

Einige allgemeine Hinweise zur Psychotherapie in Deutschland

Studien belegen, dass es in Deutschland durchschnittlich 7 Jahre dauert, bis therapiebedürftige Menschen endlich den für Sie hilfreichen Psychotherapie-Platz für ihre Genesung finden.

Oftmals scheitert eine frühzeitige Behandlung daran, dass die seelische Störung zu spät diagnostiziert wird bzw. zu spät psychologisches Fachpersonal aufgesucht wird.

Längst gehört die Psychotherapie jedoch zu den anerkannten Heilberufen.

Durch das Psychotherapeutengesetz haben Patienten seit Anfang 1999 die Möglichkeit, unter den approbierten Psychologischen Psychotherapeuten den Therapeuten¹ ihres Vertrauens zu finden.

¹ Hier wird zur besseren Lesbarkeit im weiteren Text nur die männliche Form von Therapeuten und Patienten ausformuliert. Es gibt natürlich sehr viele ebenso gut qualifizierte weibliche Kolleginnen. Und natürlich suchen auch weibliche Patientinnen psychologische Hilfe. Ich bitte um Verständnis.

Wann kann Psychotherapie helfen?

In vielfältigen Krisensituationen des Lebens:

- z.B. bei Ängsten, Depressionen, Zwängen, Sinnkrisen, Phobien ...
- bei psychosomatischen Beschwerden, z.B. Bulimie, Asthma, Migräne ...
- in Lebenskrisen wie z.B. Arbeitslosigkeit, Trennung, Krankheit ...
- bei sexuellen Problemen ...
- bei Suchtproblemen ...
- bei Gewalterfahrungen,
wie z.B. sexuellem Missbrauch, Unfällen, Überfällen ...
- bei Partnerschaftsschwierigkeiten ...
- bei familiären Problemen ...

Was ist Psychotherapie?

Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft verfügt die Psychotherapie über eine Vielzahl nachweislich wirksamer Methoden.

Dazu zählen die von den Krankenkassen anerkannten Verfahren:

Psychoanalyse, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie als sogenannte „tiefenpsychologisch begründete Verfahren“ (nach der Freud'schen Schule) einerseits – die Verhaltenstherapie als „positivistisches Verfahren“ andererseits. Psychotherapeuten, die die Berechtigung haben, Behandlungen zu Lasten der Krankenkassen abzurechnen, beherrschen mindestens eines dieser beiden Grundverfahren.

Darüber hinaus lassen viele Psychologische Psychotherapeuten weitere Methoden in die Behandlung mit einfließen. Deren Wirksamkeit ist *ebenfalls* wissenschaftlich nachgewiesen.

Hierzu zählen beispielsweise die Wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie nach Rogers, Gestalttherapie nach Pearls, Psychodrama nach Moreno, verschiedene Körpertherapien, klinische Hypnotherapie, übende Verfahren wie autogenes Training und anderes mehr.

Die große Vielfalt der Psychotherapieverfahren kann hier nicht wirklich dargestellt werden, jedoch gibt es für diese Thematik empfehlenswerte Übersichtsliteratur, zum Beispiel:

- Chance Psychotherapie, Angebote sinnvoll nutzen, ISBN 3-933705-99-1
Ratgeber der Verbraucherzentrale NRW (Tel. 0211 / 3809-0)
- Der neue Psychotherapie-Führer, Wolfgang Schmidbauer, Goldmann-Verlag, ISBN 3-442-30603-5

Warum „Psychologische Psychotherapie“?

Psychologische Psychotherapeuten haben – anders als *Ärztliche* Psychotherapeuten - ein abgeschlossenes Psychologie-studium („Diplom-Psychologe“).

Ihre Studienschwerpunkte schulen den Blick auf "seelische Zusammenhänge".

Diese universitäre Ausbildung beinhaltet nicht nur den professionellen Blick auf die „erkrankte“ Seele, sondern auch auf die gesunde Seele.

Dies ist wichtig, da viele Mechanismen einer „Erkrankung“ auch bei der gesunden Seele aufweisbar sind – wenn auch weniger intensiv ausgeprägt.

Daher sprechen Psychologen weniger von „Erkrankungen“ als Gegensatz zum „Gesunden“, sondern von mehr oder weniger ausgeprägten „seelischen Störungen“.

Zusätzlich zum Psychologiestudium haben Psychologische Psychotherapeuten eine mindestens dreijährige Zusatzausbildung sowie eine eigene Psychotherapie hinter sich.

Psychologische Psychotherapeuten besuchen regelmäßig Fortbildungsveranstaltungen und arbeiten unter Supervision (d.h. mit kollegialer Unterstützung).

Wo finden Sie Psychotherapeuten / einen freien Psychotherapie-Platz?

