

## Psychotherapie

Die Psychotherapie ist die Behandlung psychisch, emotional und psychosomatisch bedingter Krankheiten, Leidenszustände oder Verhaltensstörungen mit Hilfe verschiedener Formen verbaler und nonverbaler Kommunikation. Dazu zählen tiefenpsychologische, analytische und verhaltenstherapeutische Ansätze.

Ein wichtiger Teil der meisten Therapien ist die Kommunikation zwischen Therapeut und Patient. Sie trägt dazu bei, dass die Behandlung den subjektiven Bedürfnissen des Patienten gerecht wird und verbessert die Möglichkeiten des Patienten, selbst auf einen günstigen Krankheitsverlauf hinzuwirken.

Wie kann durch seelische Beeinflussung eine Erkrankung behandelt werden?

- Warum haben Erwachsene oder Kinder ein Problem damit über die eigene Krankheit zu sprechen?
- Warum haben kranke Erwachsene oder Kinder Angst davor zum Außenseiter zu werden?
- Warum haben kranke Erwachsene oder Kinder Angst davor, andere könnten meinen, man werde wegen der Krankheit von manchen bevorzugt?
- Warum haben kranke Erwachsene oder Kinder Angst davor wegen der Erkrankung von anderen gemieden zu werden?
- Warum haben kranke Erwachsene oder Kinder Angst davor wegen der Erkrankung keine Freunde zu finden?
- Warum haben kranke Erwachsene oder Kinder Angst davor wegen der Erkrankung von gemeinsamen Unternehmungen (Vereinsfeiern, Klassenfahrten, usw.) ausgeschlossen zu werden?
- Oder haben kranke Erwachsene oder Kinder einfach nur keine Lust, ständig an die existierenden gesundheitlichen Probleme erinnert zu werden?

Ist so das Führen eines „normalen“ Lebens tatsächlich möglich,

- wenn man all diese Ängste mit sich schleppt und nicht offen über das reden kann, was einen bewegt?
- wenn man sich nicht zurückziehen kann, wenn es zu anstrengend wird?
- wenn man noch nicht einmal zustimmen kann, wenn Hilfe geholt werden müsste?

**Wir als Ihre Krankenkasse möchten Sie, die Leserin oder den Leser, bitten über die Antwort auf die gerade gestellten Fragen nachzudenken...**

Sie interessieren sich für den Artikel, weil Sie selbst krank sind oder Ihr Kind krank ist. Sicherlich stehen die gesundheitlichen Probleme im Mittelpunkt Ihres Denkens und stellenweise haben Sie sich mit den gesundheitlichen Einschränkungen arrangiert, aber Sie hatten auch Pläne, Wünsche und Träume bezüglich Ihres Umgangs bzw. des Umgangs mit Ihrem Kind und bezüglich seiner und Ihrer Zukunft. Nichts davon erscheint mehr realisierbar. So lange Sie jedoch nur „um den heißen Brei reden“, versuchen abzulenken oder zu vertuschen, wird sich weder an Ihrer Situation noch der Ihres Kindes etwas verändern. Natürlich ist man nicht verpflichtet in jeder –vielleicht einmaligen- Situation (z.B. im Urlaub oder im Bus) sogar wildfremden Menschen offen zu legen, was „Sache“ ist. Wenn man jedoch als Erwachsener oder Kind häufig mit bestimmten Menschen (Bezugspersonen) zu tun hat, auf deren Beobachtung, Rücksichtnahme oder gar Hilfe angewiesen sein kann, dann ist Offenheit bestimmt das Beste.

Wissen Sie eigentlich, wie „normal“ es ist, dass z.B. ein Kind gesundheitliche Probleme hat?

5 bis 10 % aller Kinder haben heute eine Allergie oder Asthma, haben einen angeborenen Herzfehler oder müssen mit epileptischen Anfällen rechnen, sind „zuckerkrank“ und müssen sich Insulin spritzen oder sind als „Zappelphillip“ (aufmerksamkeitsgestört/hyperaktiv) auf Medikamente und auf besondere pädagogische Begleitung angewiesen und, und, und.....

Manche Erkrankungen kommen in Familien gehäuft vor, so dass von einer erblichen Anfälligkeit für diese Krankheit (z.B. Depression, Schizophrenie, Hyperaktivität) gesprochen wird. Eine Erkrankung kann aber auch oftmals überraschend erstmals in der Familie auftreten. Die Ursachen dafür sind in der Regel unklar. Wer wenig über die Entwicklung des menschlichen Körpers von der (einen!) befruchteten Eizelle an bis zum lebensfähigen Körper mit seinen vielen Billionen spezialisierten Zellen weiß, der ist erstaunt drüber, dass die meisten Menschen von Geburt an so gut funktionieren. Bei der vorgeburtlichen Entwicklung müssen unendlich viele „Weichenstellungen“ gelingen – und können misslingen. Schon winzige Fehler im Programmablauf einer Zelle kann schwerwiegende Störungen verursachen. Und auch nach der Geburt sind sehr viele Anpassungsprozesse vom kindlichen und erwachsenen Körper zu leisten, weil er sich mit der Umwelt auseinandersetzen muss. Auch hierbei gibt es keine Garantie für perfektes Gelingen.

