

INHALTSVERZEICHNIS

1. Gauggel V - Psychotherapie für affektives	1
1.1. Sex	1
1.2. allgemeines	1

1. GAUGGEL V - PSYCHOTHERAPIE FÜR AFFEKTIVES

1.1. Sex.

- Freud ist so an sexuellem orientiert, weil das alles damals so tabu war

1.2. allgemeines.

- Prognose ist bei einer depressiven Episode besser als bei einer manischen
- Verhaltenstherapie: Üben die falschen Gedanken durch gute Gedanken auszutauschen
- Entspannung in Angst-Situation = Vermeidung - ungut!
- Konfrontation: Angst bzw. körperliche Aktivierung durch z.B. Hyperventilation hilft - die Leute merken, daß sie trotzdem nicht gestorben sind
- Typisch: Benzoabhängigkeit - ..das Mittel hilf.. spürbar, aber nicht substantiell
- Angststörungen revidieren nur selten spontan - Vermeidung, Vermeidung, Vermeidung
- in Frankreich machen die total viel Psychoanalyse
- Diathese: Trauma-Disposition

- Typisch bei PTBS: Flashback, Derealisation (die ganze Zeit im Traum), Schlafstörungen, ..das bestimmt das Leben..
- Prüfungsfrage: Karaktisieren sie die Therapieformen von der Folie
- Kassenleistungen: Analyse & Psychotherapie
- Pavlov: bekannter Verhaltenstherapeut
- bestimmte Störungen sind durch VT am besten zu behandeln
- Medizin: Standardabweichungen von 0,5-1 ist ein üblicher, guter Effekt
- Aktives Placebo: mit Nebenwirkung → besserer Effekt
- oft macht man die Kontrollgruppe als Warte-Kontrollgruppe die erst 4 Wochen später mit der zu untersuchenden Therapie beginnt
- VT wirkt statistisch anscheinend besser als ASS gegen einen MI
- Therapieansatz allgemein: Reden über eine Situation, was denkt man dabei, was sind die Gefühle, gibt es einen Unterschied zur Wirklichkeit
- die Leute sollen selber angestoßen werden, den Realitätscheck zu machen
- ohne Störungseinsicht kein Effekt
- gute Sache: mit dem Patienten einen Therapieplan entwickeln mit kurzfristigen und langfristigen Zielen: nächste Woche, nächster Monat usw..
- Gewichtung auf das jetzt: Lösen wir die aktuellen Probleme erstmal
- Bericht: Tagebuch mit einer art Stundenplan - was habe ich gemacht und wie ging es mir dabei, Kennzeichnung mit + und -
- gute Sache manchmal: Stellen sie sich einen wohlwollenden Begleiter vor dem es gut geht - der wird dann in jeder Situation gefragt, was er zu der Situation sagt - kappt manchmal ziemlich gut und die Leute werden so indirekt geschult, positiv Gedanken zu denken
- Keine Ratschläge machen sondern Kreativität anregen