiedenen bestehenden Schulen besteht darin, dass sie davon ausgehen, dass psychische Probleme und Störungen nicht die „Krankheit“ einer Einzelperson darstellen, sondern die einer sozialen Gruppe (eines Systems). Auffälligkeiten eines Mitgliedes werden nicht als pathologisch, sondern prinzipiell als verstehbare Reaktion auf Probleme oder Anforderungen im System gesehen, die evtl. selbst problematisch sein können.

Die Therapie legt grundsätzlich Wert auf die Analyse und Veränderung der Kommunikationsmuster innerhalb des Systems. Häufig angewendete Techniken sind Familienskulptur oder Familienaufstellung, Soziogramm, verbale Methoden (wie z.B. Reframing, Paradoxe Interventionen, Arbeit mit Metaphern und Bildern), Hausaufgaben. Bei den Sitzungen ist das Paar oder mehrere Familienmitglieder gemeinsam anwesend; sie finden in grösseren Abständen von mehreren Wochen statt. Während den Pausen zwischen den Sitzungen soll die Familie die in der Therapie erarbeiteten Erkenntnisse umsetzen bzw. die Hausaufgaben erfüllen.

Systemische Ansätze werden auch für das Coaching von Gruppen in Unternehmen und anderen sozialen Systemen angewendet. Auch in der Systemischen Therapie gibt es Richtungen, die in der Praxis unterschiedliche Schwerpunkte setzen:

- Systemisch-konstruktivistische Therapie.
- Strukturell-strategische Therapie.
- Lösungsorientierte Kurz-Therapie.
- Phasische Paar- und Familientherapie.

- Narrative Therapie.
- Ökologisch-systemische Therapie.
- Familien-Aufstellungen.

## Sexualtherapie

Eine Sexualtherapie hilft bei Störungen, die sich im Sexualverhalten und/oder im sexuellen Erleben zeigen. Als Störungen werden Ausprägungen des Sexualverhaltens bzw. des sexuellen Erlebens bezeichnet, die durch den Betroffenen selbst als „Störung“ empfunden werden.

Sexuelle Störungen können unterschiedliche Ursachen auf verschiedenen Ebenen haben:

- Frühkindliche Störungen.
- Verletzende Erfahrungen.
- Beziehungsprobleme in der Partnerschaft.
- Konkurrierende Normen.
- Körperliche Probleme.

Meistens sind mehrere Ursachen an der Entstehung einer sexuellen Störung beteiligt. Je nachdem, auf welcher Ebene die Störung hauptsächlich begründet ist, ist eine andere Therapieform erforderlich.

Für die Behandlung von frühkindlichen Störungen oder tiefen Verletzungen wie z.B. sexuellem Missbrauch ist klassische Psychotherapie notwendig. Dazu bestehen verschiedene geeignete psychotherapeutische Verfahren.

Sexualtherapie arbeitet oftmals mit bestehenden Lernerfahrungen; ein anderer Ansatz wendet verhaltensorientierte und paarorientierte Übungen an. Dabei geht es um die eigene Wahrnehmung und die des Partners, um den Ausdruck von Wünschen und Gefühlen und das gemeinsame Gespräch, um Erfahrung und Übung von Atem, Berührung, Massage, Erregung und Erleben des Höhepunktes.



## Traumatherapie

Ein Psychotrauma ist eine seelische Wunde, die auf einzelne oder mehrere Ereignisse zurückgeht, bei denen im Zustand von extremer Angst und Hilflosigkeit die Verarbeitungsmöglichkeiten des Individuums überfordert waren. Dies kann dazu führen, dass traumatische Erinnerungen (flashbacks) in den Alltag einbrechen, dass die Betroffenen gewisse Situationen zu vermeiden beginnen, die an das Trauma erinnern, und der Körper immer wieder in einen Zustand der Hypererregung gerät. Trauma ist somit nicht nur im Erinnerungsvermögen, sondern auch im Körper gespeichert.

Es existieren verschiedene spezifische Methoden der Therapie, die alle die Verarbeitung des Traumas und die Begrenzung oder Auflösung der Symptome anstreben.

Das **Somatic Experiencing** (SE), entwickelt durch Peter Levine, ist ein neurophysiologischer Ansatz. Trauma wird hier nicht als Krankheit verstanden, sondern als eigentlich physiologisch sinnvolle Überlebens-Reaktion, die nicht zum Abschluss gebracht werden konnte. Dadurch wird Energie im Körper blockiert, was zu Symptomen der Hypererregung führt. Im SE wird die Geschichte des Traumas über die Körperreaktionen verfolgt und immer wieder mit ressourcierenden Erfahrungen ausgeglichen, wodurch die durch das Trauma im Körper blockierte Energie freigesetzt werden kann. Auf mehreren Ebenen werden die Geschichte des Traumas, deren Bedeutung, die damit verbundenen Emotionen und inneren Bilder zu einer inneren Lösung gebracht.

