

Checkliste Psychotherapie

Seelische Erkrankungen sind in Deutschland weit verbreitet. So leiden beispielsweise nach Experten-Schätzungen in den deutschen Ballungsräumen mehr als die Hälfte der 25- bis 45-Jährigen unter psychischen Problemen. Der Gang zum Psychotherapeuten ist da häufig der einzige Ausweg.

Doch der Psycho-Markt ist für den Laien auf den ersten Blick unüberschaubar. Neben Psychotherapeuten, deren Titel seit 1999 gesetzlich geschützt ist, tummeln sich dort Psychologen, Berater, Therapeuten und Coaches.

Psychotherapeuten der Christoph-Dornier-Klinik in Münster haben deshalb einen Fragebogen entwickelt, der helfen soll, die passende Hilfe zu finden. "Es gibt mehrere psychotherapeutische Verfahren, deren Wirkungsweise wissenschaftlich belegt ist. Derzeit werden davon die Verhaltenstherapie, die tiefenpsychologisch fundierte Therapie und die Psychoanalyse von den Krankenkassen bezahlt. Welches der Verfahren für den Hilfe suchenden das Richtige ist, hängt stark von der Art der Erkrankung ab", berichtet Birgit Mauler, Leitende Psychologin der Christoph-Dornier-Klinik in Münster.

Wesentlich ist neben der Therapieform auch der Therapeut selbst. In einer Befragung nach den Gründen für den Erfolg ihrer Therapie gaben Patienten an: die Beziehung zum Therapeuten, die Fähigkeit des Therapeuten, Einsichten zu vermitteln, die Konfrontation mit den eigenen Problemen und schließlich das Vertrauen zum Therapeuten.

Weitere Informationen zum Thema Psychotherapie finden Interessierte unter www.c-d-k.de.

Checkliste

Auf der Suche nach dem passenden Therapeuten
Eine Checkliste der Christoph-Dornier-Klinik, Münster

Vor dem ersten Termin:

- Klären Sie, ob der Therapeut die gesetzlichen Voraussetzungen zur Ausübung seines Berufes erfüllt. Trägt er also die Bezeichnung Psychologischer bzw. Ärztlicher Psychotherapeut oder Kinder- und Jugendtherapeut?
- Ist er auf die Behandlung Ihres Problems spezialisiert? Werden Sie skeptisch, wenn er behauptet, er könne alles behandeln.
- Haben Sie bereits von einer Therapiemethode gehört, die Ihnen schlüssig erscheint? Auch die Lektüre einschlägiger Zeitschriften und Internet-Medien ist hilfreich.

Während der ersten Gespräche:

- Sie haben zu Beginn einer ambulanten Psychotherapie das Recht auf fünf Probesitzungen. Erst am Ende dieser fünf Sitzungen müssen Sie sich für oder gegen eine Zusammenarbeit mit dem Therapeuten entscheiden.
- Lassen Sie sich erklären, wie der Therapeut arbeitet. Die Erklärungen sollten für Sie schlüssig sein. Professionelle Psychotherapeuten sind darauf eingestellt, ihr Vorgehen verständlich darzustellen.
- Fühlen Sie sich bei dem Therapeuten gut aufgehoben? Auch wenn nach der ersten Stunde noch einiges unklar ist, sollten Sie sich in der Therapiesitzung wohl gefühlt haben. Wenn Sie unsicher sind, sollten Sie ihm aber noch zwei bis drei Sitzungen Zeit geben, um das Verhältnis eindeutig zu klären.
- Erarbeitet der Therapeut im Rahmen der ersten Sitzung konkrete Therapieziele mit Ihnen?
- Macht der Therapeut eine ausführliche Diagnostik? Präsentiert er bereits in der ersten Stunde Diagnose und vollständigen Therapieplan oder beginnt sogar sofort mit der Behandlung, kann etwas nicht stimmen.
- Gibt der Therapeut Ihnen nach der ersten Stunde eine Einschätzung der Prognose und der Dauer der Therapie?

Das sollte Sie skeptisch stimmen:

- Auf dem Praxisschild des Therapeuten oder im Telefonbuch stehen viele unterschiedliche Angebote, unter anderem auch Psychotherapie.
- Der Therapeut kann Ihnen sein Vorgehen nicht ausreichend erläutern oder verneint Erklärungen mit Argumenten, dass es zum Beispiel der Therapie schade, zu viel Transparenz herzustellen.
- Der Therapeut lässt Ihnen keinen Raum für eigene Fragen. Ist Ihr Gegenüber ungehalten über Fragen oder verspüren Sie Ablehnung, sollten Sie die Zusammenarbeit beenden.

Link

- [Psychotherapiesuche:
Psychotherapie-Informations-Dienst \(www.psychotherapiesuche.de\)](http://www.psychotherapiesuche.de)