

Häufig gestellte Fragen

(Die meisten Psychotherapeuten sind Frauen.

Aufgrund der besseren Lesbarkeit verwende ich deshalb meistens die weibliche Form)

Kommt Psychotherapie für mich überhaupt in Betracht?

Seelische Probleme können die Ursache krankheitswertiger Störungen im Denken, Fühlen, Erleben und Handeln sein. Probleme oder Konflikte können zu Depressionen oder Angststörungen führen, manchmal auch zu körperlichen Funktionsstörungen, für die keine organische Ursache gefunden werden kann. Das wichtigste Kriterium für eine Psychotherapie ist das eigene, subjektiv empfundene Leid, aus dem heraus die Motivation zu einer Auseinandersetzung mit sich selbst, dem eigenen Lebensstil und der eigenen Geschichte resultiert. Oft ist keine völlige Heilung, aber doch deutliche Linderung der Symptomatik und des Leidensdrucks möglich. Auch seelische Reaktionen als Folge schwerer chronischer Krankheitsverläufe können durch eine Psychotherapie gelindert werden.

Patienten, die eine Psychotherapie machen wollen, müssen selbstkritisch und in der Lage sein, sich und ihr Denken/Verhalten hinterfragen zu lassen. Sie müssen an sich arbeiten und sich ändern wollen und sich bemühen, ihre Probleme zu lösen.

Psychotherapeuten kennen verschiedene Methoden, um die Ängste des Patienten zu reduzieren und verlangen vom Patienten nur das, wozu dieser in der Lage ist. Sie sind keine Heiler, aber sie kennen sich gut aus mit verschiedenen seelischen Problemen und Konflikten und unterstützen ihre Patienten darin, individuelle Wege für sich zu finden. Sie wollen helfen, „das Schwere leichter zu machen“.

Wie wirkt Psychotherapie und welche Verfahren gibt es?

Mittlerweile gibt es eine Fülle unterschiedlicher Therapieverfahren, die sich jeweils im Weltbild, Krankheitskonzept und Methode unterscheiden. Alle Verfahren haben die Heilung psychischer Störungen zum Ziel. Von den gesetzlichen Krankenkassen werden zurzeit psychoanalytisch orientierte Verfahren (Psychoanalyse, tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie) und Verhaltenstherapie anerkannt und bezahlt.

Während die Wirksamkeit psychotherapeutischer Verfahren lange Zeit als unbewiesen galt, weisen neuere Erkenntnisse der bildgebenden Neurophysiologie tatsächlich strukturelle Veränderungen im Gehirn unter Psychotherapie nach.

Verhaltenstherapie geht davon aus, dass einmal gelernte und als störend oder belastend erlebte Verhaltensweisen durch alternative, weniger belastende Verhaltensweisen abgelöst werden können. Besonders wirksam ist sie bei Essstörungen, schweren Angststörungen und Phobien (Vermeidungsverhalten) sowie Zwangserkrankungen.

Die **Psychoanalyse** sucht die Wurzel der aktuellen Probleme in unbewältigten Blockaden oder Konflikten, die oft in der Kindheit ihre Wurzeln haben. Deshalb führt sie sehr ausführlich in die Kindheit zurück, in die Träume, ins Unbewusste. Dabei geht eine Analyse oft über mehrere Jahre mit einer Frequenz von 3-4 Sitzungen pro Woche.

Bei der **tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie** handelt es sich um eine Art „kleine Analyse“. Hier ist nicht die Aufarbeitung der gesamten Lebensgeschichte das Ziel, sondern die Bearbeitung eines bestimmten Konfliktes, dessen Wurzeln in der Vergangenheit liegen, der sich aber noch störend in der Gegenwart bemerkbar macht. Häufig werden durch traumatische Erfahrungen solche kindlichen Konflikte reaktiviert, die scheinbar bewältigt schienen, aber die Kompensationsfähigkeit beeinträchtigen.

Wird Psychotherapie von der Kasse bezahlt?

