

Wie finde ich einen geeigneten Psychotherapeuten?¹

Frage: Wie kann ich beurteilen, ob ein bestimmter Psychotherapeut gut ist?

Antwort: Hat der Psychotherapeut die entsprechende Ausbildung? Hält er sich an gesetzliche und ethische Normen? Wenn nicht, dann liegt es auf der Hand, dass man sich ihm nicht einer Behandlung anvertrauen bzw. diese bei ihm fortsetzen sollte.

Frage: Ist der Therapeut ein guter Therapeut für mich persönlich?

Antwort: Hier sollten Sie sich die Frage stellen, **was genau** Ihnen in der Therapie wichtig ist: Bevorzugen Sie eine bestimmte Therapieform? (...) Bedenken Sie dabei, dass es zahlreiche Schulen und Techniken gibt und dass der Umgang eines Therapeuten mit dem Patienten oft von der angebotenen Behandlungsart abhängt. Besprechen Sie also Ihre Behandlungsziele und Ihre Erwartungen mit dem Therapeuten, und stellen Sie fest, ob er sie für angemessen hält. Stellen Sie sich im Laufe der Behandlung folgende Fragen:

- Gibt Ihnen der Therapeut Rückmeldungen? Haben Sie den Eindruck, dass er oder sie Verständnis dafür hat, wie Sie denken und fühlen?
- Hilft Ihnen Ihr Therapeut, Ihre Probleme konkret anzugehen? Wenn Sie bspw. dazu neigen, Schwierigkeiten aus dem Weg zu gehen, gestattet Ihnen Ihr Therapeut, Ihre Probleme weiterhin zu meiden, oder ermutigt er Sie, sich mit ihnen konkret auseinanderzusetzen?
- Beharrt Ihr Therapeut darauf, dass nur sein Ansatz Ihnen helfen könne? Falls Ihnen Ihr Psychiater oder Psychotherapeut z.B. erklärt, dass er niemals eine medikamentöse Behandlung empfehle (oder umgekehrt, dass nur Medikamente wirken), dann sollen Sie in Betracht ziehen, sich von einem anderen Experten beraten zu lassen.
- Hilft Ihnen die Behandlung, Ihre Entscheidungen aufgrund Ihrer eigenen Persönlichkeit zu treffen und nicht aufgrund dessen, was andere Leute denken oder die gesellschaftliche Konvention diktiert? Ein guter Therapeut wird sich auf Sie konzentrieren und auf das, was für Sie richtig ist.

Frage: Woher weiß ich, ob das Medikament, das mir mein Psychiater verschreiben hat, das richtige für meine Störung ist? Ich habe eine Freundin, bei der ebenso wie bei mir eine Depression diagnostiziert wurde, aber sie bekommt ein anderes Medikament.

Antwort: Ebenso wie bei Herzmedikamenten gibt es als ein Psychopharmakon, das sich zur Behandlung einer bestimmten Störung eignet. Der verordnete Arzt wird sich für ein bestimmtes Medikament entscheiden, abhängig von Ihren spezifischen Symptomen, Ihrer medizinischen Vorgeschichte (möglicherweise haben Sie ein klinisches Bild wie z.B. Bluthochdruck, das ein Medikament angezeigt erscheinen lassen kann als ein anderes) und seiner klinischen Erfahrung mit verschiedenen Arzneimitteln. Ersuchen Sie Ihren Arzt, Ihnen die Wahl des

¹ Aus: WITTCHEN, H.-U. et al. (1995): Depression. Wege aus der Krankheit (S. 110ff); Hexal-Ratgeber; Karger-Verlag; Basel

Medikaments und die Vorteile der von ihm oder ihr empfohlenen Behandlung zu erklären.

Frage: Woher weiß ich, dass die Behandlung wirkt?

Antwort: Die Antwort hängt von der Art Ihres Problems und den konkreten und persönlichen Zielen ab, die Sie sich selbst in der Behandlung gesetzt haben. Bei einer Störung wie einer Depression sollte Ihnen Ihr Therapeut Anhaltspunkte dafür geben, mit welchen Fortschritten Sie rechnen können und wie lang es dauern sollte, bis sich eine Verbesserung Ihrer Symptome zeigt. Falls Sie innerhalb des genannten Zeitrahmens keine Besserung merken, sollten Sie dies mit Ihrem Therapeuten besprechen. Es könnte eine Änderung der Gestaltung Ihrer Therapie notwendig sein.

Frage: Woher weiß ich, dass mir die Fortsetzung meiner Psychotherapie nützen wird?

