

Informationsblatt zur Psychotherapie

Liebe Familie

Sie haben sich bei mir einen Termin zu einem Erstgespräch geben lassen, um die Möglichkeit und Notwendigkeit einer psychotherapeutischen Behandlung abzuklären. Vielleicht haben Sie sich vorher schon ausgiebig dazu informiert – wenn nicht, können Sie sich anhand dieser Zeilen einen Eindruck über folgende Themen machen.

- 1. Psychische Probleme und Krankheiten im Allgemeinen**
- 2. Deren mögliche Ursachen**
- 3. unterschiedliche Therapieangebote**
- 4. Ihre Mitwirkung als Familie**
- 5. Die Kostenfrage**

Im Laufe des heutigen bzw. der nachfolgenden Gespräche können wir auf den einen oder anderen Punkt noch genauer eingehen.

1. Psychische Probleme und Krankheiten im Allgemeinen

Heute gehen wir davon aus, dass ein Großteil der psychischen Krankheiten im Wechselspiel von Person und Umwelt zum Ausbruch kommen oder sich verstärken können. (Erbte) Veranlagung kann in Verbindung mit gemachten Erfahrungen bzw. der Art des Umgangs mit Erlebtem zu psychischen Belastungen führen.

Es existieren für das Kindes- und Jugendalter typische emotionale und Verhaltensstörungen. Hierzu gehören Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörungen, die unbehandelt zu Leistungsversagen, sozialen Problemen und starker emotionaler Belastung führen können. Nicht organisch bedingtes Einnässen und Einkoten fallen ebenso unter diese Kategorie wie Essstörungen und soziale Verhaltensstörungen. Letztere kennzeichnen sich durch erhebliche Schwierigkeiten im sozialen Umgang.

Typische Auffälligkeiten im Kindes- und Jugendalter, die sich v.a. auf der emotionalen Ebene darstellen, sind verschiedenste Angststörungen, Zwangserkrankungen, Somatisierungsstörungen und depressive Verstimmungen.

„Emotionale und Verhaltensstörungen des Kindes- und Jugendalters“ werden mit Psychotherapie – zum Teil unter medikamentöser Begleitung – wirksam behandelt.

Daneben bestehen sogenannte „Entwicklungsstörungen“, deren Ursachen eng mit der Hirnreifung in Verbindung stehen. Hierzu zählen Entwicklungsstörungen im Bereich des Sprechens und der Sprache, Entwicklungsstörungen in Hinblick auf schulische Fertigkeiten, Entwicklungsstörungen bezüglich motorischer Funktionen und sogenannte autistische Störungen. Die seelischen Narben, die Entwicklungsstörungen zur Folge haben können, sind ein zentrales Thema der psychotherapeutischen Behandlung. Daneben kommen zumeist weitere therapeutische Maßnahmen, wie Logopädie, Dyskalkulie- oder Legasthenietherapie, Ergotherapie und heilpädagogische Angebote zum Einsatz.

Die Suchterkrankungen nehmen mittlerweile in der Jugendlichentherapie ebenfalls einen nicht unbedeutenden Stellenwert ein, wobei das Einstiegsalter für legale und illegale Drogen weiterhin sinkt. Ambulante Psychotherapie sollte in diesen Fällen einem Psychotherapeuten vorbehalten bleiben, der Erfahrung und Spezialkenntnisse in der Suchtbehandlung hat, damit eine Chance auf einen Therapieerfolg besteht. Andernfalls sollte eine stationäre Behandlung gewählt werden.