Wenn Sie gezielt einen Psychologischen Psychotherapeuten suchen, so wenden Sie sich bitte an den

- Förderverein Psychologie und Gesundheit NRW
Speestr. 12, 50937 Köln, Tel. 0221 – 42 28 19

Der Förderverein gibt gegen Kostenbeitrag ein „Behandlerverzeichnis“ heraus, in welchem Sie eine große Zahl Psychologischer Psychotherapeuten finden, die im Kölner Raum niedergelassen sind. Zu jedem Behandler sind nähere Informationen zu Arbeitsschwerpunkten, Therapieverfahren und Kostenübernahmemodalitäten vorhanden.

Suchen Sie im Kölner Bereich aktuell freie Psychotherapieplätze von Psychologischen *oder* Ärztlichen Psychotherapeuten, die mit der gesetzlichen Kasse direkt abrechnen können, so wenden Sie sich bitte an die

- Zentrale Informationsbörse Psychotherapie
KV Nordrhein, Bezirksstelle Köln, Herr Friedhelm Deppe
Sedanstr. 10-16, 50668 Köln, Tel. 0221-7763-6711
mo-fr von 9 bis 12 Uhr, mo-do von 13,30 bis 15,30 Uhr

Herr Deppe aktualisiert regelmäßig durch Anfragen bei KV-zugelassenen Behandlern die freien Kapazitäten der jeweiligen Praxis.

Ein bundesweit organisiertes Verzeichnis von Psychologischen Psychotherapeuten mit jeweiligem Arbeitsprofil finden Sie schließlich beim

- Psychotherapie-Informationsdienst
Verzeichnis Psychotherapeutischer Angebote
Oberer Lindweg 2, 53129 Bonn, Tel. 0228 – 64 10 23
www.psychotherapiesuche.de

Psychotherapie – Methodenvielfalt

Die Psychotherapieforschung im 20. Jahrhundert hatte von verschiedenen Sichtweisen ausgehend eine Vielzahl unterschiedlicher Psychotherapieverfahren entwickelt.

Auch wenn die Vertreter dieser Verfahren lange Zeit darüber stritten, welches denn das richtige sei, so haben sich viele der Verfahren in der Praxis, insbesondere in der Anwendung innerhalb psychotherapeutischer Kliniken, als sehr hilfreich erwiesen.

Je nach Art der seelischen Störungen sowie je nach persönlichen Vorlieben des jeweiligen Patienten können unterschiedliche Verfahren besonders hilfreich zur Wirkung kommen.

Zu nennen sind hier zunächst die so genannten „humanistischen Verfahren“, z.B.:

- Psychodrama nach Jakob Levy Moreno
- Gestalt-Therapie nach Fritz Pearls
- wissenschaftliche Gesprächstherapie nach Carl Rogers

Gesetzliche und private Krankenversicherungen haben aber bis heute diese humanistischen Therapiemethoden für den Bereich der *ambulanten* psychotherapeutischen Versorgung nicht als wissenschaftliche Verfahren anerkannt, obwohl sie allesamt über viele Jahre in psychotherapeutischen Kliniken (also im *stationären* Bereich) kontinuierlich und mit hoher Wirksamkeit – und pauschal finanziert von den Krankenversicherungen - eingesetzt werden.

Die humanistischen Therapieverfahren gehören – neben anderen, s.u. - zu der Gruppe der so genannten „tiefenpsychologischen Verfahren“.

Allen tiefenpsychologischen Verfahren gemeinsam (*anders* als in der Verhaltenstherapie!) sind drei Grundannahmen zum Verständnis menschlichen Verhaltens und Erlebens:

1. Menschliches Verhalten ist teilweise unbewusst motiviert.
2. Seelisches Leiden und Krankheitssymptome gehen auf innerseelische Konflikte zurück.
Diese werden aus der individuellen Lebensgeschichte heraus verständlich:
Frühere Erfahrungen können vorbildhaft für spätere Bewältigungsversuche wirken, ohne dabei heutzutage weiter zufriedenstellend zu sein.
3. Unbewusste Wunschregungen und Gefühle zu erkennen und

bewusstere Entscheidungen zu ermöglichen – dies ist Inhalt der Psychotherapie.

Zufriedenstellendere, gesündere Lösungen für Ihre seelischen Probleme sind das Ziel der gemeinsamen Arbeit.

Auch die Psychoanalyse („Analytische Therapie“) und die so genannte Tiefenpsychologisch Fundierte Psychotherapie gehören den Verfahren der Tiefenpsychologie an.

Als so genannte tiefenpsychologisch begründete Verfahren wurden sie von Sigmund Freud und seinen Nachfolgern entwickelt.

Nur diese beiden tiefenpsychologischen Verfahren (neben dem 3. Verfahren der Verhaltenstherapie) erfuhren bis heute Anerkennung durch die Kostenträger im Gesundheitswesen.

Daher werden nur für diese drei Therapiemethoden entstehende Behandlungskosten durch gesetzliche Krankenkassen übernommen.

