

Psychische Gesundheit: Gestärkt durch professionelle Unterstützung

Beratung oder Therapie?

Bei einer **Psychotherapie** handelt es sich um eine Krankenbehandlung, deren Kosten von Krankenkassen übernommen werden und nur von Psychotherapeut:innen ausgeführt werden darf. Somit hat die Psychotherapie einen Heilungsanspruch. Ob ein Mensch eine psychische Erkrankung hat oder nicht, wird durch Ärzt:innen diagnostiziert. Bei einer Untersuchung prüfen sie, ob die Kriterien einer psychischen Erkrankung laut dem ICD-10 (Klassifikationssystem für medizinische Diagnosen) gegeben sind.

Eine **psychosoziale Beratung** kann dann geeignet sein, wenn ein Mensch sich in einer Lebenssituation befindet, die zwar einen starken Leidensdruck mit sich bringt, aber nicht die Kriterien einer Erkrankung erfüllt. Dies können beispielsweise familiäre Probleme oder Probleme im Job sein, die zu starken Belastungen und zu emotionalen Krisen führen. Eine Beratung richtet sich also eher an Lebensthemen und nicht an die Behandlung von Erkrankungen. Dennoch können belastende Situationen Auslöser für eine psychische Erkrankung sein. In diesem Fall kann eine Beratung eine gute Prävention sein. Zudem gibt es zu vielen Themenbereichen Beratungsstellen, die kostenfrei beraten.

Wege zur Psychotherapie

1. Erkennen

Bevor Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin aufsuchen, haben Sie möglicherweise für sich erkannt, dass Sie einen starken Leidensdruck verspüren und/oder Ihre psychische Gesundheit außer Balance geraten ist. Diese Erkenntnis bedeutet nicht, dass Sie verrückt, schwach oder gestört sind, sondern dass Sie stark genug sind, sich Ihrer Situation zu stellen und etwas in Ihrem Leben ändern möchten. Psychische Beeinträchtigungen sind immer noch ein großes Tabuthema, dabei hadert jeder Mensch, laut einer Studie, mindestens einmal im Leben mit seiner Psyche.



2. Hausarzt bzw. Hausärztin aufsuchen

Falls Sie für sich erkennen, dass möglicherweise eine therapeutische Unterstützung für Sie hilfreich sein könnte, empfiehlt es sich zunächst Ihren Hausarzt bzw. Ihre Hausärztin aufzusuchen und Ihre Empfindungen zu schildern. Für Ihren Hausarzt bzw. Hausärztinnen sind psychische Leiden nichts Außergewöhnliches, sondern genauso gesundheitliche Beeinträchtigungen, wie Rückenschmerzen o.ä.. Sprich: Sie gehören zum Tagesgeschäft!

Ihr Hausarzt bzw. Ihre Hausärztin wird Sie zunächst untersuchen, um körperliche Erkrankungen, beispielsweise ein hormonelles Ungleichgewicht, auszuschließen. Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin erstellt dann einen Bericht für die Krankenkasse und eine Überweisung zur Psychotherapie. Zudem ist er:sie auch dabei behilflich eine geeignete Therapieform mit Ihnen zu finden.

