

## **Psychosomatische Therapie (Grundversorgung)**

Psychosomatische Therapie im Sinne der biopsychosozialen Medizin berücksichtigt das Zusammenspiel von Körper, Seele und Umwelt.

### **Das Verfahren**

Die psychosomatische Therapie beginnt mit einer ausführlichen Anamnese, auf deren Grundlage eine Gesprächstherapie durchgeführt wird, gegebenenfalls ergänzt um Medikamente.

Den zweiten Hauptbestandteil der psychosomatischen Grundversorgung bilden übende und suggestive Techniken.

Dabei kommen autogenes Training sowie die Relaxationstherapie nach Jacobson (progressive Muskelrelaxation) sowohl im Rahmen einer Einzelbehandlung als auch in Form einer Gruppentherapie zum Einsatz. Weiterhin zählt die Hypnose zu den Möglichkeiten der Basistherapie.

### **Die psychosomatische Therapie ist empfohlen bzw. erforderlich bei:**

- Depression
- Schmerzsyndrom
- Panikattacken
- Angststörungen
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Rückenschmerzen

### **Ziele der psychosomatischen Therapie sind:**

- Aufdecken und Vermitteln von körperlich / seelischen Zusammenhängen bei zahlreichen Krankheitsprozessen
- Aufdecken und Bearbeiten von Konflikten
- Trauerarbeit
- Entwicklung von Strategien zur Krankheitsbewältigung
- Partnerberatung
- Lösungen von sexuellen Funktionsstörungen

### **Ihr Nutzen**

Die psychosomatische Therapie ermöglicht die erfolgreiche Behandlung von körperlich / seelischen Krankheitsprozessen.