**EMDR** (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), entwickelt durch Dr. Francine Shapiro: Bei dieser Methode wird über die Bewegung der Augen eine intensive Koordination und Zusammenarbeit beider Hirnhälften angestrebt, um zu einer schnelleren und tieferen Integration des Geschehens zu kommen. Die Behandlung erfolgt nach einem vorgegebenen Plan: Anamnese, Vorbereitung, Bewertung des traumatischen Ereignisses, Bearbeitung durch Desensibilisierung, Verankerung, Test der verbleibenden körperlichen Spannungen, Integration.

**Imaginative Verfahren:** Sie nutzen tiefere Schichten der Psyche durch die Verwendung von inneren Bildern, traumaähnlichen Verarbeitungswegen und die Arbeit mit inneren Teilen und Aspekten. Dadurch erreichen sie psychisch eine tiefe Ebene der Verarbeitung des Traumas.

**Narratives Verfahren:** Ein erzählendes Verfahren, bei dem angestrebt wird, die verlorenen oder isolierten Elemente des Traumas wieder zu einer Geschichte zusammen zu fügen, diese mit Sinn oder Bedeutung zu verbinden und in die persönliche Lebensgeschichte zu integrieren, sodass schliesslich die starken Emotionen und körperlichen Reaktionen abnehmen.

**Verhaltenstherapeutische Ansätze:** Gewisse innere oder äussere Erfahrungen, die an das ursprüngliche Trauma erinnern (sog. trigger), verketteten einen Reiz mit einer unerwünschten Reaktion. Hier wird versucht, die auslösenden Elemente (trigger), die eine traumatische Reaktion hervorrufen, zu identifizieren und die Reaktion vom Reiz abzukoppeln und somit die Auflösung der Traumasymptome zu erreichen.

## Verhaltens- und Kognitive Therapie

Die Verhaltens- und Kognitive Therapie wurde in der Mitte des 20. Jahrhunderts entwickelt. Ihre Gründerväter sind Aaron T. Beck und Albert Ellis. Im Mittelpunkt dieser Verfahren steht die Kognition, d.h. die Denkmuster, Einstellungen, Bewertungen und Überzeugungen des Menschen. Nach Beck und Ellis sind diese vielfach erlernt und bestimmen die Art und Weise wie wir uns fühlen, verhalten und wie wir körperlich reagieren. Diese Denkmuster können beim Klienten zu Problemen führen, aber in vielen Fällen auch verändert werden.

Die Therapie setzt bei der gegenwärtig bestehenden Problematik an. Schwerpunkte der Therapie sind

- die Bewusstmachung der Kognition.
- ihre Überprüfung auf Angemessenheit.



- die Korrektur von irrationalen Einstellungen.
- der Transfer dieser korrigierten Einstellungen ins Verhalten.

Es geht also um ein aktives Erproben von neuen Denk-, Verhaltens- und Erlebnisweisen sowie Problemlösungsstrategien in den therapeutischen Sitzungen sowie im Alltag. Dabei können mehr verhaltensorientierte oder mehr kognitive Techniken in den Vordergrund gestellt werden. Über die Lösung des akuten Problems hinaus wird in der kognitiven Verhaltenstherapie eine Erhöhung der allgemeinen Problemlösungsfähigkeit angestrebt.

Die Kognitive Verhaltenstherapie wird bei Kindern, Jugendlichen sowie Erwachsenen angewandt. Sie kann in Form von Einzel- oder Gruppentherapie stattfinden.



## Wer wir sind?

### Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten VPZ

Dem Verband der Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten der Zentral-schweiz VPZ gehören Fachleute an, die eine fundierte psychologische und psychotherapeutische Ausbildung abgeschlossen haben. Psychotherapeutinnen qualifizieren sich für ihren Beruf in der Regel mit einem abgeschlossenen Hochschulstudium in Psychologie oder in einer andern Humanwissenschaft. Deshalb führen die meisten in der Berufsbezeichnung ihren akademischen Titel (meist lic.phil., Dr.-phil. oder Dipl. Psych.) oder Fachhochschultitel (FH) an. Ihre spezifische Qualifikation erwerben sie sich in einer mehrjährigen psychotherapeutischen Zusatzausbildung an einem anerkannten Ausbildungsinstitut der gewählten psychotherapeutischen Richtung. Diese Ausbildung umfasst die theoretische und die praktische Vertiefung der gewählten Methode, eine eigene Psychotherapie in dieser Methode sowie die Kontrolle der therapeutischen Arbeit (Supervision) während längerer Zeit. Psychotherapeutin und Psychotherapeut ist ein geschützter Titel.

Alle Mitglieder unseres Verbandes verfügen über eine kantonale Praxisbewilligung oder über eine gleichwertige Qualifikation und sind von einem der schweizerischen Psychologie- und Psychotherapie-Verbände anerkannt. Die Verbandsmitgliedschaft zeigt sich oft mit folgenden Abkürzungen

- Psychotherapeutin SPV (Schweizerischer Psychotherapeutenverband).
- Fachpsychologin für Psychotherapie FSP (Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen).
- Fachpsychologin für Psychotherapie SBAP (Schweizerischer Berufsverband für Angewandte Psychologie).

