

... 'experiential' avoidance (i.e. any action to prevent full emotion and arousal) increases the likelihood of substance use relapse; mediates the effect of trauma, and ... results in greater psychological distress ...  
 Chwalik & Ostafin 2007

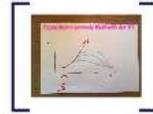
... demonstrating that efforts to avoid (or suppress) thoughts, emotions, or physiological responses actually result in increased physiological arousal, greater autonomic instability, and more stress-related symptoms, despite the desire to down-regulate arousal ... (Campbell-Sills 2008)

David H. Barlow, Jacqueline S. Bullis, Jonathan S. Comer, and Amanda A. Amara  
 Evidence-Based Psychological Treatments for Panic and Agoraphobia  
 Annu Rev Clin Psychol. 2013; 9: 1-47

Martin Tebus  
 Evidenzbasierte Psychotherapie - Was macht es so schwierig, die in der Praxis zu etablieren, und was gibt es für Lösungsansätze?



Handwritten notes or a small text box next to the image.



Handwritten notes or a small text box next to the diagram.

Handwritten notes or a small text box next to the diagram.



Handwritten notes or a small text box next to the diagram.



Handwritten notes or a small text box next to the photograph.

**Vielen und Realitäts-  
Möglichkeiten und Umsetzung**

Handwritten notes in a box, including the word 'Skeptische' and a question 'Kann man sich das leisten?'.

Handwritten notes in a box, including the words 'WTF?' and 'WTF?'.

Handwritten notes in a box, including the word 'Index?'.

Handwritten notes in a box, including the question 'Wieso soll das helfen?'.

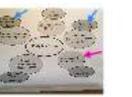
Handwritten notes in a box, including the text 'Kann man sich das leisten?'.

Handwritten notes in a box, including the word 'Fazit 1:'.

Handwritten notes in a box, including the word 'Fazit 2:'.

Handwritten notes in a box, including the word 'Fazit 1:'.

Handwritten notes in a box, including the text 'Kann man sich das leisten?'.



Handwritten notes in a box, including the text 'Kann man sich das leisten?'.

Handwritten notes in a box, including the text 'Kann man sich das leisten?'.

Vielen Dank!

ja@josefaldenhoff.de

## "Therapeutische Beziehung"

## "Methode"

"Tiefen"-psychologie

VT

"Schulen"

Therapie für

Angst, Zwang, ...

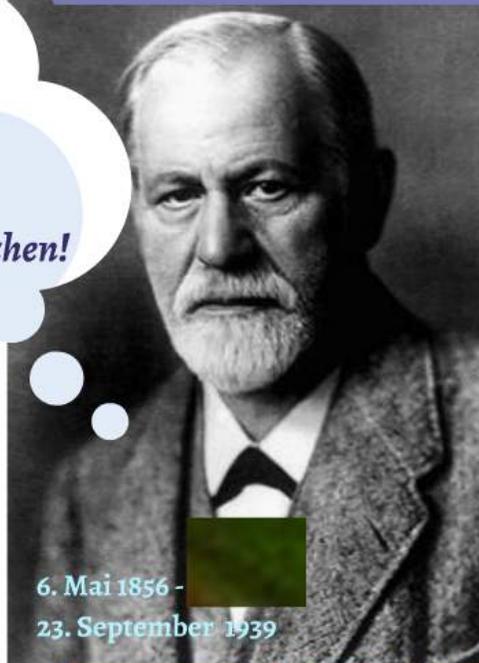
Therapie für ...

ALLES!

*"Manual statt Therapeut" (Bregelmann)*

intuitiv, genial,  
wissenschaftlich -  
philosophisch-  
intellektuell!

*Heilen durch Sprechen!*



6. Mai 1856 -  
23. September 1939

## Psychotherapie heute - Vision und Realität

Regensburg, 6. Mai 2017



wirkt Psychotherapie  
überhaupt?

4. März 1916 -  
4. September 1997

## "Therapeutische Beziehung":

... 3 Domänen:

1. Arbeitsbündnis (gemeinsame Zieldefinition, Verlässlichkeit und Expertise des Therapeuten)
2. Beziehung als "heilendes Agens": Erfahrungskorrektur, "Nachreifung"
3. interventionelles Werkzeug um neue emotionale und zwischenmenschliche Erfahrungen zu generieren.