Heute steht man Erkrankungen wie z.B. psychotische Störungen, Depressionen, Angststörungen, Zwangsstörungen, ADS, Hyperaktivität, Autismus, Ess- und Brechstörungen, Magersucht, sexueller Missbrauch, Alkoholismus, Tabletten- und Drogenmissbrauch aufgeschlossener gegenüber als vor 40 Jahren. Aufgeschlossenheit ist gut, sie reicht jedoch nicht aus. Wichtig ist, dass man sich als **gesundheitsbewusster** Mensch mit seiner eigenen Erkrankung oder der seines Kindes realistisch auseinandersetzt. Um den „Teufelskreis“ zu unterbrechen, ist die gewollte Öffnung des Betroffenen und Beratung durch einen entsprechend qualifizierten Arzt (Nervenarzt, Psychiater oder Neurologen) erforderlich.

Die vom Arzt anvisierte Therapie erfolgt meist in einem sogenannten „multimodalen Behandlungskonzept“. Es bezieht neben einer sorgfältigen Diagnose auch die Beratung der Eltern, Angehörigen und anderer Bezugspersonen (z.B. Kindergartenpersonal, Lehrer, Arbeitgeber, Kollegen usw.) sowie psychotherapeutische und psychosoziale Behandlungs- und Betreuungsmaßnahmen mit ein. Verschiedene Vorgehensweisen wie Psychotherapie, medikamentöse Therapie, pädagogische Maßnahmen und psychosoziale Hilfestellungen greifen so ineinander. Je tiefer eine Therapie bei den Ursachen der Krankheit einsetzt, desto gründlicher kann sie wirken, aber desto schwieriger und langwieriger ist sie auch. Methoden, die einen schnellen Erfolg versprechen, können meist nur die Symptome beseitigen, ändern jedoch an deren Ursachen nichts. Seelische Krankheiten sind sowenig ein Makel wie eine Grippe oder eine Arthritis. Besonders schwer wiegen sie oft bei Kindern und Jugendlichen. Die Störungen während der Entwicklung sind leichter zu beheben als die Folgen, die sie im späteren Leben haben, wenn ein schwerer seelischer Konflikt unbeachtet blieb.

Psychotherapie ist nicht immer auf Heilung ausgerichtet, sondern u.a. auch darauf eine vielleicht „nicht sichtbare“ Erkrankung zu akzeptieren und zu lernen damit umzugehen. Sie kann Eltern den Druck der „Schuldzuweisung“ an der Verantwortung für die Erkrankung des Kindes nehmen und so wieder neue Ressourcen im Umgang mit dem Kind öffnen. Im geschützten Rahmen einer Psychotherapie ist es manchmal eher möglich Verständnis, Annahme und Lösungsmöglichkeiten zu finden. Dies kann Ihren eigenen Alltag oder den Ihres Kindes erleichtern und u.a. auch zu einer positiveren Selbsteinschätzung verhelfen.

Sofern bei Ihnen oder Ihrem Kind aufgrund einer aktuellen **fachärztlichen** Diagnose eine Behandlungsbedürftigkeit hinsichtlich einer psychotherapeutischen Behandlung unter Angabe der exakten Therapierichtung (tiefenpsychologische fundierte Psychotherapie, analytische Psychotherapie oder Verhaltenstherapie) festgestellt wurde, werden wir, sofern Sie sich hinsichtlich der Behandlung an einen kassenzugelassenen Therapeuten wenden, die dafür entstehenden Kosten über die Versichertenkarte abrechnen.

Bitte denken Sie jedoch vor Kontaktaufnahme mit einem fachlich geeigneten Therapeuten daran, dass die bestehenden gesundheitlichen Probleme nicht „über Nacht“ entstanden sind, sondern meist einen jahrelangen Vorlauf hatten. Haben Sie also Verständnis dafür, wenn Ihnen die zur Verfügung stehenden kassenzugelassenen Therapeuten nicht sofort einen Termin anbieten können, sondern Sie Wartezeiten von bis zu sechs Monaten oder mehr akzeptieren müssen. D.h. Sie müssen sich also eventuell schon jetzt um einen Therapieplatz bemühen, den Sie ab September beanspruchen wollen. Aufgrund der zunehmenden Patientenzahlen gestalten sich auch die Wartezeiten so lange. Die für Sie geeigneten Therapeuten (Mann bzw. Frau) können Sie in Verbindung mit Ihrem Arzt bei der Koordinationsstelle für Psychotherapie unter Angabe der ärztlich festgelegten Therapierichtung bei der zuständigen Kassenärztlichen Vereinigung erfragen.

Auch wir als Ihre Krankenkasse für den Bereich Niederbayern, Oberpfalz und Schwaben stehen Ihnen mit unseren Mitarbeitern Herrn Christian Triller (Tel. 08 71/6 96 – 7 73) und Frau Janet Wagner (Tel. 08 71/6 96 – 3 60, nur vormittags) gerne beratend zur Verfügung, da es für jedes gesundheitliche Problem mehr als eine „0815-Lösung“ gibt.

Janet Wagner  
Teamleiterin  
DLZ LKV