Psychotherapie ist mittlerweile eine Kassenleistung. Für eine tiefenpsychologische Psychotherapie werden max. 80 (in Ausnahmefällen 100) Sitzungen genehmigt. Danach können 2 Jahre lang weitere Sitzungen auf Kosten der Krankenkasse nur in Ausnahmefällen in Anspruch genommen werden. Nach bis zu fünf Sitzungen zum Kennenlernen (sog. „probatorische Sitzungen“; dabei geht es um das Verständnis der Problematik, die Formulierung eines realistisch erreichbaren Therapiezieles und auch darum, ob man „miteinander kann“) stellt die Therapeutin gemeinsam mit dem Patienten einen Antrag auf Kostenübernahme bei der Krankenkasse. Für eine Langzeittherapie muss sie dazu einen Bericht über die Symptomatik, vermutete zugrunde liegende Problematik und Prognose erstellen. Diesen Bericht (in einem verschlossenen Umschlag und in anonymisierter Form) legt die Kasse einem Gutachter vor, d.h. kein Kassenmitarbeiter bekommt den Inhalt zu sehen. Danach kann mit der eigentlichen Behandlung begonnen werden. Bei Vorliegen einer körperlichen Erkrankung ist auch ein Bericht des behandelnden Arztes erforderlich.

Für privat versicherte Patienten gelten die Bedingungen ihres Versicherungsvertrages, die z.T. je nach Kasse sehr unterschiedlich sind. Am besten fragen Sie bei Ihrer Kasse nach und lassen sich die entsprechenden Antragsformulare zuschicken.

Beihilfeberechtigte Patienten müssen bei der zuständigen Beihilfestelle Antragsformulare anfordern. In der Regel muss die Therapeutin einen ausführlichen Bericht schreiben, der dann an einen Gutachter weitergeleitet wird.

Worauf lasse ich mich ein, wenn ich eine Therapie mache?

Eine Psychotherapie dauert in der Regel 1-2 Jahre. In dieser Zeit haben Sie idealerweise einmal wöchentlich eine Therapiesitzung über 50 Minuten. Da es in der Therapie nicht allein um Erkenntnis, sondern mehr um Verarbeitung und Veränderung geht, ist ein so langer Zeitraum angemessen. Schließlich hat sich Ihre Problematik in der Regel auch über Jahre ausgebildet.

Wenn Sie sich zu einer Therapie bei einer bestimmten Therapeutin oder einem Therapeuten entschieden haben, schließen Sie mit ihr dadurch einen Therapievertrag. Sie verpflichtet sich, Ihnen einen regelmäßigen verlässlichen Termin anzubieten und Sie nach den Regeln der Kunst zu behandeln. Allerdings lebt sie auch von diesen Sitzungen und wird deshalb mit Ihnen eine Regelung treffen, wie mit Terminabsagen umzugehen ist. In der Regel wird sie frei werdende Termine nicht innerhalb von 48 Stunden besetzen können, so dass in diesen Fällen ein Ausfallhonorar üblich ist. Das sollten Sie am besten vor Therapiebeginn besprechen.

Wie finde ich die richtige Therapeutin?

Bei Ihrer Krankenkasse und der Kassenärztlichen Vereinigung bekommen Sie Listen aller Therapeuten mit Kassenzulassungen. Dabei ist auf diesen Listen meist auch vermerkt, ob es sich um psychologische oder ärztliche Psychotherapeutinnen handelt und ob sie verhaltenstherapeutisch oder tiefenpsychologisch arbeiten.

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen haben eine spezielle Ausbildung.

Patient und Therapeutin sollten sich unbekannt sein und es sollte außerhalb der Therapie keinen persönlichen Kontakt zwischen ihnen geben. Auf diese Weise wird verhindert, dass

persönliche Gefühle der Therapeutin deren Verhalten dem Patienten gegenüber beeinflussen. Auch Schamgefühle des Patienten werden durch diese Situation deutlich reduziert. In der Psychotherapie besteht für Sie die Möglichkeit, sich ohne Angst vor Konsequenzen über alles zu äußern. Diesen Freiraum sollten Sie sich erhalten und genau überlegen, wie weit Sie Angehörige über den Inhalt der Gespräche informieren wollen.

Hat Psychotherapie auch unerwünschte Nebenwirkungen?