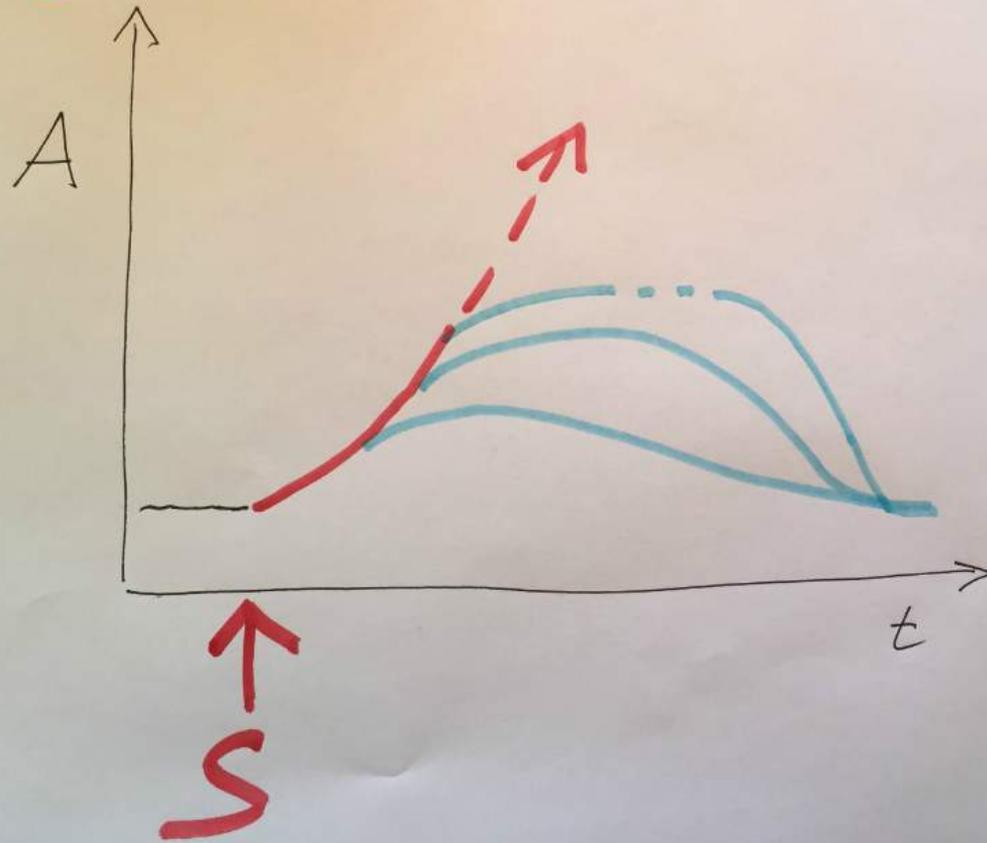
(Bohus 2016)

Nur für das Arbeitsbündnis gibt es gute Untersuchungen!

5 Metaanalysen finden einen schwachen Zusammenhang zwischen Arbeitsbündnis und Therapie-Outcome ... **7% der Varianz!!!**

(Flückinger et al 2012)

# Exposition = zentrale Methodik der VT



... demonstrating that efforts to **avoid** (or suppress) thoughts, emotions, or physiological responses actually result in increased physiological arousal, greater autonomic instability, and more stress-related symptoms, despite the desire to down-regulate arousal ... (Campbell-Sills 2006)

... "experiential" avoidance (i.e. any action to prevent full emotion and arousal) increases the likelihood of substance use relapse, mediates the effect of trauma, and ... results in greater psychological distress ...  
Chawla&Ostafin 2007

... demonstrating that efforts to **avoid** (or suppress) thoughts, emotions, or physiological responses actually

*was Neues ...*

# Interpersonale Therapie der (akuten) Depression



(Klerman&Weisman/Elisabeth Schramm: 1998)

**Depression = Vermeiden von Gefühlen**

Trauer, Ärger, ... bei  
Verlusten, Rollenwechseln,  
Rollenkonflikten werden vermieden ...