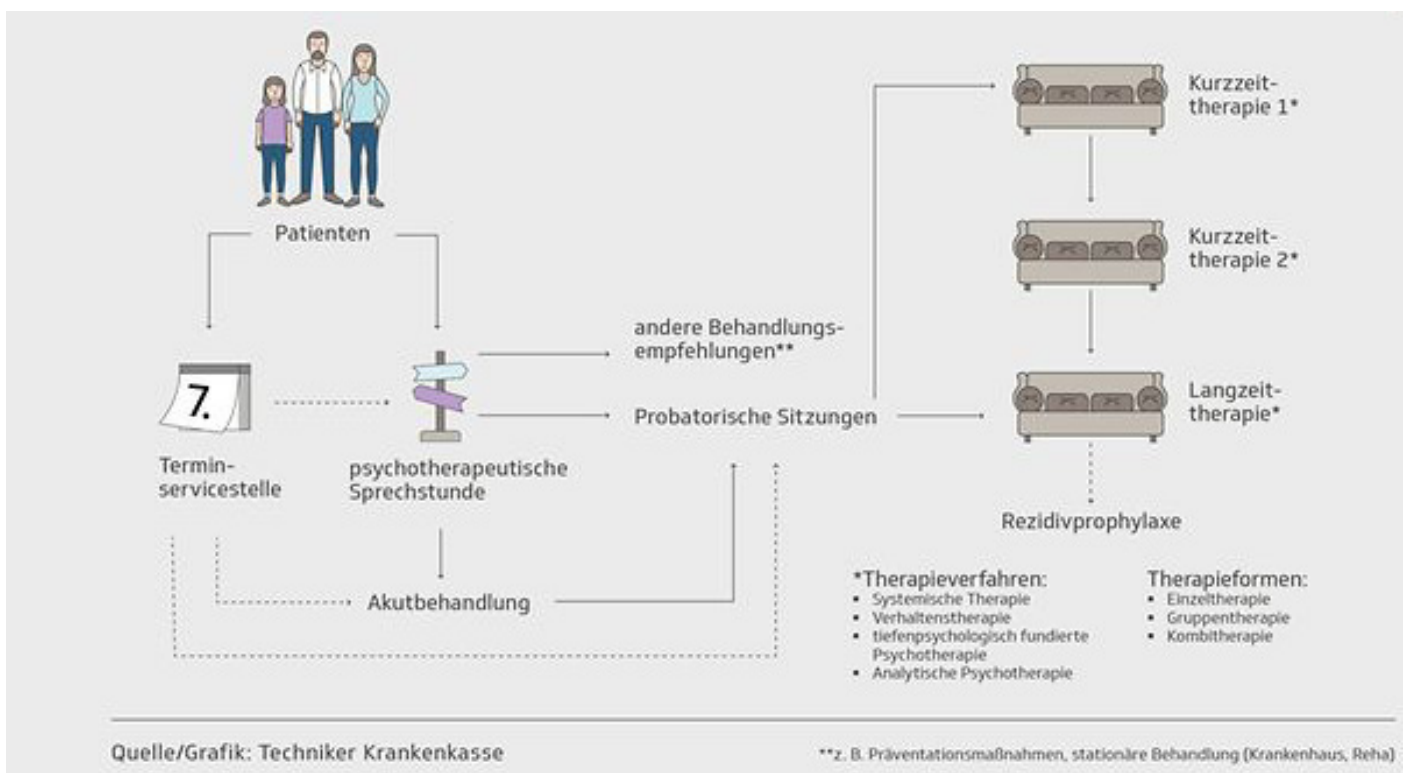
Es ist auch möglich, erst einen:eine Therapeut:in zu suchen, bevor Sie zum Hausarzt gehen. Eine Überweisung ist nicht notwendig. Jedoch müssen Sie für den Bericht später zum Hausarzt bzw. zur Hausärztin, damit eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse erfolgen kann.

3. Therapiemethode bestimmen

Neben der Verhaltenstherapie gibt es die Psychoanalyse und die tiefenpsychologische Psychotherapie sowie die systemische Therapie. Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin wird Ihnen dabei behilflich sein die richtige Behandlungsmethode herausfinden. In Kapitel 2 werden wir die jeweiligen Therapiemöglichkeiten kurz skizzieren, aber vergessen Sie nicht: Der:die ideale Ansprechpartner:in ist immer Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin.

4. Probatorische Sitzungen

Da Sie mit Ihrem:Ihrer Therapeut:in über sehr persönliche Angelegenheiten sprechen, ist es wichtig, dass Sie die Möglichkeit haben ein bis vier probatorische Sitzungen zu machen, bevor Sie Ihre Psychotherapie beginnen. Denn jeder:jede Psychotherapeut:in hat auch seine:ihre eigene Art und Weise zu praktizieren und es ist wichtig, dass Sie das Gefühl haben, sich öffnen zu können und Unterstützung zu erfahren.