Auch sogenannte Persönlichkeitsfehlentwicklungen werden psychotherapeutisch behandelt. Sie kennzeichnen sich dadurch aus, dass die sich herausbildende Persönlichkeit des Jugendlichen durch sehr rigide Erlebens- und Verhaltensmuster geprägt ist, die für den Betroffenen oder sein Umfeld sehr belastend sein können. Die Persönlichkeitsfehlentwicklungen münden unbehandelt im Erwachsenenalter in sogenannte Persönlichkeitsstörungen. Am bekanntesten ist dabei die so genannte Borderline- oder emotional instabile Persönlichkeitsstörung. Aus ihr resultiert viel zu oft Unglück und Unglücklichsein in Verbindung mit schweren

seelischen Krisen, zum Teil in Verbindung mit Ritzen und Selbstmordgedanken. Die psychotherapeutische Behandlung der sogenannten „Persönlichkeitsfehlentwicklungen“ dauert eher länger und hat zum Ziel, die Betroffenen dahingehend zu unterstützen, konstruktive Erlebens- und Verhaltensweisen zu etablieren.

Zuletzt soll auf die Gruppe der psychotischen Störungen eingegangen werden: Menschen, die von diesen Krankheiten betroffen sind, erleiden aufgrund von Wahngedanken oder Halluzinationen einen vorübergehenden Realitätsverlust. Auslöser hierfür können krisenhafte Erlebnisse oder Drogenkonsum sein. Auch Vererbung spielt in Hinblick auf diese Krankheitsgruppe eine wesentliche Rolle. Bei ihnen hilft Psychotherapie zusätzlich, bleibt aber nach der medikamentösen Behandlung die zweitwichtigste Behandlungsform.

2. Deren mögliche Ursachen

Man geht heute allgemein davon aus, dass neben der angeborenen Veranlagung eines Menschen v.a. ungünstige Erfahrungen in der Kindheit zu psychischen Problemen oder Erkrankungen. Negativ erlebte Erfahrungen mit den Eltern, mit den Gleichaltrigen, mit Ausbildern oder Lehrern bzw. anderen wichtigen Bezugspersonen und Umwelten können krank machen und Leid verursachen. Die Verarbeitung des Erlebten prägt uns in unserem Denken, Fühlen und Handeln und lässt uns bestmöglich mit schwierigen Situationen umgehen. „Bestmöglich“ für eine bestimmte Zeit – bis wir erschöpft sind und unsere Seele Signale setzt, die sogenannten psychischen oder psychosomatischen Symptome. Gerade im Kindes- und Jugendalter spielen auch alterstypische Herausforderungen dabei eine Rolle, eine seelische Krise hervorzurufen. Der Übertritt vom Kindergarten in die Grundschule kann ebenso belasten, wie das Gefühl, unbeliebt zu sein. Angesichts der (vermeintlichen) Erwartungen der Eltern und Lehrer können starke Zukunftsängste entstehen, die die Betroffenen nicht mehr schlafen lassen, einfach nur „fertigmachen“ oder in eine tiefe Verzweiflung stürzen lassen. Depressionen, Angst- oder Essstörungen, Zwangserkrankungen und Sozialverhaltensstörungen sind - ebenso wie andere psychische Symptome -als „Sprachrohr der Seele“ zu verstehen und weisen auf eine innere Krise hin. „Eingefahren“ Denk-, Erlebens- und Verhaltensmuster hemmen Veränderungsprozesse. Oft gelingt Veränderung nur mit Hilfe der Psychotherapie.

3. Therapien

Hier werden nur die gegenwärtig von den Krankenkassen bezahlten Therapieverfahren vorgestellt:

- a) analytisch begründeten Verfahren, (Tiefenpsychologisch fundierte PT, psychoanalytische PT)
- b) Verhaltenstherapie
- c) systemische Therapie (Verfahren bisher nur für Erwachsene zugelassen)