**Therapie = Reaktivieren und Durchleben**

**Depression weg!**

IPT und die Folgen -

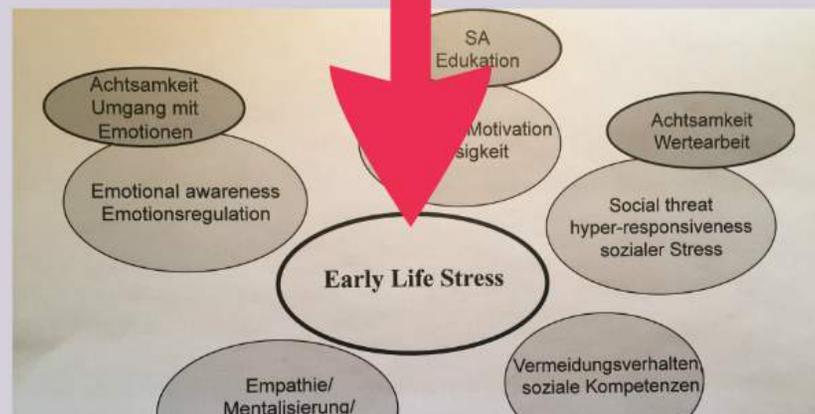
**Störungsspezifische Therapien:**

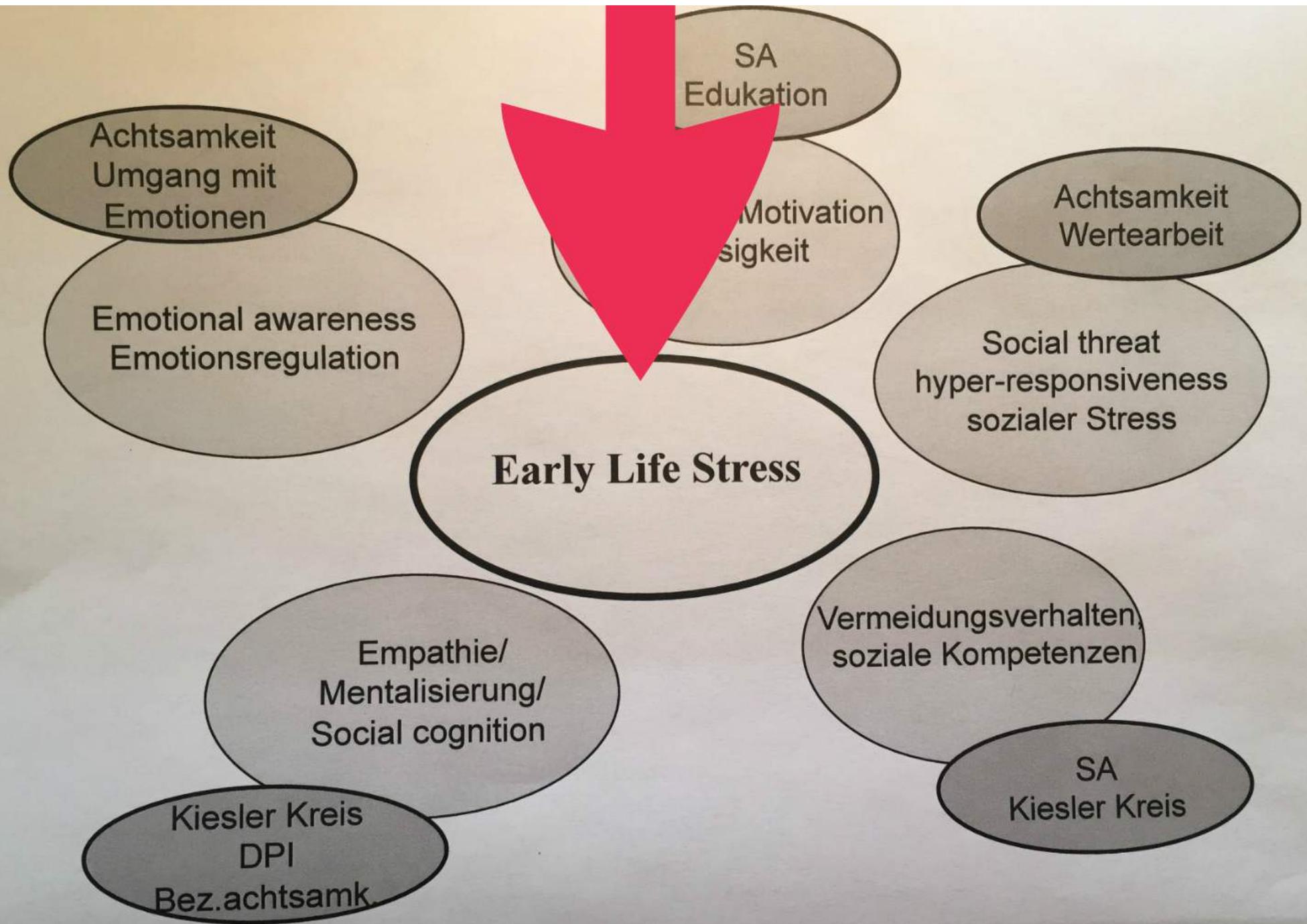
*back to the roots ...*



# Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy für chronische Depressionen ...

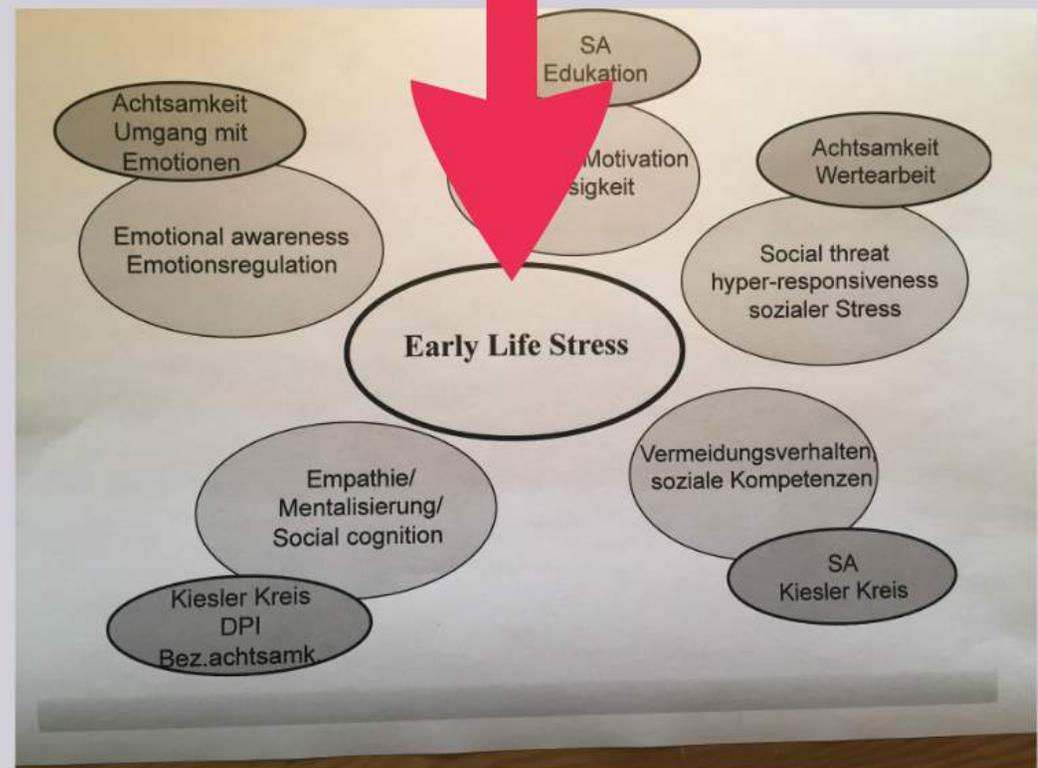
J. P. McCulloch 1980





# Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy für chronische Depressionen ...

