

Depersonalisation und Derealisation: Die Entfremdung überwinden

Allgemeine Informationen zum Thema Psychotherapie

Ambulante Psychotherapie

Hilfreiche Informationen zum Thema ambulante Psychotherapie werden von der Bundespsychotherapeuten Kammer (BPtK) herausgegeben. Die BPtK ist eine Organisation der Psychologischen Psychotherapeuten. Die BPtK informiert auf ihrer Webseite und in einer kostenlosen Broschüre („Wege zur Psychotherapie“) ausführlich über das Thema Psychotherapie (u. a. wird erklärt was in einer Psychotherapie passiert, wie Psychotherapie wirkt, wie die Kostenübernahme funktioniert und welche Rechte Patienten haben). Hier finden Sie die Links zu diesen Informationen:

<http://www.bptk.de>

<http://www.bptk.de/patienten/einfuehrung.html>

Es ist sehr wichtig, sich mit diesen Informationen vertraut zu machen, und zwar unabhängig davon, ob sie sich bereits in Psychotherapie befinden oder ob sie erst dabei sind, sich einen Psychotherapieplatz zu suchen.

Vorgespräche und Verfahrenswahl

Adresslisten von niedergelassenen Psychotherapeuten sind über die jeweiligen Landespsychotherapeutenkammern, Landesärztekammern und meist auch über die eigene Krankenkasse zu erfragen.

In Deutschland werden zwei Therapieverfahren von den Krankenkassen bezahlt, nämlich die Verhaltenstherapie (kognitiv-behaviorale Psychotherapie) und die tiefenpsychologisch fundierte (psychodynamische) oder analytische Psychotherapie.

Ich selbst empfehle Patienten in der Regel nie ein bestimmtes Therapieverfahren, weil es meines Erachtens kaum möglich ist, die Qualität einer Therapie nach ihrem äußeren Label zu beurteilen.

Die Suche nach einem angemessenen Psychotherapieplatz kann aufgrund der großen Nachfrage und des knappen Angebots erhebliche Mühe bereiten. Meist müssen, abhängig von der Versorgungssituation am Wohnort, mehrere Psychotherapeuten angerufen werden, um

einen Termin für ein Vorgespräch zu erlangen. Hier gilt es Ausdauer zu beweisen und nicht aufzugeben. Seit neuestem helfen auch die Terminservicestellen der zuständigen kassenärztlichen Vereinigung dabei, zumindest einen Termin für ein Vorgespräch zu erhalten:
→ google „Terminservicestelle Psychotherapie“

Selten gibt es auch die Möglichkeit eine sogenannte **außervertragliche Psychotherapie** zu machen. Nähere Informationen hierzu finden Sie auf der Webseite der BPtK.

Pro Psychotherapeut stehen dann mehrere **Vorgespräche** zur Verfügung, die direkt über die Versichertenkarte abgerechnet werden („**psychotherapeutischen Sprechstunde**“). Diese **Vorgespräche** werden auch als **probatorische Sitzungen** bezeichnet. Folgende Aufgaben sollen in den probatorischen Sitzungen bearbeitet werden:

- a) Sehr wichtig ist der Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zum Psychotherapeuten. Hierzu ist es wichtig, sich um größtmögliche Authentizität gegenüber dem Psychotherapeuten zu bemühen. Das heißt beispielsweise auch, dem Psychotherapeuten zurückzumelden, wenn man sich nicht verstanden fühlt. Nur so kann der Psychotherapeut sein Verhalten ändern. Das Erleben von Sicherheit und Vertrauen in der psychotherapeutischen Beziehung ist eine wesentliche Voraussetzung für den Erfolg einer psychotherapeutischen Behandlung.
- b) Auf der Grundlage der Angaben des Patienten erstellt der Psychotherapeut einen Behandlungsplan. Hierzu benötigt der Psychotherapeut einen Überblick über die aktuelle Lebenssituation des Patienten und seine Lebensgeschichte. Außerdem müssen die wesentlichen Beschwerden des Patienten erfasst und die zugehörigen Diagnosen gestellt werden. Patient und Psychotherapeut sollen gemeinsam soweit wie möglich die krankmachenden Ängste, Denk- und Verhaltensweisen identifizieren, die verantwortlich für die seelische Erkrankung des Patienten sind.
- c) Sobald Patient und Psychotherapeut sich auf eine Behandlung einigen, wird eine Kostenübernahme bei der Krankenkasse beantragt. Informationen hierzu finden Sie auf den Seiten der Bundespsychotherapeutenkammer, den meisten Webseiten der Krankenkasse und den Seiten Kassenärztlichen Bundesvereinigung (z. B. <http://www.kbv.de/html/psychotherapie.php>).
- d) Vor Beginn der Behandlung sollte der Patient über seine Erkrankung aufgeklärt werden, d.h. er sollte darüber aufgeklärt werden, welche Diagnosen vorliegen und es sollte

