

Dr. phil. Rolf Aeberli

Fachpsychologe für

Neuropsychologie FSP und Psychotherapie FSP

Schmerzspezialist SGSS



Berufliche Schwerpunkte

Ich habe drei unterschiedliche Spezialgebiete (Tiefenpsychologie, Hirnspezialist, Chronische Schmerzen), die mir ermöglichen, ein Problem von ganz verschiedenen Seiten her anzuschauen und zu behandeln.

Psychoanalytiker und Psychotherapeut:

Hier geht es z.B. um Beziehungsprobleme, Ängste, depressive Störungen, Burn-out etc. Also Probleme, die im Alltag auftreten und für welche man selbst keine Lösung findet. Spezielles Augenmerk gilt dabei den unbewussten Prozessen, der Entstehung solcher Problematiken in der Kindheit und ihrer Auswirkungen auf das aktuelle Leben. Unbewusst bedeutet, dass man Gefühle, Gedanken und Körpersignale nicht wahrnimmt und auch keine Chance hat, diese wahrnehmen zu können, weil es psychische Barrieren gibt, die das verhindern. Erst in einer speziellen Behandlung, einer tiefenpsychologischen, können solche unbewussten Zusammenhänge aufgedeckt und korrigiert werden. Dabei kommen verschiedene psychotherapeutische Techniken zum Zug, wie sie auch in anderen psychologischen Behandlungen angewendet werden.

Neuropsychologe:

Nach Unfällen oder Erkrankungen, bei welchen das Gehirn verletzt wird, kommt es zu Hirnstörungen, z.B. Störungen von Sprache, Raumwahrnehmung, Konzentration, Gedächtnis u.a. Solche Störungen können aber auch als Folgeerscheinung nach anderen Erkrankungen auftreten (z.B. bei Depressionen, chronischen Schmerzen, Erschöpfungszuständen u.a.), ohne dass eine Hirnverletzung vorliegt. Hier geht es quasi um die Software des Gehirns: Ähnlich wie beim Computer kann eine Störung eintreten, wenn die Hardware beschädigt ist oder wenn ein Software-Problem vorliegt, d.h. wenn sich die Programme bzw. Hirnfunktionen quasi verheddern. In solchen Fällen braucht es eine genaue Abklärung und danach eine spezialisierte Therapie, bei welcher Hirnfunktionen wieder trainiert auf aufgebaut oder durch alternative Hirnwege ersetzt werden.

Schmerzspezialist:

1986 wurden chronische Schmerzen als eine eigenständige Krankheit international erkannt, definiert und anerkannt. 1990 begann ich am Universitätsspital Zürich mit chronischen Schmerzpatienten zu arbeiten. Ein Kennzeichen dieses neuen Fachgebiets ist die Multi-Disziplinarität: Nur ein Team von Fachleuten ist dazu fähig, chronische Schmerzen zu behandeln. Zu einem solchen Team gehört typischerweise ein Schmerz-Psychologe. Chronische Schmerzen verhalten sich völlig anders als akute Schmerzen (z.B. nach einer Schnittverletzung), wie wir sie im Alltag kennen. Unter anderem verändert sich die Verarbeitung von Schmerzen im Gehirn („Schmerzgedächtnis“) und die Persönlichkeit des Patienten wird häufig von den Schmerzen quasi „unterwandert“.

Detailliertere Informationen finden Sie hier: www.rolfaeberli.ch



Zentrum am Gubel

Praxis für Neurologie und Psychotherapie

1/4 Gubelstrasse 54, 8050 Zürich, Tel: 044 310 10 04, Mail: info@zentrumamgubel.ch



Dr. phil. Rolf Aeberli

Fachpsychologe für

Neuropsychologie FSP und Psychotherapie FSP

Schmerzspezialist SGSS

Therapeutische Schwerpunkte

Hirnleistungsstörungen z.B. bei der Konzentration, bei der Sprache, bei der Wahrnehmung, bei der Orientierung im Raum, beim Gedächtnis, bei Denkvorgängen u.a. Solche Störungen können nach einem Unfall oder einer Krankheit auftreten, aber auch einfach so. Zuerst ist eine sorgfältige Abklärung wichtig, darauf aufbauend kann dann eine Behandlung erfolgen.

Chronische Schmerzen sind ein Problem, das stark zugenommen hat und das Leben der Betroffenen massiv beeinträchtigen kann. Neben der fachlichen Information dazu benötigen solche Patienten eine Führung, die ihnen hilft, durch das Labyrinth der chronischen Schmerzen zu finden. Zudem brauchen sie verschiedene therapeutische Techniken wie Entspannung, Körperwahrnehmung, Zugang zu den Emotionen, kognitive Ansätze, imaginative Methoden und teilweise auch traumalösende Techniken. Resultat sollen immer konkrete positive Veränderungen im Leben der Betroffenen sein.

Beziehungsprobleme auf verschiedenen Ebenen (Partnerschaft, Familie, Beruf, soziales Netz), die meist von depressiven Zuständen und/oder Ängsten begleitet sind. Dabei steht häufig ein diffuses Unwohlsein bzw. eine Unzufriedenheit am Anfang, die man nicht zuordnen kann, welche aber den Alltag massiv stört.

Erschöpfungszustände in verschiedenen Facetten, die eigentlich immer eine Folge einer längeren Überlastung bzw. Überforderung sind, welche man aber nicht realisiert hat oder welcher man sich als nicht änderbar ausgesetzt sieht. Das bekannteste Beispiel ist heute Burn-Out.



Dr. phil. Rolf Aeberli

Fachpsychologe für

Neuropsychologie FSP und Psychotherapie FSP

Schmerzspezialist SGSS

Therapiekonzept

Je nach Problemstellung ist das therapeutische Vorgehen verschieden.