Viele Patientinnen haben die Hoffnung, durch eine Therapie ein anderer Mensch werden zu können, der ihnen selbst besser gefallen würde. Manchmal werden sie auch vom Partner mit einer Art „Bestellung“ geschickt. Psychotherapie ist aber keine wunschgemäße Feintuning-Werkstatt. In der Therapie haben Sie einen geschützten Raum, um sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, sich neu zu sortieren, sich besser zu verstehen und hoffentlich Ihre inneren Möglichkeiten zu erweitern. Das kann gelegentlich zu Konsequenzen führen, die Sie so gar nicht geplant haben. Wenn Sie selbst sich verändern, verändern sich zwangsläufig auch Ihre Beziehungen zu anderen Menschen. Das kann zu unerwarteten Konflikten führen. Vielleicht wollten Sie sich mit Ihrer schwierigen Beziehung zu Ihrem Vater auseinandersetzen und im Verlauf der Therapie entdecken Sie, dass auch die Beziehung zum Partner plötzlich knirscht. Manchmal wird durch eine ambulante Therapie erst deutlich, dass es sich um eine sehr tief sitzende Störung handelt, die einen Klinikaufenthalt erforderlich macht. Manchmal erhoffen Patienten sich, dass die Therapeutin die Verantwortung für sie übernimmt und machen sich abhängig. Sie sollten unbedingt frühzeitig mit Ihrer Therapeutin darüber sprechen, wenn Sie das Gefühl haben, dass etwas für Sie schief läuft oder sich nicht gut anfühlt. Nur so können Sie gemeinsam herausfinden, ob etwa die Art der Therapie, die Person der Therapeutin oder das Ziel der Therapie nicht passen. Es wäre doch schlimm, wenn Sie so viel Zeit, Energie, Hoffnung und Engagement in etwas investieren, was gar nicht zu Ihnen passt oder Ihnen sogar schadet.

Wie bekomme ich einen Termin?

Die meisten Psychotherapeutinnen arbeiten in kleinen Praxen ohne Sprechstundenhilfe. Deshalb sind sie telefonisch nur zu bestimmten Sprechzeiten erreichbar, die in der Regel auf dem Anrufbeantworter angegeben werden. Sie sollten versuchen, diese Zeiten zu nutzen, da Therapeuten oft wenig Zeit haben, um Sie zurückzurufen. Da eine einzelne Therapeutin nur eine relativ kleine Zahl von Patienten behandeln kann, ist es manchmal schwierig, einen Therapieplatz zu bekommen. Stellen Sie sich von vornherein darauf ein, mindestens 20 Therapeuten anzurufen. Vergessen Sie nicht, dass Sie für sich etwas erreichen wollen und der Einsatz sich deshalb lohnt!

Wie kann ich mich auf ein Erstgespräch vorbereiten?

Damit eine Therapie gelingt, ist es sinnvoll, sich so früh wie möglich mit folgenden Fragen auseinanderzusetzen:

Mit welchem Problem/innerer Not/Konflikt kommen Sie?

Was gab den Ausschlag, gerade jetzt Hilfe zu suchen?

Wo sehen Sie am ehesten eine Veränderungsmöglichkeit?

Sehen Sie einen Zusammenhang zwischen Ihrem aktuellen Problem und Ihrer Lebensgeschichte? Gibt es Muster, die sich wiederholen? Gab es schon einmal Situationen,

die sich ähnlich angefühlt haben? Vielleicht ist es hilfreich, unter diesen Aspekten einen Lebenslauf zu schreiben.

Welche Unterstützung erhoffen Sie sich? Was muss sich geändert haben, damit die Therapie für Sie erfolgreich war?

Was muß ich mitbringen?

Da Psychotherapie eine Kassenleistung ist, brauchen Sie wie bei jedem Arztbesuch Ihre Versicherungskarte.

Psychotherapeuten sind mittlerweile verpflichtet, dem überweisenden Arzt und Ihrem Hausarzt einen kurzen Bericht über die geplante Therapie zu schreiben. Sie können das aber ablehnen, wenn Sie selbst entscheiden wollen, was ein anderer über die Therapie erfahren soll.

Buchtipp

Andrea Jolander hat in ihrem Buch „da gehen doch nur Bekloppte hin“ (Heyne 2012) humorvoll und kompetent alle Fragen und Vorurteile rund um Psychotherapie beschrieben