besprochen werden, was die Behandlungsziele (was soll konkret erreicht werden) und der Behandlungsfokus (woran wird gearbeitet) bzw. die Aufgaben des Patienten sind.

- e) Viele Psychotherapeuten empfinden es als hilfreich, wenn der Patient zu den Vorgesprächen einen Lebenslauf mitbringt, der Aufschluss über die aktuelle Lebenssituation und die prägenden Beziehungserfahrungen des Patienten gibt. Eine Vorlage für die Anfertigung eines Lebenslaufs finden Sie im Bereich ContentPlus.

Stationäre oder teilstationäre (= tagesklinische) Psychotherapie

Die Durchführung einer vollstationären oder tagesklinischen Psychotherapie kommt für alle Patienten infrage, die sehr stark beeinträchtigt sind, z. B. arbeitsunfähig sind, oder bei denen ambulante Therapieversuche aus den unterschiedlichsten Gründen keinen Erfolg versprechen oder bei denen trotz eines ambulanten Behandlungsversuchs keine Besserung erreicht werden konnte.

Die stationäre oder teilstationäre (= tagesklinische) Psychotherapie hat den Vorteil eines sehr intensiven und multimethodalen Therapieansatzes. Typischerweise erhalten Patienten pro Woche Einzel- und Gruppenpsychotherapie im Umfang von insgesamt ca. 5–8 Stunden.

Zusätzlich nehmen die Patienten noch an sogenannten Kreativtherapien teil, z. B.

Gestaltungstherapie, Tanztherapie, Musiktherapie oder Körpertherapie. Kreativtherapien ermöglichen Patienten einen sehr direkten Zugang zu ihren Ängsten und Stärken. Bei der Gestaltungstherapie beispielsweise werden die Patienten aufgefordert, ein bestimmtes Thema, z. B. ihr Selbstbild, mit malerischen Mitteln zu gestalten. Nach Abschluss der malerischen Arbeit interpretiert die Gruppe gemeinsam unter Moderation der Gestalttherapeutin das Bild und eröffnet so neue Perspektiven auf die Selbstvorstellungen (also die unterschiedlichen bewussten und »unbewussten«, oft widersprüchlichen, oder ungesunden Vorstellungen, die sich ein Mensch sich über sich selbst macht). Im Rahmen dieser Therapie werden die Selbstreflexion und die Fähigkeit, sich mit anderen über emotionale Themen auszutauschen, gefördert. Die Gruppe der Mitpatienten macht den Austausch mit Leidensgenossen möglich. Gerade für Patienten mit einer Depersonalisations-Derealisationsstörung, die oft lange Jahre davon überzeugt waren, ganz allein auf diesem Planeten an einer bisher nicht erforschten Erkrankung zu leiden, ist das Gespräch mit Leidensgenossen häufig sehr hilfreich. Im Krankenhaus ist man als Patient von den täglichen Pflichten weit mehr entlastet als dies außerhalb dessen möglich ist. Speziell geschulte Krankenschwestern und Krankenpfleger

stehen für Gespräche zur Verfügung. Falls es sinnvoll ist, können in Absprache mit dem Patienten Therapieversuche mit unterschiedlichen Psychopharmaka durchgeführt werden. Notwendige medizinische Untersuchungen können schneller als in der ambulanten Versorgung veranlasst werden. Eine stationäre psychotherapeutisch-psychosomatische Behandlung dauert in der Regel 4–12 Wochen.

