Eva Nolde

- Diplompsychologin, Diplomtheologin und Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie für Erwachsene)
- Jahrgang 1968
- Studium der Psychologie im Hauptstudium an der Universität Trier: Abschluss Diplom-Psychologin
- Studium der Katholischen Theologie an der Theologischen Fakultät Trier: Abschluss Diplom-Theologin
- Ausbildung zur Verhaltenstherapeutin am Institut für Verhaltensmedizin und Verhaltenstherapie (IVV) an der Klinik Berus
- Weiterbildung in Körperpsychotherapie am Institut für Fort- und Weiterbildung in klinischer Verhaltenstherapie (IFKV) in Bad Dürkheim
- Weiterbildung Psychosoziale Onkologie (WPO-PT) der Arbeitsgemeinschaft für Psychoonkologie der Deutschen Krebsgesellschaft (PSO) in Kooperation mit der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie (dapo)
- Kassenzulassung für den Kreis Saarlouis seit April 2013 und Wechsel der Praxisräume nach Dillingen seit dem 01.11.2013
- Wechsel der Praxisräume nach Saarbrücken im April 2017 und weiterer Umzug im Oktober 2022

www.psychotherapie-nolde.de

Kontakt

E-mail:	info@psychotherapie-nolde.de
Telefon:	06897 / 93 60 812
Mobil:	0151 / 540 47 202
Telefax:	06897 / 93 60 814
Anschrift:	Psychotherapeutische Praxis Eva Nolde Am Neuhauser Weg 94 66125 Saarbrücken

Termine nur nach telefonischer Vereinbarung!

Honorar

Seit dem 01. April 2013 habe ich eine Kassenzulassung für alle gesetzlichen Krankenkassen. Die Abrechnung erfolgt über Ihre Versichertenkarte.

Die privaten Krankenkassen übernehmen in der Regel die Kosten für eine ambulante Psychotherapie. Bitte klären Sie vor Therapiebeginn die Bedingungen, die Ihre Krankenversicherung dabei stellt.

Wenn Sie als Selbstzahler kommen, orientiert sich mein Honorar an der Gebührenordnung für Psychotherapie. Es besteht also ein Ermessensspielraum.

www.psychotherapie-nolde.de

Sind Sie traurig, verzweifelt oder wie gelähmt?

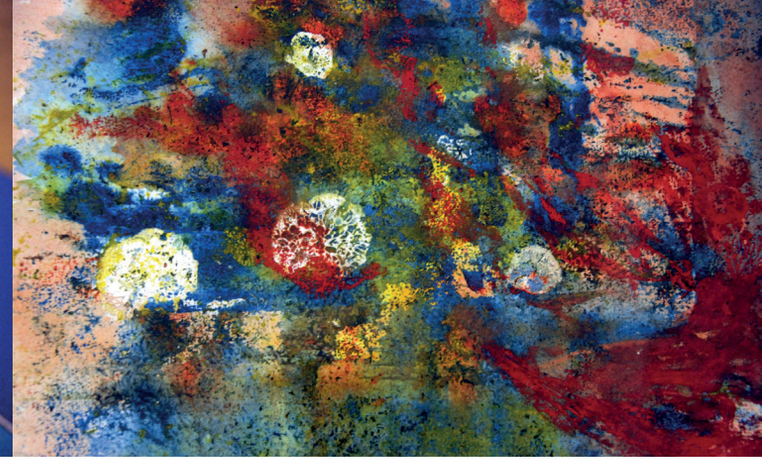
Haben Sie Ängste, berufliche, gesundheitliche oder partnerschaftliche Probleme?

Können Sie Ihren Alltag nicht mehr bewältigen?

Gemeinsam können wir es schaffen, aus diesen Schwierigkeiten wieder herauszukommen.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.

Eva Nolde
Psychotherapeutische Praxis



Verhaltenstherapie

„Verhaltenstherapie" heißt so, weil sie am Verhalten ansetzt, und zum Ziel hat, Verhalten zu verändern, aber auch Verhaltenstherapie findet hauptsächlich in Gesprächen statt.

