

Gespräch mit einer Psychotherapeutin:

Die Psychotherapeutin Bess Gutmacher erzählt, dass sie auf jeden Fall Stigmatisierung in Bezug auf psychische Störungen erlebe. Nur schon, bis eine Person in Therapie gehe, sei es eine grosse Hürde. Dies sei bei körperlichen Erkrankungen nicht der Fall, dort gehe man schneller zum Arzt. Bess Gutmacher appelliert, dass dies auch bei der Psychotherapie so sein sollte. Ändern könne man dies, in dem man Events veranstalte oder auch einfach mehr darüber spreche. Besonders in der Corona-Pandemie seien psychische Erkrankungen noch reeler geworden, da Ablenkung nicht mehr möglich war.

Der Leidensweg, bevor man Psychotherapie in Anspruch nimmt, könne durch die Stigmatisierung noch verstärkt und so auch die Symptomatik verstärkt werden.

Die Psychotherapeutin betont, dass Probleme oder Störungen subjektiv sind. Man könne auch zu einem Psychotherapeuten gehen, wenn man eine Blockade in einem habe oder man rausfinden möchte, wer man ist. Jeder darf zum Gespräch, man muss nicht warten, bis es ein Problem gibt. Wenn Bedürfnisse lange weggedrückt werden, können sich depressive Symptome entwickeln.

Gezahlt wird die Psychotherapie von der Grundversicherung, wenn eine Diagnose vorliegt. Nächsten Sommer soll dies geändert werden und ein neues Anordnungsmodell eingeführt, damit mehr über die Grundversicherung gezahlt wird. Das ist ein ganz wichtiges Ereignis!

Wie läuft der Prozess bei der Psychotherapie ab: Bei der selbstständigen Psychotherapeutin Bess Gutmacher gibt es meistens einen Info-Call. Sie rät, dass man gut überprüfen soll, ob der Therapeut*in auch zu einem passt, dies geschehe bei ihr etwa in 3 Terminen. Die Chemie mit der Fachperson bzw. die therapeutische Beziehung sei das wichtigste! Dabei ist der Unterschied zu einem Gespräch mit Freunden, dass man nur die Person und nicht die Therapeut*innen kennenlernt. Die Beziehung ist dementsprechend asymmetrisch. Man geht dann gemeinsam in einen Prozess und schaut, wie die Problematik zustande gekommen sein könnte und was man dagegen machen kann. Die Länge der Therapiesitzungen kommt auf den Schweregrad darauf an. Manche Personen brauchen einige Sitzungen, andere Personen gehen mehrere Jahre in die Psychotherapie. In der Psychotherapie wird dabei nicht nur geredet, sondern können auch Übungen zur Anwendung kommen, wie beispielsweise traumabezogenes Yoga. Zudem gibt es verschiedenen Richtungen wie bspw. Psychoanalyse oder Verhaltenstherapie. Wichtig ist auch, dass man sich dabei als Therapeut*in gut informiert, welche Richtung zu einem passt.

Take Home Messages

- Über die psychische Gesundheit bzw. Störung **zu sprechen** kann sowohl Symptome lindern, als auch psychische Störungen und Psychotherapie entstigmatisieren. Darüber Reden ist eine **wichtige Ressource!**
- **Jeder darf eine Psychotherapie** in Anspruch nehmen!
- **Die Beziehung zwischen Therapeut*in und Patient*in** ist sehr wichtig! Man sollte auf beiden Seiten gut darauf achten, ob für einem die therapeutische Beziehung stimmt.
- Ab Sommer 2022 kommt es zu einer **wichtigen Änderung in der Bezahlung der Psychotherapie**. Die Kosten der Psychotherapie werden (voraussichtlich mehr) von der Grundversicherung übernommen.