J. P. McCulloch 1980



**Dialektisch-Behaviorale Therapie**

***Borderline therapiefähig machen!***

***... und dann?***



Marsha M. Linehan

Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) werden von britischen Psychotherapeuten in aller Regel mittels supportiver Beratung behandelt, obwohl dafür keinerlei Wirksamkeitsnachweis vorliegt. Expositionsbasierte Verfahren werden trotz dezidierter Empfehlung vernachlässigt (Ehlers et al. 2010)

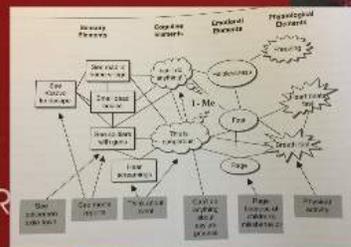
*... das Problem besteht nicht nur bei britischen Psychotherapeuten!*



Maggie Schauer · Frank Neuner · Thomas Elbert

# Narrative Exposure Therapy

A Short-Term Intervention for Traumatic Stress Disorders after War, Terror, or Torture

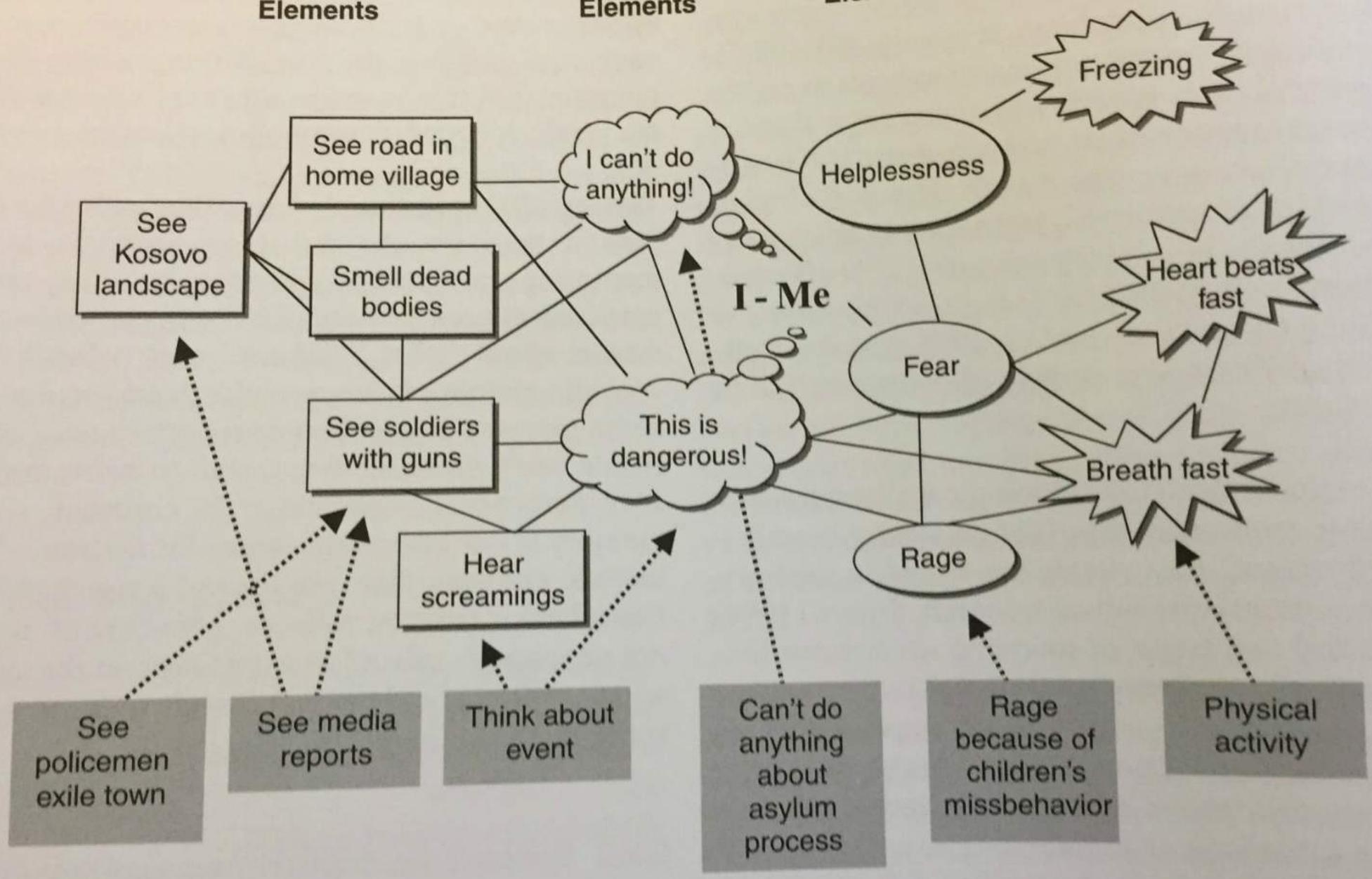


**Sensory Elements**

**Cognitive Elements**

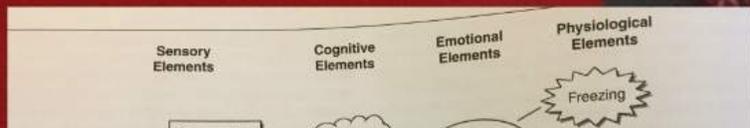
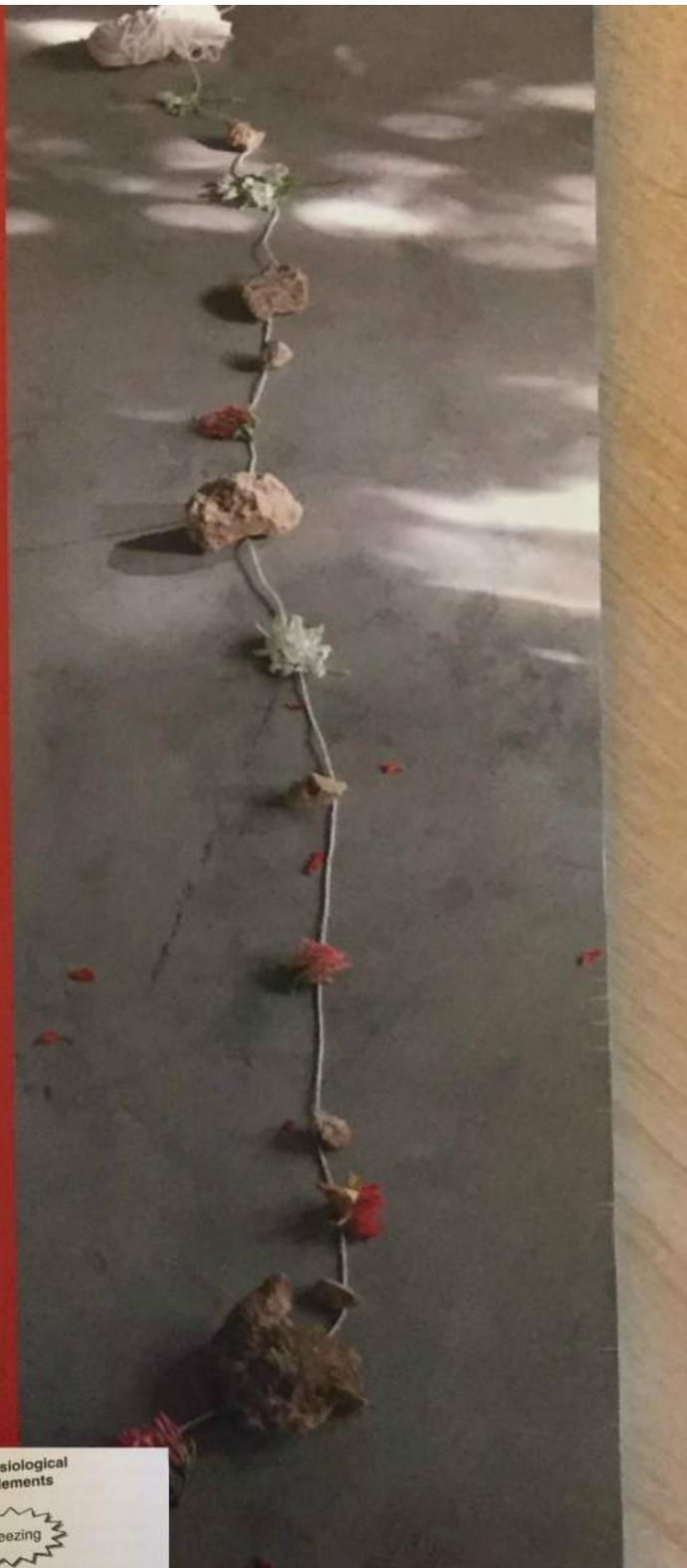
**Emotional Elements**

**Physiological Elements**



# Exposure Therapy

Intervention for  
Stress Disorders  
Trauma, or Torture



# Störungsspezifische Therapien:

Elemente aus Tiefenpsychologie, humanistischer Psychologie, Neuropsychologie, Sozialpsychologie, Kognitionspsychologie, VT ...

*zusammenwerfen, umrühren, Manual schreiben ...*

*Evaluation!*

*Evaluation!*

*Evaluation!*

IPT, DBT, CBASP, Trauma (NET, EMDR),  
VT - Schizophrenie, Insomnie, ..

...