Private Versicherungen können im Ausnahmefall eventuell auch Kosten für andere Methoden übernehmen, sofern der Therapeut im Arztregister eingetragen ist.

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie – mein Verfahren der Psychotherapie

Aufgrund meines Diplom-Studiums in Psychologie sowie meiner therapeutischen Ausbildungen in Tiefenpsychologisch Fundierter Psychotherapie und Psychodrama bin ich befähigt und befugt, das Verfahren der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie im Rahmen der Heilkunde durchzuführen. Die Kosten meiner heilkundlichen Arbeit können gegenüber Krankenversicherungen geltend gemacht werden.

Tiefenpsychologisch Fundierte Psychotherapie – was ist das? Einige Informationen:

Zur besseren Abgrenzung vorab einige Informationen zu einem anderen, wenn auch verwandten, Therapieverfahren - zur analytischen Therapie:

In der analytischen Therapie liegt der Patient auf einer Couch, der Analytiker sitzt hinter dem Patienten außer Sicht. Das therapeutische Vorgehen beschäftigt sich sehr ausführlich mit der Vergangenheit in der frühen Kindheit des Patienten.

Die analytische Therapie arbeitet in der Regel 3 mal wöchentlich, die Gesamtzahl der Therapiestunden beträgt ca. 160 bis 320 Stunden.

Bei der **Tiefenpsychologisch Fundierten Psychotherapie** ist vieles anders, wenn auch die tiefenpsychologischen Grundannahmen – siehe oben – beiden Verfahren gemeinsam sind:

Bei der Tiefenpsychologisch Fundierten Psychotherapie sitzen Sie als Patient dem Therapeuten von Angesicht zu Angesicht gegenüber.

Das Verhalten der Therapeuten erscheint - gemessen am Alltag des Patienten - weniger künstlich als in einer analytischen Therapie. Das Gespräch ähnelt – mehr als in einer analytischen Therapie – einem „Gespräch unter Freunden oder Bekannten“, bei dem jedoch *einer* überwiegend erzählt und *der andere* überwiegend zuhört und kommentiert.

Das Gesprächsverhalten des tiefenpsychologisch fundiert arbeitenden

Therapeuten besteht überwiegend aus klärenden Fragen oder Deutungen. Der Therapeut nimmt – anders als im analytischen Therapie-Setting – auch des öfteren direkt Stellung zu dem, was Sie sagen. Er teilt Ihnen teilweise seine Empfindungen zum erörterten Geschehen mit und gibt hin und wieder - mit Erklärung der psychologischen Hintergründe - auch Ratschläge oder Empfehlungen.

Thematisch geht es um frühere oder aktuelle innerseelische Konflikte, die im Alltagsleben Schwierigkeiten bereiten. Teil der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie ist - je nach Problemsituation mehr oder weniger ausführlich - auch eine Erkundung der lebensgeschichtlichen Entwicklung.

(Diese biografischen Hintergründe sind insbesondere in der Verhaltenstherapie von nachrangiger Bedeutung. Die Verhaltenstherapie arbeitet fast ausschließlich an rational-bewussten seelischen Themen in Gegenwart und Zukunft.)

Erkenntnisse in der Tiefenpsychologisch Fundierten Psychotherapie bringen nicht nur angenehme Gefühle mit sich. Sie können vorübergehend Verunsicherungen oder Verstimmungen bewirken, auch Traurigkeit.

Wichtig für die tiefenpsychologische Behandlung ist, offen über diese Empfindungen zu sprechen. Sie sollten sich bemühen, möglichst alles Wesentliche, was Ihnen im Verlauf der Behandlung "durch Kopf und Bauch geht", mit Ihrem Therapeuten offen zu besprechen.

Dies gilt auch für Empfindungen, die die therapeutische Beziehung betreffen.

Denn ausdrückliche Wahrhaftigkeit hilft, seelische Probleme in Lebensbeziehungen zu lösen.

Bei der Tiefenpsychologisch Fundierten Psychotherapie finden in der Regel einmal wöchentlich Therapiesitzungen statt.

- Bei klar abgrenzbaren Problemsituationen - zum Beispiel einer akuten seelischen Krise infolge einer Trennung - kann eventuell schon eine Therapie von kurzer Dauer von 10 bis maximal 25 Sitzungen ausreichend helfen („Kurzzeittherapie“).

- Bei umfassenden, oft langjährig entwickelten seelischen Problemen erscheint hingegen eine therapeutische Begleitung von 50 bis 100 Sitzungen angezeigt („Langzeittherapie“).

- Nur in Ausnahmefällen werden mehr als 100 Sitzungen nötig sein, um eine zufriedenstellende Genesung oder zumindest Besserung zu ermöglichen. Jedoch: Nur in sehr seltenen und dann besonders begründeten Ausnahmefällen zahlen Krankenversicherungen mehr als 100 Sitzungen Tiefenpsychologisch Fundierte Psychotherapie.