

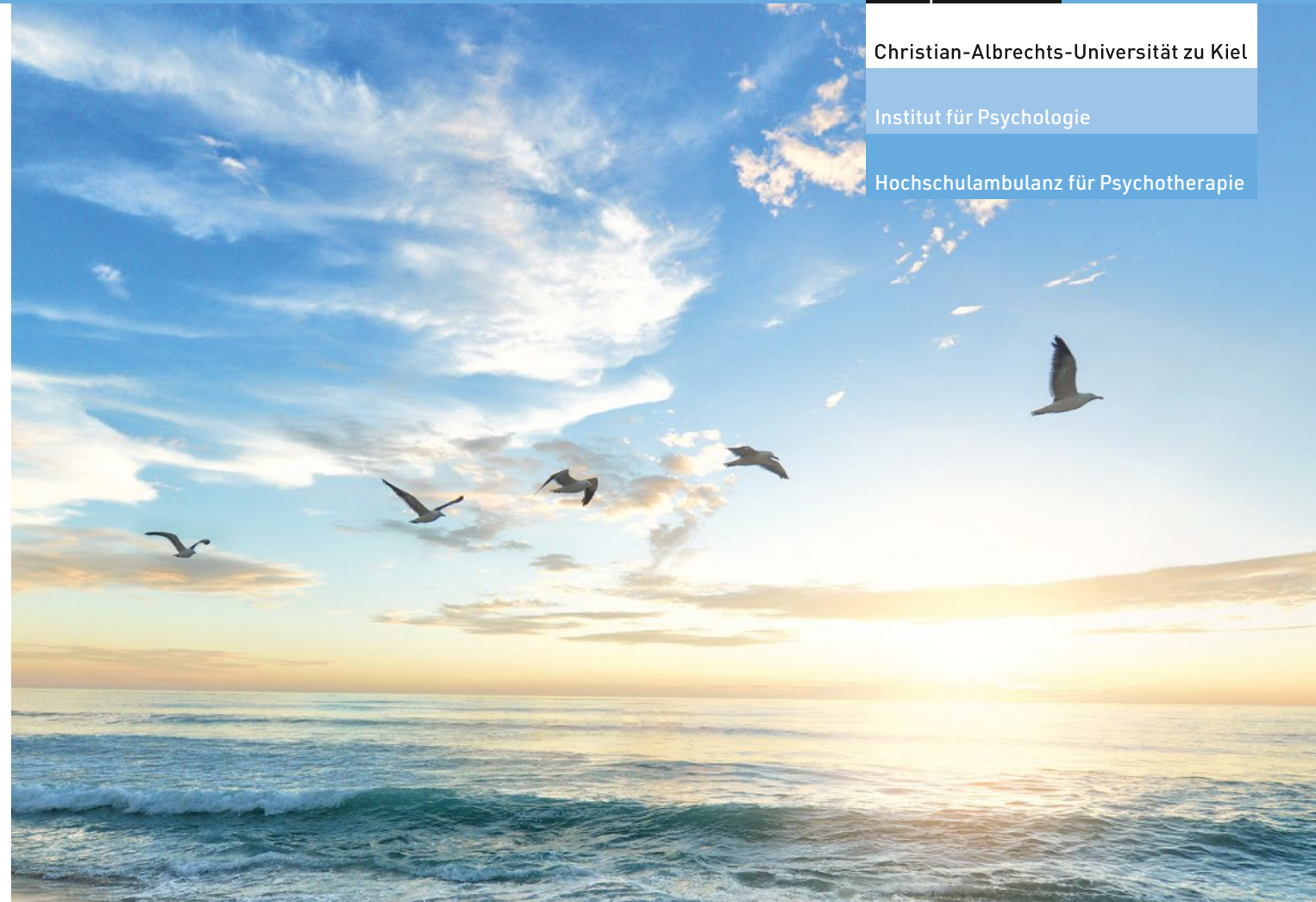
## Mögliche Inhalte der Psychotherapie

In der psychotherapeutischen Diagnostik geht es zunächst darum, Sie kennenzulernen und einen Eindruck von Ihrer Situation zu bekommen bzw. Ihre Symptomatik besser zu verstehen. Dafür nehmen wir uns Zeit, schätzen den individuellen Behandlungsbedarf ein und entscheiden mit Ihnen gemeinsam über die Ziele und das weitere Vorgehen. Die Inhalte der psychotherapeutischen Behandlung sind vielfältig und können im Rahmen einer Einzel- und / oder Gruppentherapie bearbeitet werden.

Mögliche Therapiebausteine sind:

- Das **Verstehen der Symptome**, z. B. durch Informationsvermittlung u. a. darüber, wie sich Körper, Psyche und Umwelt aufeinander auswirken.
- Die **Unterstützung bei der Krankheitsverarbeitung**, z. B. wenn es darum geht, sich an krankheitsbedingte Einschränkungen wie eine reduzierte körperliche bzw. geistige Leistungsfähigkeit oder die Veränderung der sozialen Beziehungen anzupassen.
- Die **Optimierung des Gesundheitsverhaltens** kann den Verlauf einer Erkrankung positiv beeinflussen. Hierzu gehören die Verbesserung des Stressmanagements, das Erlernen aktiver Entspannungstechniken und der (Wieder-)Aufbau sportlicher Aktivitäten, aber auch die Reduktion von Tabak- und Alkoholkonsum im Rahmen der Prävention.
- Die **Optimierung der Schmerzbewältigung**, u. a. durch das Erlernen entsprechender Techniken, den Aufbau eines angemessenen Be- und Entlastungsmanagements etc.
- Die **Verbesserung der Lebensqualität** durch den Abbau psychischer Belastung.

