

Hilfe durch Psychotherapie – Wann und wie?

Legasthenie und Dyskalkulie können auch noch lange nach der Schulzeit zu erheblichen Belastungen führen, sei es bei Behördengängen, beim Einkaufen, in der Arbeit oder bei Schulungen und Weiterbildungen. Unangenehme Erfahrungen, die im Kindes- und Jugendalter gemacht werden, wie z. B. Hänseleien, Ausgrenzung oder Mobbing, bilden häufig die Grundlage für Gefühle wie Angst und Scham. Es kann der Glaube entstehen, nicht so leistungsfähig zu sein wie andere, dumm zu sein oder für dumm gehalten zu werden. Solche Einstellungen über sich selbst können dann dazu führen, dass sich Angst vor bestimmten Situationen entwickelt und diese daher vermieden werden. Betroffene Personen ziehen sich immer mehr zurück, werden trauriger oder innerlich immer angespannter. Sie trauen sich Dinge nicht mehr zu, die sie aber eigentlich gerne machen würde, was zu Enttäuschung und Hoffnungslosigkeit führen kann.

In solchen Fällen kann es hilfreich sein, eine ambulante Psychotherapie zu machen. Wo ambulante psychotherapeutische Praxen zu finden sind, kann auf den Internetseiten der Psychotherapeutenkammern oder der Kassenärztlichen Vereinigung gesucht werden. Ein guter Startpunkt für die Suche ist die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV, www.kbv.de/html/arztsuche.php). Auf dieser Seite sind alle Ärzte und Psychotherapeuten vertreten, die mit den gesetzlichen Krankenkassen abrechnen können.

Die Sprechzeiten, zu denen die Psychotherapeuten erreichbar sind, finden sich auf den jeweiligen Internetseiten. Leider ist der Bedarf an Psychotherapie sehr viel höher als es augenblicklich Zulassungen für psychotherapeutische Praxen gibt. Das führt teilweise zu sehr langen Wartezeiten. Braucht eine Person sehr schnell einen Termin und ist gesetzlich versichert, dann kann die „Terminservicestelle“ der Kassenärztlichen Vereinigung genutzt werden. Diese vermittelt innerhalb von 4 Wochen ein Gespräch bei einem Psychotherapeuten. In dieser Sprechstunde wird geklärt, ob eine Psychotherapie notwendig ist. Sollte eine Psychotherapie indiziert sein, wird gemeinsam besprochen, welche Behandlung geeignet ist. Leider kann es sein, dass der Psychotherapeut, der in der Sprechstunde die Behandlungsbedürftigkeit festgestellt hat, keine neuen Patienten mehr aufnehmen kann, dann muss für die Therapie leider ein anderer Psychotherapeut gesucht werden.

Bevor die Psychotherapie beginnt, finden sog. Probatorische Sitzungen statt, in denen die psychischen Belastungen weiter abgeklärt werden und Patient und Psychotherapeut schauen, ob eine gemeinsame Arbeitsbasis geschaffen werden kann, das heißt, ob offene und vertrauensvolle Gespräche möglich sind. Hier können die Hilfesuchenden alle wichtigen organisatorischen und inhaltlichen Fragen abklären. Damit der Psychotherapeut sich ein umfassendes Bild machen kann und die therapeutischen Schritte genau auf die jeweilige Problematik abstimmen kann, ist es wichtig, dass er auch über eine vorhandene Legasthenie/Dyskalkulie Bescheid weiß.

Im Mittelpunkt einer Psychotherapie steht das Gespräch. Hier geht es darum, sich selbst besser zu verstehen und für Probleme gemeinsam nach möglichen Lösungen zu suchen. Der Psychotherapeut unterstützt bei der Bewältigung schwieriger Situationen und begleitet Veränderungen.

Die Dauer einer Psychotherapie ist davon abhängig, wie lange eine psychische Erkrankung schon besteht und wie tiefgreifend und komplex sie ist. Die gesetzlichen Krankenkassen genehmigen zunächst eine festgelegte Anzahl von Behandlungsstunden. Sind die vereinbarten Behandlungsziele erreicht, kann die Psychotherapie früher beendet werden, sind die angestrebten Ziele noch nicht erreicht, kann sie verlängert werden. Grundsätzlich wird unterschieden zwischen Kurzzeittherapien, die max. 24 Stunden umfassen, und Langzeittherapien. Hier hängt die Dauer vom Psychotherapie-Verfahren ab. Auch kann Psychotherapie in Einzelgesprächen und/oder Gruppen stattfinden.

Psychotherapie kann manchmal schwierig und schmerzhaft sein. Aber viele wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Psychotherapie hilft. Sie kann dabei unterstützen, sich selber besser zu verstehen, andere Perspektiven einzunehmen und neue Strategien zur Lösung von Problemen zu erlernen. Damit ist sie immer auch „Hilfe zur Selbsthilfe“.

Monika Sommer

Leitende Psychotherapeutin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Regensburg am Bezirksklinikum

Mitglied des Vorstands der Psychotherapeutenkammer Bayern



Bildquelle: Bundespsychotherapeutenkammer

Genauere Informationen zu den unterschiedlichen Umfängen und Therapieverfahren finden sich in der Patientenbroschüre „Wege zur Psychotherapie“ der Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK, <https://www.wege-zur-psychotherapie.org/>).