Die Kosten für eine teil- oder vollstationäre psychotherapeutische Krankenhausbehandlung werden von der gesetzlichen Krankversicherung übernommen. Bei Patienten mit einer privaten Krankenversicherung oder privaten Zusatzversicherung muss in der Regel ein Antrag auf Kostenübernahme gestellt werden.

Patienten, die erwägen, eine stationäre oder teilstationäre Behandlung zu machen, können sich direkt an die entsprechenden Kliniken wenden. In der Regel können Patienten aber nicht sofort aufgenommen werden, sondern müssen warten bis ein Behandlungsplatz frei wird.

Checkliste für die Suche nach einem ambulanten Psychotherapieplatz

Bitte überprüfen Sie, ob Sie sich gut auf die Suche nach einen ambulanten Psychotherapieplatz und die probatorischen Sitzungen (Vorgespräche) vorbereitet haben. Setzen Sie einen Haken, wenn Sie die Aufgabe bereits erledigt haben, oder holen Sie es nach, falls nicht.

- ☐ Ich habe die Informationen der Bundespsychotherapeutenkammer zum Thema Psychotherapie durchgearbeitet („Wege zur Psychotherapie“)
- ☐ Ich habe eine Liste mit sämtlichen psychologischen und ärztlichen Psychotherapeuten aus der Umgebung (z. B. Krankenkasse, Ärzte- oder Psychotherapeutenkammer)

Am Telefon

Manchmal kann es hilfreich sein, sich für das Telefonat einen kurzen Text zu notieren. Hier ein Beispiel: „*Hallo, mein Name ist, ich suche psychotherapeutische Hilfe. Ich leide seit unter „Unwirklichkeitsgefühlen, Ängsten und depressiven Beschwerden“ (oder). Ich würde mich freuen, wenn wir einen Termin für ein Vorgespräch vereinbaren könnten, falls Sie grundsätzlich einen freien Psychotherapieplatz in Aussicht haben*“.

Wenn AB, dann noch: „*Über einen Rückruf würde ich mich freuen. Sie erreichen mich unter, **langsam sprechen**: ich wiederhole*“

Die Vorgespräche

- | | Ja |
|---|--------------------------|
| (1) Habe ich den Eindruck, dass mich mein Psychotherapeut versteht? | <input type="checkbox"/> |
| (2) Ich habe alles getan, damit mein Psychotherapeut mich versteht (d. h. ich war offen zu ihm, ich habe ihm auch gesagt, wenn er mich verunsichert, oder wenn ich das Gefühl habe, er versteht mich nicht oder kennt sich nicht aus usw.) | <input type="checkbox"/> |
| (3) Der Psychotherapeut hat mich, spontan oder auf mein Nachfragen, über meine Diagnosen aufgeklärt und ich habe mich in diesen Diagnosen wiedergefunden. | <input type="checkbox"/> |
| (4) Der Psychotherapeut hat mit mir während der Vorgespräche ein vorläufiges Krankheitsmodell erarbeitet. Das heißt, er hat mir auf nachvollziehbare Weise erklärt, wie meine gesundheitlichen Probleme entstehen und aufrechterhalten werden und wie diese überwunden werden können. | <input type="checkbox"/> |
| (5) Ich kenne den Behandlungsplan (z. B. wie viele Sitzungen wurden beantragt) und ich wurde darüber aufgeklärt, was mein Psychotherapeut von mir erwartet (Was soll ich in der Behandlung machen? Worauf kommt es an?) | <input type="checkbox"/> |

Erläuterung zur Checkliste „Suche nach einem ambulanten Psychotherapieplatz“

Zu Punkt 4): Manchmal ist es nicht möglich, innerhalb Vorgesprächen ein individuelles Krankheitsmodell zu erarbeiten. In solchen Fällen überlege ich in der Regel gemeinsam mit dem Patienten, ob man zunächst eine Kurzzeittherapie beantragt mit dem Ziel, das Verständnis für die Erkrankung zu verbessern oder ob zunächst sogar eine stationäre oder tagesklinische Behandlung vorgeschaltet sein sollte. Der multimethodale Behandlungsansatz einer stationären oder tagesklinischen Behandlung erleichtert oft den Aufbau eines psychotherapeutischen Krankheitsverständnisses.