



Sich selbst und das eigene Leiden ernstnehmen

Der Psychotherapiemarkt boomt und ist gesellschaftsfähig geworden. Vor zehn Jahren wurde der Beruf in Deutschland als Heilberuf anerkannt und die Finanzierung von Psychotherapie über die Gesetzlichen Krankenkassen geregelt. Trotzdem fragen viele Menschen sich, wie ein Psychotherapie-Prozess abläuft und wie sie den richtigen Psychotherapeuten bzw. eine Therapeutin finden.

Rosemarie Piontek: **Mut zur Veränderung**. Methoden und Möglichkeiten der Psychotherapie Balance zur Sache, ISBN 978-3-86739-038-5, 240 Seiten, 17,95 Euro/32,90 sFr, **empfohlen vom PID**

»Psychotherapie – was passiert denn da genau in den Sitzungen? Zu wem kann ich gehen, wem kann ich mich anvertrauen? Zahlt das auch die Kasse?« Diese Fragen werden den Diplom-Psychologinnen in den kostenlosen Telefonberatungen des Psychotherapie-Info-Dienstes (PID) vom Berufsverband Deutscher Psychologen immer wieder gestellt.

Frau H. zum Beispiel ist unsicher, ob sie »überhaupt krank genug« ist. Sie zögert, professionelle Hilfe anzunehmen, da sie doch gar nicht so depressiv sei und schließlich noch jeden Tag zur Arbeit gehe. Erst im Verlaufe des Beratungsgesprächs berichtet sie von einem starken Verlust des Interesses an allem und von einer großen Erschöpfung.

Psychotherapie als Chance

In der Beratung wird Frau H. bestätigt, dass ihre Stimme am Telefon müde und schleppend klingt und dass sie sich und ihr Anliegen ernst nehmen soll. Sie erfährt, dass sie als gesetzlich Versicherte das Recht hat bis zu fünf Probesitzungen zu machen, in denen die Psychotherapeutin die Behandlungsnotwendigkeit prüft und eventuell feststellt. So entlastet, lässt sie sich gleich mehrere Adressen aus ihrer Nähe per Email zusenden.

Herr P. meldet sich beim PID, weil er bereits zwei psychotische Episoden erlebt hat und sich nun stabilisieren möchte, nicht zuletzt um sein Studium fortführen zu können. In der Telefonberatung wird

Kompetenz und Erfahrung:

Rosemarie Piontek weiß aus ihrer langjährigen Praxis als niedergelassene Psychotherapeutin, welche Bedürfnisse ihr Klientinnen und Klienten haben und orientiert sich bei ihrem Buch direkt an den häufig gestellten Fragen. Sie arbeitet in einer Gemeinschaftspraxis in Bamberg und ist Mitorganisatorin des Bamberger Instituts für Gender und Gesundheit (<http://www.biggo-online.de/>).



er gefragt, was er bei seinen bisherigen ambulanten und stationären Behandlungen als hilfreich erlebt hat. Aufgrund seiner Angaben werden ihm kassenzugelassene Behandler für Verhaltenstherapie aus seiner Nähe genannt, die sich auf Klienten spezialisiert haben, die »Nachbetreuung bei Psychosen« wünschen. Des Weiteren wird er darüber informiert, dass zurzeit leider Wartezeiten bestehen und wie er die mit Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen überbrücken kann.

In Ruhe nachlesen

Antworten auf alle Fragen rund um eine Therapie bietet nun auch das Buch »Mut zur Veränderung« der erfahrenen Diplom-Psychologin Rosemarie Piontek. Das Buch enthält ganz praktische Hilfen wie z.B. Checklisten (»Brauche ich wirklich eine Psychotherapie?«). Es klärt auf, indem es Patienten die Befürchtung nimmt, manipuliert zu werden, zeigt, was eine seriöse Psychotherapie ausmacht und welche unterschiedlichen Verfahren es gibt. Behandlungsbeispiele anhand einer Zwangsstörung oder einer Alkoholabhängigkeit zeigen, was wirklich in einer Psychotherapie geschieht.

Das Buch widmet sich diesen und vielen anderen Themen sehr ausführlich, sodass man es bei Bedarf jederzeit und in Ruhe nachlesen kann. Der PID wird dieses Buch wärmstens empfehlen, da es Mut zur Veränderung macht und Informationen zum Thema Psychotherapie vermittelt.

Ein Gastbeitrag von Dipl.-Psych. Uschi Grob, Psychotherapeutin, Leiterin des PID; www.psychotherapiesuche.de, Tel.: 030/2 09 16 63 30

Foto: photocase.com