## Standesordnung

Der VPZ verfügt über eine Standesordnung, in welcher die fachlichen Kompetenzen und die berufsethischen Vereinbarungen festgehalten sind.

Die Klientinnen werden über die Bedingungen einer Psychotherapie (Methode, Dauer, Honorar, Schweigepflicht, Beschwerdemöglichkeiten) orientiert. Dazu gehören auch die freie Wahl des Psychotherapeuten sowie der Respekt vor der Entscheidungsfreiheit der Klienten über die Therapiedauer.

Die Standesordnung kann beim VPZ-Sekretariat bezogen werden.

## Ombudsstelle und Beschwerdekommision

Im VPZ sind zwei Ombudspersonen und eine Beschwerdekommision tätig. Die Ombudspersonen bilden die Anlaufstelle bei Anfragen und Beschwerden. Sie nehmen Beschwerden gegen Mitglieder des VPZ entgegen, hören alle Beteiligten an und versuchen Konflikte einvernehmlich zu regeln.

Stellen die Ombudspersonen eine Verletzung der Standesordnung fest oder will der Klient die Angelegenheit an die nächste Instanz weiterziehen, obliegt es der Beschwerdekommision, die Beschwerde weiter zu bearbeiten. Ihre Vorgehensweise ist im Reglement für Beschwerdeverfahren festgehalten, welches Bestandteil der Standesordnung ist.

Die Adressen dieser beiden Instanzen können beim VPZ-Sekretariat eingeholt werden.

## Berufsgeheimnis und Schweigepflicht

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sind verpflichtet das Berufsgeheimnis zu wahren und die Schweigepflicht einzuhalten. Sie unterstehen der Schweigepflicht für alles, was ihnen in der Berufsausübung anvertraut wird. Dabei gilt es gesetzliche Regeln der Kantone über die Auskunftspflicht einzuhalten.



## Was kostet Psychotherapie?

Gemäss dem Kartellgesetz (Bundesgesetz über Kartelle und andere Wettbewerbsbeschränkungen) von 1996 ist es einem Verband nicht gestattet, seine Mitglieder auf offiziell verbindliche Tarife für psychotherapeutische Leistungen zu verpflichten.

Psychotherapeuten vereinbaren darum im Erstgespräch mit den Klientinnen spezifische und angemessene Tarife.

- Die Tarife für Paar- und Familientherapie werden ebenfalls je nach Situation festgelegt. Gleiches gilt für Honorare für Vorträge, Unterricht, Tagungen und Kurse.
- Für psychodiagnostische Abklärungen, Gutachten und Berichte wird der Tarif für Einzelkonsultationen verrechnet.
- Überzeit wird proportional zum vereinbarten Stundenhonorar verrechnet.
- Telefonberatung wird proportional zum vereinbarten Stundenhonorar verrechnet, wenn das Gespräch auf Initiative der Klientin oder des Klienten zustande kam und/oder wenn ein therapeutisches Gespräch nötig ist.
- Absenzen: Falls die Sitzung 24 Stunden vorher begründet abgesagt wurde, erfolgt keine Verrechnung, sonst ist der volle Tarif zu bezahlen.
- Unvorhergesehene Absenzen (Unfall, plötzliche Erkrankung u.a.) werden nicht verrechnet.
- Vorhersehbare Absenzen wie Ferien, Militärdienst u. ä. sind nicht zu verrechnen, falls sie rechtzeitig (mindestens zwei Wochen vorher) angekündigt werden, sonst muss der volle Tarif beglichen werden.
- Bei vergessenen Terminen wird der volle Tarif verrechnet.

## Leistungen der Versicherungen

Während die Leistungen von Psychiatern (Ärzten) zu den obligatorischen Leistungen der Grundversicherung gehören, übernehmen die Krankenkassen das Honorar von nichtärztlichen Psychotherapeutinnen nicht. Je nach Zusatzversicherung wird ein Beitrag an die Psychotherapie bezahlt, sofern die Psychotherapeutin auf der Liste von santé suisse registriert ist. Unsere Mitglieder sind alle von santé suisse anerkannt. Diese Beiträge sind je nach Krankenkasse sehr unterschiedlich. Es empfiehlt sich, vor dem Erstgespräch bei der Kasse nachzufragen. Einige Kassen verlangen eine ärztliche Überweisung zur Psychotherapie. Über die Krankenkassenleistungen kann man sich auch auf der Website des Schweizer Psychotherapeutenverbandes (SPV) informieren.

Personen, die eine Psychotherapie benötigen, jedoch nicht über genügend eigene finanzielle Mittel verfügen, können sich an den Sozialdienst ihrer Gemeinde wenden. Dieser hilft bisweilen beratend und vermittelnd, wenn es um eine finanzielle Unterstützung geht.