

ACT – suchtorientierte Psychotherapie

Die suchtorientierte Psychotherapie für Menschen mit sogenannten "Doppel-Diagnosen" kombiniert 6 Wochen stationäre Gruppen- und Einzelpsychotherapie mit einer anschließenden einjährigen ambulanten Behandlungsphase mit einer Gruppentherapie einmal pro Woche.

Personen mit „Doppeldiagnosen“ haben (mindestens) eine Suchterkrankung und zusätzlich (mindestens) eine andere psychische Erkrankung wie z.B. Depressionen, Angststörungen, Persönlichkeitsstörungen oder andere.

Der Schwerpunkt bei den Suchterkrankungen liegt auf Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit. Für Patienten primär mit Abhängigkeit von illegalen Drogen oder nicht stoffgebundenen Süchten ist die Therapie in der Regel nicht geeignet. Ausnahmen sind bei spezieller Indikation möglich.

ACT steht für Akzeptanz- und Commitment-Therapie. Wir arbeiten auf kognitiv-verhaltenstherapeutischer Basis und richten den Schwerpunkt auf die Akzeptanz- und Commitment-Therapie, einem aktuellen, weiterentwickelten, störungsübergreifenden und prozessorientierten Therapieansatz. Klassische Therapieelemente wie Psychoedukation oder Medikamente stehen selbstverständlich weiter zu Verfügung.

Sie lernen, schwieriges inneres Erleben und Symptome nicht mehr wie bisher oft sehr aufwändig, aber ineffizient mit Kontrolle oder Vermeidung zu bekämpfen, was Leiden in der Regel verstärkt und mit einer immer stärkeren Einengung des Verhaltens- und Lebensspielraums und damit einer Reduktion der Lebensqualität einhergeht. Vielmehr üben Sie eine offene Achtsamkeit und fürsorgliche Akzeptanz des eignen Erlebens ein, um psychisch flexibler zu werden und damit den Weg für neue Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten zu bereiten. Mit welchen persönlichen Lebenszielen und Werten wollen Sie sich identifizieren? Wie können Sie sich selbst dazu verpflichten, sich gemäß ihren Wertvorstellungen zu verhalten und Veränderungen tatsächlich umzusetzen? Wie gehen Sie dabei mit Ihren Symptomen so um, dass sie Sie nicht beherrschen?

Zusammen mit Ihren Bezugspersonen gestalten Sie Ihren Alltag. Wir betrachten die Angehörigenarbeit als unverzichtbaren Bestandteil der Therapie. Mindestens eine für Sie wichtige Bezugsperson soll in den stationären Teil der Therapie einbezogen werden.

Ob die Voraussetzungen für eine Teilnahme an unserem Therapieangebot vorliegen, klären wir vor Beginn in einem persönlichen Gespräch.