

Wenn Sie dieses Buch zur Hand nehmen, dann geschieht das vermutlich aus einer persönlichen Betroffenheit heraus. Vielleicht leidet eine Person aus der Familie an einer psychischen Störung, oder einer Freundin geht es sehr schlecht. Vielleicht durchleben Sie gerade persönlich eine schwere Zeit und das Tapfer-Durchhalten klappt nicht mehr. Das Gefühl, Hilfe zu brauchen, wird immer drängender. Es könnte sein, dass der Rat anderer Menschen dazu geführt hat, Psychotherapie als eine professionelle Möglichkeit ins Auge zu fassen. Möglicherweise aber sind die unterschiedlichen Kommentare und Informationen aus der Umwelt eher verwirrend.

Die Lektüre soll helfen zu prüfen, ob eine Therapie sinnvoll ist, und falls ja, welche Schritte zur Aufnahme einer Therapie zu unternehmen sind. Eine Auswahl der gängigen Therapiemethoden wird vorgestellt und es werden beispielhafte Therapieszenarien entwickelt. Gleichzeitig erfolgt eine Auseinandersetzung mit den gesellschaftlichen Vorurteilen gegenüber psychischen Erkrankungen und der wachsenden Einbeziehung von Psychotherapie in das medizinische Versorgungssystem.

Psychotherapie ist eine Dienstleistung auf hohem menschlichen Niveau. Wer eine Dienstleistung anbietet, muss die Nutzer von der Qualität und dem Nutzen des Angebots überzeugen. Gerade während eines laufenden Therapieprozesses müssen bestimmte Qualitätsstandards erfüllt sein. Darauf haben Klienten ein Recht. Deshalb ist die Lektüre dieses Buches auch während des Therapieprozesses nützlich.

Therapie ist ein konstruktiver Prozess zwischen zwei Experten. Niemand kennt sich besser als die Klientinnen und Klienten. Sie

sind also Experten für sich selbst, auch bei »psychischer Angeschlagenheit«. Therapeuten und Therapeutinnen verfügen über Veränderungswissen. Sie sind Experten für methodisches Vorgehen, um gemeinsam nützliche Veränderungen in einem partnerschaftlichen Zusammenwirken zu erzielen.

Diese Haltung drückt sich auch im Sprachgebrauch aus. Es ist meist von »Klienten« und weniger von »Patienten« die Rede. Bei dem Begriff »Patient« werden das Kranksein und die Hilfebedürftigkeit in den Vordergrund gestellt. Diese Begrifflichkeiten entsprechen der medizinischen Tradition und werden in der Regel in Arztpraxen und Krankenhäusern benutzt. Es wird damit aber auch eine hierarchisch gestaltete Beziehung zwischen einem Arzt und einer Patientin ausgedrückt. Der Patientin wird dabei eine eher passive Rolle zugewiesen, während der Arzt als aktiver Experte wahrgenommen wird. Mit der Bezeichnung Klientin wird bewusst mit dieser Tradition gebrochen und die aktive Rolle und das Expertentum der Hilfe suchenden Person in der Beziehung betont.

Dieses Buch ist entstanden aus der Begegnung und jahrelangen psychotherapeutischen Zusammenarbeit mit Klientinnen und Klienten. Die meisten Abschnitte beginnen deshalb mit Aussagen von Klienten aus dem Praxisalltag und orientieren sich an ihren Bedürfnissen und Fragen. Es stellt sich deutlich auf die Seite der Hilfesuchenden, ermutigt zu einem prüfenden und selbstständig bewertenden Blick auf das Angebot und benennt problematische Punkte in psychotherapeutischen Beziehungen und Versorgungsstrukturen.

Trotz der eigenen »psychischen Angeschlagenheit« während des ganzen Therapieprozesses selbstbewusst aufzutreten, ist nicht einfach, aber möglich. Das oft knappe Angebot an Therapie-

plätzen auf dem Psychotherapiemarkt scheint Therapiesuchende in die Rolle von Bittstellern zu drängen. Die Wartezeiten bei den meisten Therapeuten sind so lang, dass die Betroffenen in ihrem oft akuten Hilfebedürfnis nicht selten das Angebot nehmen, das sie gerade bekommen, auch wenn die Hilfe nicht passt und die »Chemie nicht stimmt«. Gerade in solchen Fällen ist es wichtig, dass die Klienten gut informiert sind, Ansprüche stellen können und nicht aus einer reinen »Opferrolle« heraus alles über sich ergehen lassen. Meistens lohnt es sich, auf den Wunschtherapieplatz zu warten, denn gut informierte Menschen haben eine größere Chance, das zu bekommen, was sie brauchen. Das gilt auch für Psychotherapie.

#### **----- Was dieses Buch nicht leisten will**

Dieses Buch bezieht sich ausschließlich auf ambulante Psychotherapie für Erwachsene. Die Psychotherapie im stationären Bereich, also in Psychiatrien, psychosomatischen Kliniken oder Kurkliniken wird nur am Rande gestreift.

Eine ambulante Psychotherapie macht spezielle Entscheidungsprozesse erforderlich und die Zugangswege sind anders als im stationären Bereich. Auch auf die Therapiemöglichkeiten im Rahmen von öffentlichen Beratungsstellen wird nicht eingegangen. Für die ambulante Therapie mit Kindern und Jugendlichen gelten zwar die gleichen Gesetze und ähnliche Finanzierungsregelungen, Ablauf, Methoden und Beziehungsgestaltung unterscheiden sich jedoch deutlich.

Das Buch geht von den bundesdeutschen Regelungen zur Finanzierung und Beantragung von Psychotherapie aus, es finden sich jedoch im Serviceteil Hinweise, wo sich österreichische und

schweizerische Bürger näher informieren und bei der Therapieplatzsuche Rat holen.

Wie jede nützliche Therapie liefert dieses Buch keine einfachen Rezepte oder vorgefertigten Handlungsanweisungen, sondern bietet Klärungshilfen an, um eine individuell passende Entscheidung zu treffen.