Therapiemethoden

Verhaltenstherapie

Die Grundannahme der Verhaltenstherapie ist es, dass Verhaltensweisen, die einmal erlernt wurden und möglicherweise zu Schwierigkeiten im Leben geführt haben, auch wieder verlernt werden und durch neue Einstellungen und Verhaltensweisen ersetzt werden können. Deshalb werden in einer Verhaltenstherapie das derzeitige Verhalten sowie die Einstellungen untersucht und Techniken gefunden, um diese zu verändern. Die Verhaltenstherapie leitet zur Selbsthilfe an und betrachtet eher die Gegenwart, als die lebensgeschichtliche Entwicklung eines Menschen.

Psychoanalyse

Die Psychoanalyse widmet sich vorrangig unverarbeiteten Traumata, beispielsweise aus der Kindheit. Sie geht davon aus, dass die derzeitigen Probleme nicht unbedingt auf die derzeitigen Lebensumstände zurückzuführen sind, sondern in der Lebensgeschichte begründet sind. Dennoch wird die Vergangenheit immer wieder auch auf die Gegenwart bezogen. Die nicht stattgefundene Traumaverarbeitung wird quasi mit der Unterstützung von einem* einer Psychotherapeutin nachgeholt. Im Gegensatz zu allen anderen Therapieformen, liegt der:die Patient:in bei der Psychoanalyse während der Therapiesitzungen auf einer Couch. Die Psychoanalyse dauert häufig etwas länger, als andere Therapieformen.

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Die Tiefenpsychologie bedient sich ebenfalls analytischen Methoden und widmet sich den Konflikten aus der Vergangenheit. Im Gegensatz zur Psychoanalyse geht es hier allerdings nicht um eine detaillierte Aufarbeitung, sondern um einen stärkeren Bezug zur Gegenwart. Es werden Lösungsvorschläge für die derzeitige Situation erarbeitet.

Systemische Therapie

Die zugrundeliegende Annahme der systemischen Therapie ist es, dass das Verhalten von Menschen nicht isoliert betrachtet werden kann, sondern im Kontext seiner Beziehungen und Umgebungen zu verstehen ist. Jeder Mensch steht in einer Wechselbeziehung zu seiner Umwelt, beispielsweise zur eigenen Familie.

Die Therapie soll dazu dienen, die eigenen Wahrnehmungs- und Handlungsmöglichkeiten zu erweitern, indem der:die Therapeut:in den:die Patient:in zur verstärkten Reflexion anregt und die jeweiligen Ressourcen in den Blick nimmt. Es werden gemeinsam Lösungen erarbeitet.



Tipps

Der erste Weg zum Hausarzt bzw. Ihrer Hausärztin kostet etwas Mut. Um sich selbst zu überwinden, kann es hilfreich sein, zunächst die Öffnungszeiten und die **Telefonnummer der Praxis zu notieren**. Sobald Sie der Mut packt, können Sie sofort zum Telefonhörer greifen. Auch **nahestehende Angehörige** können eine große Unterstützung sein. Denn es kann Durchhaltevermögen brauchen, bis man einen:eine Psychotherapeut:in erreicht und einen Termin ergattert hat.

Falls Sie sich belastet fühlen, können Sie jederzeit gerne die PIK-Beratung kontaktieren. Sie bietet allen haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen systemische Beratungen an. Sie erreichen die PIK-Beratung unter der 0381/ 24279-554 oder unter pik@drk-rostock.de.

Falls Sie bereits viele Anrufe bei Psychotherapeut:innen hinter sich haben, um einen Termin zu bekommen, melden Sie sich bei der **Terminservicestelle** der „Kassenärztlichen Vereinigung Mecklenburg-Vorpommern“ unter der 116 117. Die Terminservicestelle ist darum bemüht, Ihnen innerhalb von vier Wochen einen Termin bei einem:einer Psychotherapeut:in zu besorgen. Wichtig: Sie haben leider keine Wahl wo und bei welchem:welcher Therapeut:in Ihr Gespräch stattfinden wird.