## **Fazit 1 :**

*Heute kann jeder Mensch seine - leichte oder schwere - seelische Problematik effektiv störungsspezifisch psychotherapeutisch behandeln lassen.*

**Psychotherapie > Pharmakotherapie**

# **Vision und Realität - Möglichkeit und Umsetzung**

Heute kann jeder Mensch seine - leichte oder schwere -  
seelische Problematik effektiv störungsspezifisch  
psychotherapeutisch behandeln lassen.

Nur evaluierte Therapie ist  
effektiv!

Evidenz setzt voraus, dass  
nach einem Manual  
gearbeitet wird ...

**Supervision**



... nicht nach  
der Kreativität  
des Therapeuten!

Supervision wird von den KK  
nicht bezahlt!

... Im strengen Sinn liegt keinerlei  
Wirksamkeitsnachweis für Psychotherapie  
ohne Supervision vor. (Bohus 2016)

Heute kann jeder Mensch seine - leichte oder schwere -  
seelische Problematik effektiv störungsspezifisch  
psychotherapeutisch behandeln lassen.

Nur evaluierte Therapie ist  
effektiv!

Evidenz setzt voraus, dass  
nach einem Manual  
gearbeitet wird ...

**Supervision**



... nicht nach  
der Kreativität  
des Therapeuten!

Supervision wird von den KK  
nicht bezahlt!

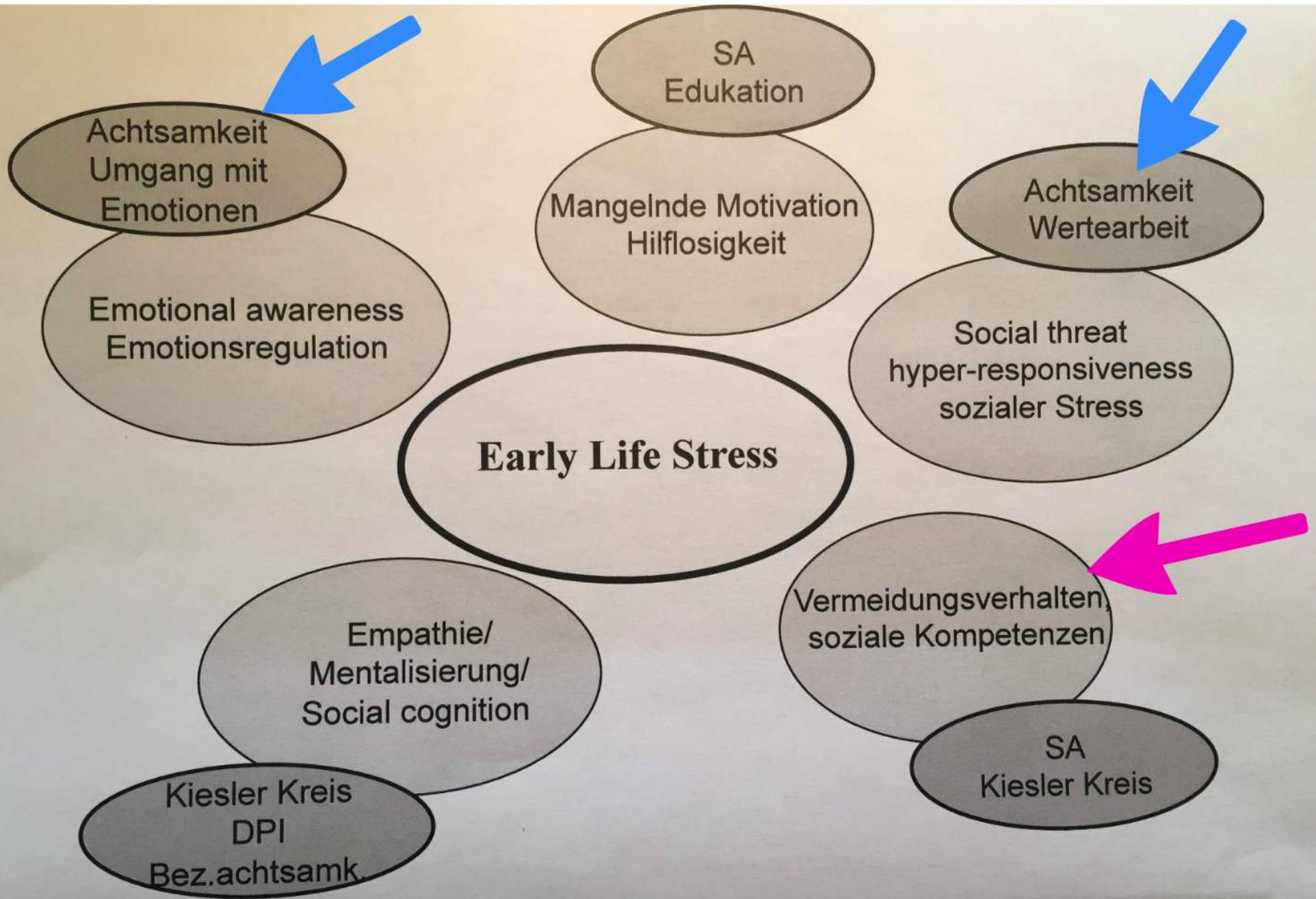
Heute kann jeder Mensch seine - leichte oder schwere -  
seelische Problematik effektiv störungsspezifisch  
psychotherapeutisch behandeln lassen.