Antwort: Je nach Art Ihrer Depression und den Behandlungszielen kann es Monate dauern, bis verschiedene Arten von Schwierigkeiten behoben werden können. Dabei ist eine „gesunde“ Skepsis gegenüber der vom Therapeuten vorgeschlagenen Veränderung in Ihrem Verhalten normal. Ebenso wie in schöpferischen Prozessen finden Durchbrüche oft erst nach Perioden großer Frustration statt. Häufig müssen Sie ein Problem immer wieder durcharbeiten, bevor Lösungen gefunden und in die Tat umgesetzt werden können. Deshalb ist es wichtig, sich nicht zu früh entmutigen zu lassen. Sprechen Sie Ihren Therapeuten an, wenn Sie das Gefühl haben, keinen Fortschritt zu bemerken. Finden Sie heraus, was er oder sie über die Fortsetzung der Therapie denkt und welchen weiteren Nutzen Sie über Ihren gegenwärtigen Fortschritt hinaus zu erwarten haben. Wenn die Therapie eine Zeitlang ohne sichtbaren Fortschritt weitergeht und wenn ein Gespräch mit Ihrem Therapeuten über diesen „toten Punkt“ keine Lösungen erbringt, dann könnte es an der Zeit sein, sich von anderer Seite beraten zu lassen und/oder den Therapeuten zu wechseln. Vielleicht kommen Sie auch zu dem Schluss, dass in diesem Abschnitt Ihres Lebens ein weiterer Fortschritt durch Psychotherapie unwahrscheinlich ist.

Frage: Meine halbwüchsige Tochter ist in Behandlung. Sie mag ihren Therapeuten, aber will mir nicht erzählen, was in ihren Sitzungen vor sich geht. Wie kann ich sicher sein, dass ihre Behandlung vorankommt?

Antwort: Die nächstliegende Antwort ist natürlich, das hängt davon ab, ob sich der Zustand Ihrer Tochter gebessert hat oder nicht. Wenn dies nicht der Fall ist, hat sie zumindest gelernt, mit ihren Symptomen besser zurechtzukommen? Hat sie ein besseres Verständnis dafür, worin ihr Problem besteht? Zögert sie nicht, den Therapeuten anzurufen, wenn sie das Gefühl hat, Hilfe zu brauchen?

Frage: Ich habe versucht, vom Therapeuten meiner Tochter Auskünfte zu erhalten, aber er will mir nichts sagen.

Antwort: Psychotherapeuten sind an ein striktes Vertraulichkeitsgebot gebunden. Es widerspricht dem Berufsethos, wenn ein Therapeut der Familie eines Patienten Auskünfte über ihn gibt. Ein Therapeut muss jedoch eine Abwägung zwischen den Bedürfnissen des Patienten und jenen seiner Familie treffen. Auch wenn der Therapeut nicht alle Fragen von Angehörigen beantworten kann, sollte er oder sie dennoch zugänglich sein und den Angehörigen jene Auskünfte geben, die er ohne Vertrauensbruch geben kann.

Frage: Ich glaube, dass die Behandlung meines Mannes nicht die nötigen Fortschritte macht. Was kann ich tun?

Antwort: Sofern die Behandlung nicht offenkundig schädlich ist, gibt es für einen Dritten keine Möglichkeit der Einmischung. Bedenken Sie, dass sich Veränderungen oft langsam vollziehen und dass die Behandlung mancher Depressionen länger dauert als die anderer. Obwohl Sie den Eindruck haben mögen, dass die Entwicklung nicht günstig verläuft, könnte z.B. Ihr Partner eine ganz andere Wahrnehmung haben als Sie, wie gut es vorankommt. Aber warum fragen Sie Ihren Partner nicht direkt?

Frage: Sollte ich den Therapeuten wechseln, wenn ich das Gefühl habe, keine Fortschritte zu machen?

Antwort: Es gibt keine einfache Antwort auf diese Frage. Die beste Entscheidungshilfe, falls Sie den Therapeuten wechseln wollen, ist manchmal, sich von einem anderen Therapeuten beraten zu lassen – von jemandem, dessen Rolle ausdrücklich darin besteht, Ihnen die Probleme durchdenken zu helfen, die Sie in Ihrer gegenwärtigen Therapie haben. Wichtig ist, sich zu überlegen, ob Sie nicht die gleichen Probleme mit jedem Therapeuten haben würden – weil das Problem in Ihrer Einstellung oder Ihrer Abwehr liegt. Andererseits sollten Sie sich klar darüber werden, ob Sie nicht mit einem anderen Therapeuten besser zurechtkommen. Wie auch im Falle körperlicher Beschwerden kann manchmal das Einholen einer Stellungnahme eines zweiten Therapeuten nützlich sein, um den Nutzen Ihrer gegenwärtigen Therapie zu bestätigen oder sich über mögliche Alternativen klarzuwerden .