Von grosser Bedeutung ist aber immer eine gute Zusammenarbeit mit Ärzten und anderen Fachkollegen sowie ein reichhaltiges Arsenal an psychotherapeutischen Methoden („etwas das hilft“), denn jedes Problem und jeder Mensch ist anders. Mich unterstützt zudem mein Therapiehund Dana mit ihrer fröhlichen und feinfühligem Art, eine Hilfe von unschätzbarem Wert!

Bei einer **Störung der Hirnfunktionen** (Konzentration, Gedächtnis, Denkbahnen, Raumorientierung, Sprache u.a.) ist eine gründliche und detaillierte testologische Abklärung von ausschlaggebender Bedeutung, mehr als bei allen anderen psychologischen Problemen.

Denn nur eine genaue Erfassung einer Hirnstörung erlaubt erstens eine Beurteilung der Defizite, aber auch der noch vorhandenen Fähigkeiten. Und nur darauf kann ein Hirntraining direkt oder indirekt aufbauen.

Ausserdem braucht es eine neuropsychologische Therapie, in welcher die Verarbeitung der erlittenen Veränderungen sowie die berufliche und private Neuorientierung angegangen werden können.

Eine solche Therapie setzt beim Therapeuten wiederum eine solide Kenntnis des Gehirns und seiner Funktionen voraus.

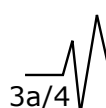
Bei **chronischen Schmerzen** sind Abklärung und Therapie nicht so klar getrennt, sondern gehen ständig Hand in Hand.

Wichtig ist es einerseits, die Entstehung und Entwicklung der Schmerzen selbst zu verstehen, um einen richtigen Umgang damit zu erlernen.

Dies ist ein komplizierter Vorgang, der Zeit und Anleitung benötigt.

Häufig sind chronische Schmerzen zudem von Angst, Depression, Verlusten (Beruf, Finanzen, soziales Umfeld) und Rückzug begleitet, es kommt zu negativen Kreisläufen („Teufelskreise“).

Daraus herauszukommen und seine Balance im Leben wieder zu finden („Engelskreise“) ist auch die Grundlage für eine Besserung der Schmerzen selbst.



Dr. phil. Rolf Aeberli

Fachpsychologe für

Neuropsychologie FSP und Psychotherapie FSP

Schmerzspezialist SGSS

Therapiekonzept

Bei **Beziehungsproblemen, Erschöpfung und Überforderung** – meist verbunden mit Angst und/oder Depression – steht die Frage nach den verursachenden Faktoren, d.h. die sorgfältige Analyse der Problemsituation im Zentrum. Die aufgedeckten Zusammenhänge, die ein Problem sowohl verursachen als auch zementieren, können Stück für Stück aufgearbeitet werden.

So resultieren konkrete Veränderungen des Verhaltens im Alltag, ein anderes Verständnis von sich und ein anderer Umgang mit sich selbst, welche zu völlig neuen Wegen im Leben führen. Dabei werden im Grunde nur Barrieren abgebaut oder falsche Fährten vermieden und vorhandene Fähigkeiten („Ressourcen“) eingesetzt, die bisher im Verborgenen schlummerten.



Dr. phil. Rolf Aeberli

Fachpsychologe für
Neuropsychologie FSP und Psychotherapie FSP
Schmerzspezialist SGSS
& **Therapie-Hund „Dana“**



Psychotherapie-Hund „Dana“:

Seit 4 Jahren begleitet mich Dana bei meiner Arbeit: es ist eine enorme Bereicherung! Dana ist ein robuster Mischling aus Schnauzer und Bergamasker. Ich habe sie in einem Tierheim gefunden und grosses Glück mit ihrer Wahl gehabt. Denn sie ist ungemein freundlich und fröhlich, nie aggressiv (auch nicht gegen Hunde), sie liebt Menschen, ist hoch-sensibel, sehr aufmerksam und bellt fast nie. In all den Jahren gab es nur zwei Menschen, die mit ihr auf Distanz blieben, alle anderen hat sie mit ihrem Charme innert kürzester Zeit für sich gewonnen. So fragen auch die Patienten der Kollegen häufig nach Dana und freuen sich, wenn sie diese im Wartezimmer begrüßen darf.

Sie ist nicht ein typischer Therapiehund, den man streicheln kann, um sich zu beruhigen oder gute Nähe zu spüren, sondern sie ist viel mehr! In den Stunden bewegt sie sich frei, so wie es richtig findet und nimmt so aktiv teil an dem, was sich abspielt. Ihre Reaktionen und Impulse gibt sie entweder durch ihr Verhalten, ihre Mimik oder eine Palette von Geräuschen kund. Alle meine Patienten (bis auf die zwei Ausnahmen) freuen sich, sie zu sehen und fühlen sich oft von ihr sehr verstanden und unterstützt – auf eine fast geheimnisvolle Art und Weise.

Einen „Psychotherapie-Hund“ gibt es sehr selten. Ich kenne nur einen Kollegen und eine Praxis aus dem Internet, die einen Hund ähnlich einsetzen.

Persönliches

Wohnort: Glarus

Hobby: Bergwandern, meistens in den steilen Glarner Alpen

Partnerschaft und Familie: das Wichtigste in meinem Leben

Treuester Begleiter: meine Hündin Dana

Musik: Jazz in allen Varianten; Konzerte von Rock bis Pop, Favorits sind die alten Bands wie Deep Purple oder der Italo-Rocker Zucchero, der deutsche Rock-Poet Grönemeyer oder...

Literatur: Favorits sind historische oder interessante Sciencefiction-Romane

Zur Entspannung: werken in Haus und Hof

Mein liebster Ferienort: Zypern mit seinen schönen Kiesstränden und der grossartigen wilden Berglandschaft.