**IPT/CBASP/DBT/  
NET/VT-Angst/  
VT/Zwang ...  
müssen nach Manual  
durchgeführt werden!**

**EINZELN arbeiten oder im  
THERAPEUTENVERBUND?**

**Gibt es therapie-übergreifende Elemente?**



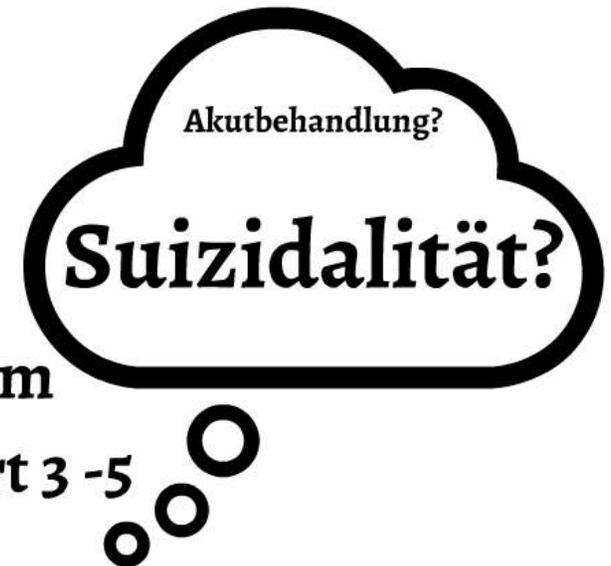


Heute kann **jeder** Mensch seine - leichte oder schwere -  
seelische Problematik effektiv störungsspezifisch  
psychotherapeutisch behandeln lassen.

## Jeder?

Bei dem/der Therapeutin/en,  
die/der zu ihm passt?

**Die Suche nach einem  
Therapieplatz dauert 3 -5  
Monate ... oder  
die TK bietet innerhalb von 2  
Wochen einen Therapieplatz  
irgendwo, bei irgendwem, an ...**



... in recent years, we have seen a decrease in  
psychological treatments ... and a dramatic increase in  
the use of unsupported psychotropic interventions with  
unfavorable side effects...

people receiving psychological interventions dropped  
from ... 1:6 to 1:10 ... (Marcus&Olfson 2010)

Heute kann jeder Mensch seine - leichte oder schwere - seelische Problematik effektiv störungsspezifisch psychotherapeutisch behandeln lassen.

Stigma ist längst vorbei! ??

**Junge Menschen zahlen ihre  
Therapien selber, um nicht  
beim Staat oder bei den PKV  
aktenkundig zu werden!!!**

Heute kann jeder Mensch seine - leichte oder schwere - seelische Problematik effektiv störungsspezifisch psychotherapeutisch behandeln lassen.

*Kann auch jeder  
Psychotherapeut werden?*

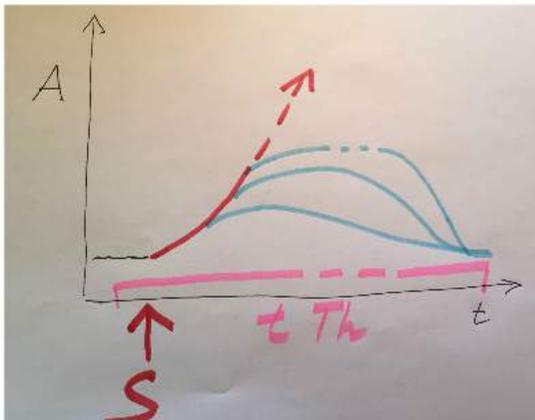
**Chancengleichheit zwischen  
Psychologen und Mediziner??**

**LOBBY>>Datenlage!**

Heute kann jeder Mensch seine - leichte oder schwere -  
seelische Problematik effektiv störungsspezifisch  
psychotherapeutisch behandeln lassen.

Psychotherapeut/in ist  
ein gemütliches Modell  
zum Geldverdienen!!

Psychotherapie ist anspruchsvoll!