Zu diesem Verhaltensbegriff zählt alles an Reaktionen, was sich bei einem Menschen direkt oder indirekt beobachten oder eben nur erschließen lässt. Dazu gehört also nicht nur, was jemand tut, sondern auch, was er denkt, ja sogar, was er fühlt und wie sein Körper reagiert. Da gibt es meist bestimmte Entsprechungen, so kann z.B. der Körper mit Zittern reagieren, wenn jemand Angst fühlt. Auch seine Gedanken und sein Tun sind dann von dieser Angst bestimmt.

Grundlage der Verhaltenstherapie ist die Annahme, dass Verhalten erlernbar und auch wieder verlernbar ist.

Manche Verhaltensweisen möchten wir gerne wieder verlernen, z.B. schlechte Angewohnheiten oder eben Angstreaktionen sowie depressives und passives oder schüchternes Verhalten.

Manche Menschen reagieren in bestimmten Situationen mit Ängsten, z.B. in großer Höhe, vor bestimmten Tieren, im Einkaufszentrum, auf großen Plätzen oder in geschlossenen Räumen. Die Behandlung solcher Ängste ist ein klassisches Einsatzfeld der Verhaltenstherapie.

Wenn Sie wegen solcher Ängste zu mir kommen, können wir gemeinsam besprechen und planen, wie Sie diese wieder verlernen können. Manchmal ist dazu eine sehr ausführliche Vorbereitung notwendig, so z.B. wenn die Ängste ihre Wurzeln in Kindheitserlebnissen haben. Manchmal kann schon nach einer kürzeren Phase der Informationsvermittlung eine Expositionsbehandlung durchgeführt werden. Das ist das Aufsuchen der angstauslösenden Situation unter therapeutischen Bedingungen; dadurch werden in der Regel gute therapeutische Erfolge erzielt.

Beispiele für verhaltenstherapeutische Einsatzmöglichkeiten gibt es aber auch in ganz anderen Bereichen.

Oft hätten wir ja unsere Umgebung und unsere Mitmenschen gerne anders, als sie sind. Auf das Verhalten unserer Mitmenschen können wir nur Einfluss nehmen, wenn wir selbst etwas anders machen, d.h. wieder über unser eigenes Verhalten.

So könnte z.B. eine Frage für die Therapie sein: Wie verhalte ich mich meinen Mitmenschen gegenüber, damit für mich die Situation (z.B. am Arbeitsplatz) erträglicher wird? Brauche ich mehr Distanz? Ist es besser, nicht zu perfektionistisch zu sein, um dadurch die Messlatte für die Kollegen nicht zu hoch zu hängen?

Wird das Beziehungsgewirr in der Therapie entflochten, so wird meist deutlich, wie das Verhalten der anderen mit dem eigenen in Zusammenhang steht, und dass so über die Veränderung des eigenen auch das Verhalten der anderen längerfristig verändert werden könnte.

Grundsätzlich gibt es für die moderne kognitive Verhaltenstherapie kein psychisches Problem, das nicht mit ihrer Methodik erfolgreich bearbeitet werden könnte.

Das Verstehen des Verhaltens und die zur Problemlösung notwendige Verhaltensänderung sind inhaltlich der rote Faden der Gespräche. Ein wichtiger Vorteil dieser Konzentration auf das konkrete Verhalten ist, dass manche quälenden Symptome und Probleme in relativ kurzer Zeit gebessert werden können.

Grundlage der Gesprächsführung ist auch in der Verhaltenstherapie das gute Zuhören des Therapeuten mit Einfühlungsvermögen, Echtheit und Akzeptanz des Menschen, dem er begegnet.

Schwerpunkt Psychoonkologie

Um den besonderen Anforderungen und Besonderheiten gerecht zu werden, die sich bei der Begleitung und Behandlung von Krebskranken und ihren Angehörigen ergeben, habe ich eine „Weiterbildung Psychosoziale Onkologie" abgeschlossen, die gemeinsam von der Arbeitsgemeinschaft für Psychoonkologie der Deutschen Krebsgesellschaft und der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie angeboten werden.

