



Psychotherapie | Informationen August 2004 | 08

1

Aktuell für Sie:

In Kooperation mit dem Pflegeelternverband Nordharz werden wir eine Reihe von **Fortbildungen** konzipieren zu Themen wie Sexualität, Pubertät, Erziehungsstile und „positive parenting“, einer Methode von kontingentem und ressourcenorientiertem Elternverhalten, das positive Erziehungs-auswirkungen möglich macht.

Wir werden einen systemischen **Qualitätszirkel** installieren, der vor Ort Interessierten Personen in päd. Psych. und beratenden Berufen eine Reflexion und eine Ideensammlung im Umgang mit deren Klientel ermöglicht. Diese QZ's werden auch den Anforderungen der PT-Kammer unterstellt.

Im Herbst bieten Frau Siebert und ich wieder eine **Paartrainingsgruppe** an: hier werden zusammen mit anderen Paaren in geschütztem Rahmen partnerschaftliche Kooperationsformen eingeübt, die eine lösungsorientierte Gesprächsführung ermöglichen und das atmosphärische Gleichgewicht einer Beziehung ausgewogen halten. Anmeldungen bitte per Email, schriftlich oder telefonisch: dieses Angebot kostet EUR 100, -- pro Paar und findet an zwei Tagen statt (voraussichtl

WE). In diese Arbeit fließen unsere Erfahrungen aus zehn Jahren Paartherapie ein.

Die **Quartalsgebühr** ist nun geklärt: sie wird einmal am Quartalsanfang fällig; alternativ können Sie eine Überweisung Ihres Hausarztes/Ihrer Hausärztin mitbringen; im Wechsel gilt die Quittung der Zahlung beim psychologischen PT dem Arzt gegenüber als Nachweis der Zahlung: eine erneute Zahlung ist dort NICHT erforderlich.

Zitat des Monats:

Kuss: ein schlaues erfundenes Verfahren, welches das Reden gegenseitig stoppt, wenn Worte überflüssig sind. **Oliver Herford** -

Aktivitäten | Hinweise | Änderungen:

- **Konzept der Arbeit** sind grössere Abstände zwischen den Sitzungen, um eine angemessene Realitätsübersetzung der therapeutischen Inhalte zu erreichen.
- **Terminvereinbarungen** sind zwar per Email einfacher, aufgrund der immer wieder vorgekommenen „Unfälle“ mit diesem Medium, werden wir weiterhin per Post Termine an Sie herausgeben; falls Sie über ein Handy verfügen, können wir dies auch per SMS an Sie erledigen (auch hier gibt es Sendebestätigungen)
- **Terminausfall:** Wir möchten auch nochmals darauf hinweisen: Termine



Psychotherapie | Informationen August 2004 | 08

2

die Sie unent-schuldigt nicht wahrnehmen, können nicht mit der Kasse abgerech-net werden und sind somit kosten-pflichtig für Sie; wir stellen Ihnen hierfür das bundessozialgerichtlich zugesicherte Stundenhonorar von EUR 77,-- in Rechnung. (Diese Regelung steht auch in Ihrem Therapievertrag !) Wir weisen hier nochmals darauf hin, weil es immer wieder vorkommt, dass Irritationen entstehen, wenn wir auf diese Regelung zurückgreifen.

- **Praxis ferien** : Ab 16.08.04 sind wir wieder für Sie da

Symptome begreifen:

Hyperventilation: durch falsches Atmen kann Ihnen die Luft ausgehen... Die Atmung ist normalerweise eine der Körperfunktionen, über die wir uns keine Gedanken machen. Schließlich ist der Atem ein natürlicher Reflex, der sich selbst regelt, ohne dass er ins Bewusstsein dringen müsste.

Die Atmung sorgt für den Abtransport von CO₂ aus dem Körper im Austausch für den nötigen Sauerstoff.

Das Hyperventilationssyndrom geht darauf zurück, dass Kohlendioxid in Form von Kohlensäure im Blut gelöst ist. Wird zu viel CO₂ aus dem Körper abgegeben, so sinkt die Kohlen-säurekonzentration im Blut ab, und der

Körper versucht mit aller Macht einen Ausgleich herzustellen.

Falls Sie also oft Schwindelanfälle, Atemnot, unruhiges Herzklopfen, Kribbeln in Armen und Händen feststellen, leiden Sie möglicherweise unter dem Hyperventilationssyndrom.

Der erste Schritt ist dann ärztlicherseits ausschliessen zu lassen, dass andere körperliche Erkrankungen diese Symptome verursachen; ist das geschehen und ihre Symptome bestehen fort, können Sie sich an erfahrene Therapeutinnen wenden; Akuthilfe besteht manchmal durch die Papiertütenmethode: sie atmen in eine Tüte aus und ca. 5-10 mal dieselbe Luft wieder ein und aus um den CO₂ –Spiegel im Blut zu erhöhen; andere Möglichkeiten sind eine langsame Bauchatmung und das schnelle Laufen auf der Stelle.

Literaturtips:

Jaeggi, Eva (1999): Liebesglück – Beziehungsarbeit: warum das Lieben heute schwierig ist, rororo TB60747, Rowohlt:Hamburg