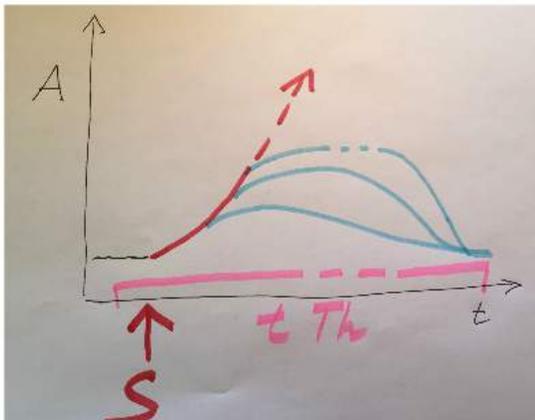


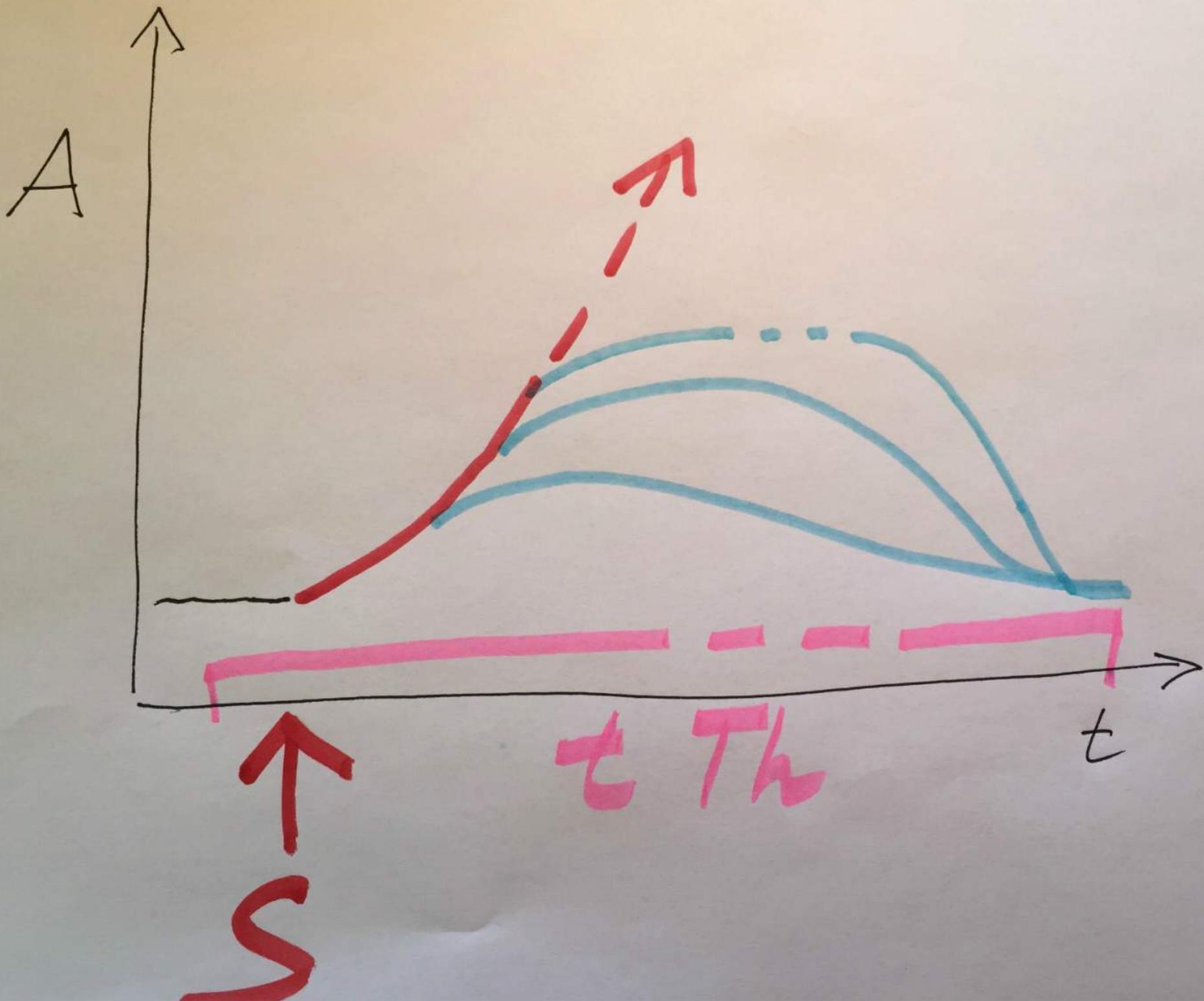
Nur 40% aller niedergelassenen Psychotherapeuten lesen regelmäßig wissenschaftliche Zeitschriften und deren Einfluss auf ihre klinische Tätigkeit wird von ihnen als gering eingestuft (Beutler et al 1995)

Heute kann jeder Mensch seine - leichte oder schwere -  
seelische Problematik effektiv störungsspezifisch  
psychotherapeutisch behandeln lassen.

Psychotherapeut/in ist  
ein gemütliches Modell  
zum Geldverdienen!!

Psychotherapie ist anspruchsvoll!





*Hauptbarrieren von Psychologen und Psychiatern gegen*

**Konfrontation:**

fehlendes theoretisches Wissen 22%

fehlende praktische Erfahrung 20%

**Unbequemlichkeit für Therapeuten 83%**

Zweifel an der Akzeptanz des Pat. 10%

Zweifel an der wiss. Datenlage 4%

(Jürgen Margraf 2016)

# Fazit 2 :

*Wir sollten uns entscheiden, ob wir gute  
Therapiestandards wollen ...*

*und dann dafür kämpfen:*

*um Chancengleichheit für Patienten und Therapeuten*

*um Supervision,*

*um eine enge Verbindung von Wissenschaft und Praxis*

*um neue Praxismodelle*

# Fazit 2 :

*Wir sollten uns entscheiden, ob wir gute  
Therapiestandards wollen ...*

*und unsere Klienten/Patienten mitnehmen!!*

***... da war doch noch was?***

Schematherapie!

Schematherapie!!

Schematherapie!!!

**Schematherapie?**

**... erst mal evaluieren!!!**

***Vielen Dank!***

***ja@josefaldenhoff.de***