Patient:innen mit akuter Suizidgefährdung können wir nicht behandeln.



Hochschulambulanz für Psychotherapie (HPK)  
der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

Telefon: 0431 / 880-6500

Telefonsprechstunde:  
Mo, Mi, Fr 9.00 – 12.00 Uhr

[www.klinische.psychologie.uni-kiel.de/de/hochschulambulanz](http://www.klinische.psychologie.uni-kiel.de/de/hochschulambulanz)



**Verhaltens-  
medizinische  
Spezial-  
ambulanz**

## Willkommen

### Sehr geehrte Patient:innen und Angehörige,

die Hochschulambulanz ist eine Einrichtung des Arbeitsbereiches Klinische Psychologie und Psychotherapie der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel. Als Forschungs- und Lehrambulanz bieten wir unseren Patient:innen eine ganzheitliche psychotherapeutische Behandlung an, die sich am neuesten Stand der Forschung orientiert. Grundlage unserer Arbeit ist die kognitive Verhaltenstherapie. Neben unserem breiten Angebot zur Behandlung psychischer Störungen bieten wir auch eine Reihe von spezialisierten Angeboten an.

Im Folgenden möchten wir Sie auf das Angebot unserer Verhaltensmedizinischen Spezialambulanz hinweisen.

### Ansprechpartnerin

#### Dipl.-Psych. Sara Parpart

Psychologische Psychotherapeutin  
Leitung der Verhaltensmedizinischen Spezialambulanz

### Kontakt und Anfahrt

Hochschulambulanz für Psychotherapie (HPK)  
der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel  
Leitung: Prof. Dr. Anya Pedersen  
Stellvertretende Leitung: PD Dr. Simone Goebel

Räumlichkeiten: Westring 383, 24118 Kiel  
Postanschrift: Olshausenstraße 62, 24118 Kiel  
Telefon: 0431/880-6500  
Telefonsprechstunde: Mo, Mi, Fr 9.00–12.00 Uhr

[www.klinische.psychologie.uni-kiel.de/de/  
hochschulambulanz](http://www.klinische.psychologie.uni-kiel.de/de/hochschulambulanz)

## An wen richtet sich das Angebot der Spezialambulanz?

Für manche Patient:innen mit körperlichen Beschwerden stellt eine Psychotherapie eine wertvolle Ergänzung zu der Behandlung durch Ihre Ärzt:innen, Physiotherapeut:innen etc. dar.

### Patient:innen mit (chronischen) körperlichen Erkrankungen

Psychische Faktoren und das eigene (Gesundheits-) Verhalten können bei der Entwicklung und dem Verlauf einer körperlichen Erkrankung eine Rolle spielen. Umgekehrt wirkt sich die Erkrankung selbst auch auf die Lebensqualität und Psyche von Betroffenen aus. Besondere Belastungen können u. a. die Angst vor einem Rückfall oder vor den Folgen einer Erkrankung, sowie die Frustration durch die eigene verringerte Leistungsfähigkeit oder Veränderungen in sozialen Beziehungen sein. In Folge dieser zusätzlichen Belastungen können sich auch psychische Erkrankungen entwickeln (z. B. Depressionen oder Ängste), welche die Krankheitsverarbeitung erschweren. Ziele der psychotherapeutischen Behandlung sind die Unterstützung bei der Krankheitsverarbeitung, die Wiederherstellung der Lebensqualität und eine positive Beeinflussung des Gesundheitsverhaltens.

### Patient:innen mit chronischen Schmerzen

Chronischer Schmerz ist eine eigenständige Erkrankung mit vielfältigen Ursachen. Daher bedarf er einer ebenso komplexen Therapie. Den größten Behandlungserfolg erzielt die multimodale Schmerztherapie. Sie berücksichtigt u. a. psychische Faktoren (z. B. eigene Ansprüche, Umgang mit den Beschwerden) und umfasst daher auch den Baustein einer – auf die Schmerzen fokussierten – Psychotherapie.

Ziele der Behandlung sind die Verbesserung der Schmerzbewältigung, die Reduktion des Schmerzerlebens und die Wiederherstellung der Lebensqualität.

### Patient:innen mit somatischen Belastungsstörungen und / oder Krankheitsängsten

Anhaltende Belastungen und Stress können sich (auch) in körperlichen Beschwerden äußern (z. B. chronische Erschöpfung, anhaltende Verdauungsprobleme oder Schmerzen), die sich wie eine organische Erkrankung anfühlen und entsprechende Ängste auslösen können. Die Betroffenen leiden oftmals über viele Jahre unter den Symptomen, bevor sie eine psychotherapeutische Beratung in Anspruch nehmen.

Wenn Ihre Ärzt:innen nach gründlicher Untersuchung keine hinreichende organische Ursache für Ihre Beschwerden gefunden haben, kann eine Psychotherapie dabei helfen, die Ursache der Beschwerden zu ergründen, die Symptome zu lindern und die Lebensqualität zu steigern.



Foto: 4lb / Pixabay