Im Rahmen meiner Tätigkeit als Psychologin und Psychotherapeutin am zertifizierten Brustzentrum des Marienkrankenhauses in St. Wendel habe ich vor allem brustkrebskranke Frauen und ihre Angehörigen sowie Frauen mit anderen gynäkologischen Krebsarten in verschiedenen Phasen ihrer Erkrankung von Diagnosestellung an therapeutisch begleitet und behandelt.

Wie in anderen Therapieformen kann Inhalt der therapeutischen Gespräche alles sein, was Sie in Ihrer Erkrankung bewegt. Nach meinen Erfahrungen im Brustzentrum in St. Wendel waren dies häufig auch familiäre und partnerschaftliche Fragen.

Mir ist es wichtig, für alle Fragen ein offenes Ohr zu haben und dann gemeinsam mit Ihnen zu überlegen, wie für Sie eine Lösung Ihres Problems oder auch einfach nur ein guter Umgang mit Ihrer Erkrankung aussehen könnte.

In St. Wendel war es für viele Frauen z.B. wichtig, einmal mit einem „Außenstehenden" über alles zu reden, gerade wenn die Frau in der Familie das Gefühl hatte, nur „stark" sein zu müssen.

Verfahren, die auch innerhalb anderer Therapien angewendet werden können, sich aber im Rahmen „Psychoonkologie" besonders anbieten, sind der Einsatz von Entspannungs- und Imaginationsverfahren sowie dabei besonders Methoden der psychologischen Schmerzbewältigung. Beim Autogenen Training wird die Entspannung allein über die Vorstellung erreicht, während bei der Progressiven Muskelrelaxation durch wiederholtes leichtes Anspannen und Entspannen der Muskeln ein fortschreitender Entspannungszustand erzielt wird.

Imaginationsverfahren, die man z.T. auch mit Entspannungstechniken verknüpfen kann, erzielen ihre Wirkung ebenfalls über Vorstellungen, z.B. in Form von inneren Bildern. Diese können dazu eingesetzt werden, Schmerzen aus der bewussten Wahrnehmung auszublenden, so dass sie nicht mehr empfunden werden, d.h. die Schmerzen sind gemildert oder sogar verschwunden. Natürlich sind solche Verfahren keine Wundermittel, aber sie können – oft zusammen mit einer guten Schmerzmedikation – helfen, das Leben mit chronischen Schmerzen erträglicher zu machen.

Schwerpunkt Körperpsychotherapie

Die Methoden der Körperpsychotherapie sind recht vielfältig und kreativ. Sie reichen von Atemtechniken über Bewegungen, Musik und tanztherapeutischen Übungen bis hin zu Imaginationstechniken und Sinneserfahrungen wie z.B. bewusstes Fühlen oder Ertasten von Gegenständen.

Die Übungen sind nicht beliebig, sondern verfolgen im Rahmen eines bestimmten Therapieplans ein spezifisches Ziel, das der psychischen Heilung dient. So kann es z.B. für einen Menschen, der auf psychischer Ebene seine Grenzen nicht spürt, hilfreich sein, durch eine körperpsychotherapeutische Intervention seine Körpergrenzen bewusst wahrzunehmen.

Eine große Stärke körperpsychotherapeutischer Interventionen, die meist ergänzend zu anderen Therapieverfahren eingesetzt werden, liegt in der Unmittelbarkeit der Erfahrung. Probleme, die in einer rein sprachlich orientierten Therapieform lange unlösbar erschienen, finden auf der körperlichen Ebene oft eine überraschende „Auflösung", die zunächst einmal befreiend wirkt und Therapieblockaden löst. Auch wenn es dann bis zu einer „endgültigen" Lösung noch ein längerer Weg ist, sind körperpsychotherapeutische Interventionen nicht selten die Wegbereiter dazu.