Frage: Können Medikamente psychische Störungen „heilen“?

Antwort: Antibiotika werden verschrieben, um Infektionen zu „heilen“, indem sie an der Vernichtung der in den Körper eingedrungenen Krankheitskeime mitwirken. Chirurgen „heilen“ manchmal auch Krebs, indem sie die bösartige Geschwulst mit einem Skalpell entfernen. Vielfach dienen ärztliche Interventionen jedoch bloß der *Eindämmung von Symptomen*, sie erhöhen die normale Funktionsfähigkeit des Betroffenen – ohne notwendigerweise die zugrunde liegende Krankheit zu heilen. Z.B. ist Insulin unerlässlich, um mit Diabetes leben zu können, aber es beseitigt die organische Störung nicht. In ähnlicher Weise halten die Antihypertonika hohen Blutdruck unter Kontrolle, ja korrigieren ihn sogar, aber sie ändern nichts an der Störung, die diesen verursacht. Zahlreiche der in der Psychiatrie verwendeten Medikamente rufen zuverlässig Ergebnisse hervor, die insofern wie eine „Heilung“ aussehen mögen, als die Symptome des Betreffenden nachlassen, Anzeichen der Krankheit verschwinden und wieder ein normales Leben möglich wird. Doch Psychiater sprechen selten davon, dass ihre Patienten „geheilt“ seien. Dies ist vor allem darauf zurückzuführen, dass wir noch viel darüber lernen müssen, wodurch es überhaupt zu einer psychischen Erkrankung kommt, auf welche Weise die

Medikamente bestimmt Symptome beheben und unter welchen Umständen eine psychische Krankheit erneut ausbrechen kann.

Frage: Wie kann ich eigentlich beurteilen, ob der eingeschlagene Behandlungsweg und der Therapeut mir helfen wird?

Antwort: Welche Behandlung Sie auch erhalten, Sie als Patient sollten Ihrem Therapeuten vertrauen können. Gemeinsam sollten Sie sich geeignete Ziele setzen. Innerhalb von Wochen sollten Sie zumindest etwas funktionsfähiger sein, und Sie sollten sich immer frei fühlen, mit Ihrem Therapeuten Zweifel zu besprechen und ihm Fragen zu stellen. Ein informierter Patient, der sich aktiv an der Therapie beteiligt, wird am besten imstande sein, diese als Hilfe zu nutzen, um ein glücklicheres, produktiveres und unbeschwerteres Leben zu führen. Die folgenden Fragen könnten Sie im Laufe Ihrer Behandlung beschäftigen. (Fragen und Antworten werden Ihnen vielleicht helfen, auf manche Frage Ihre eigenen Antworten zu finden.)

- Haben Sie Hemmungen, mit Ihrem Therapeuten über Ihre Probleme zu sprechen?
- Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Therapeut Sie versteht und respektiert und sich für Ihre Worte interessiert?
- Beantwortet er Ihre Fragen?
- Verstehen Sie die Zielsetzungen der Behandlung, die Sie erhalten, und sind Sie damit einverstanden?
- Verstehen Sie, wie die Behandlung wirkt?
- Sind Sie sich über Ihre Rolle im Behandlungsprozess im Klaren?
- Wissen Sie, wie lang die Behandlung, die Sie erhalten, im allgemeinen dauert, um die Resultate zu erzielen, auf die Sie und Ihr Therapeut hinarbeiten?
- Falls Sie Medikamente nehmen, hat Ihnen Ihr Psychiater gesagt, mit welchen Nebenwirkungen Sie rechnen sollten, und was Sie dagegen tun können?
- Verspüren Sie von der Behandlung erwarteten Nutzen? Oder fühlen Sie sich schlechter?
- Falls Sie keine Besserung merken, haben Sie sich an den Behandlungsplan gehalten, z.B. das Medikament genau nach Vorschrift genommen die Ihnen aufgegebenen Übungen gemacht?
- Falls es Ihnen nicht besser geht: Haben Sie den Therapeuten gefragt, warum, und was dagegen getan werden könne?
- Bringen Sie dem Therapeuten Sympathie, Achtung und Vertrauen entgegen und möchten Sie mit ihm weiterarbeiten?
- Falls Ihnen die Behandlung in der erhofften Weise genützt hat, haben Sie mit Ihrem Therapeuten schon besprochen, wann sie beendet werden sollte?