In den **analytisch begründeten (tiefenpsychologischen) Verfahren** mit Kindern und Jugendlichen wird davon ausgegangen, dass es eine unbewusste Seite der Seele gibt, die das Denken, Fühlen und Handeln maßgeblich mitbestimmt. Sie trägt v.a. vor dem Hintergrund früherer Erfahrungen zu aktuellen Problemen und Symptomen bei. Der Therapeut hilft dem jungen Patienten durch sein therapeutisches Handeln nun dabei, die vergangenen Erfahrungen, die die Problematik entstehen ließen, zu bearbeiten und dadurch Entlastung zu schaffen und Persönlichkeitsentwicklung zu ermöglichen. Altersentsprechende Therapieangebote - Spiel- und Bastelmaterialien - können dazu beitragen, die innere Welt des Kindes oder Jugendlichen zugänglich zu machen und zu „verändern“. Begleitende Elternarbeit spielt für den Heilungsprozess eine wesentliche Rolle. So sollen die Eltern mit Hilfe des Therapeuten eigene Anteile erkennen, die die Probleme des Kindes oder Jugendlichen mitverursachten und entsprechend Veränderungen unternehmen.

Die **Verhaltenstherapie** mit Kindern und Jugendlichen lässt sich im Vergleich dazu folgendermaßen beschreiben: Sie setzt v.a. an den gegenwärtigen Problemen und Symptomen an. Der Therapeut nimmt eine aktivere Rolle ein, definiert gemeinsam mit dem jungen Patienten und/oder den Eltern konkrete Therapieziele und arbeitet mit einem Therapievertrag, in dem die Rahmenbedingungen der Therapie festgehalten werden. Durch die Verankerung neuer Erfahrungen auf der Verhaltens- bzw. Handlungsebene sollen positive Veränderungen geschaffen werden. Dabei gibt der Therapeut „Hausaufgaben“, macht Übungen und Rollenspiele, damit neue Verhaltensweisen besser gelingen, lobt bei Erfolg, hilft bei Misserfolgen, den Fehler zu finden, damit es beim nächsten Mal sicher klappt.

Heute gehen Verhaltenstherapeuten auch altersentsprechend auf prägende emotionale Erfahrungen der Kindheit ein, so dass der junge Patient verstehen kann, weshalb er in bestimmten Situationen wie handelt, denkt und fühlt. Zahlreiches „therapeutisches Handwerkszeug“ soll - z.T. in der Spielsituation - dabei helfen, Entlastung zu schaffen und Persönlichkeitsentfaltung zu ermöglichen.

Auch die Eltern werden mit einbezogen und erhalten Unterstützung im Umgang mit ihrem Kind.

Man kann nicht sagen, dass analytisch orientierte Verfahren oder die Verhaltenstherapie das grundsätzlich bessere Verfahren ist. Die Persönlichkeit des jungen Patienten und die konkreten Probleme bzw. Symptome spielen bei der Auswahl des Verfahrens eine bedeutsame Rolle. Ich kann aufgrund meiner Erfahrung bei der Entscheidung helfen.

Seit 1. Juli 2020 ist die **Systemische Therapie** in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherungen aufgenommen.

Die rechtlichen Grundlagen für das neue Richtlinienverfahren wurden im November 2019 geändert, die Vergütungsregelungen nun von Krankenkassen und Kassenärztlicher Bundesvereinigung festgelegt. Im November 2018 wurde die Systemische Therapie als Richtlinienverfahren anerkannt.

Der Nutzen und die Wirksamkeit der Systemischen Therapie konnten ausreichend belegt werden. Dabei wurde die Wirksamkeit für fünf Störungsbereiche nachgewiesen:

4. Ihre Mitwirkung

Psychotherapie verlangt der Familie - dem Kind, bzw. Jugendlichen und den Bezugspersonen – aktive Mitwirkung ab. Gerade die Beteiligung der Bezugspersonen ist bei beiden Therapieverfahren innerhalb der Kinder- und Jugendlichentherapien dabei von zentraler Bedeutung. Ein besseres Verständnis für sich selbst hilft auch dem eigenen Kind.

5. Kostenübernahme

Für die eben skizzierten Therapieverfahren übernehmen die Krankenkassen in folgendem Leistungsumfang die Kosten:

- a) analytisch begründete Verfahren bzw. tiefenpsychologisch fundierte Behandlung:
 - für Kinder bis zu 150 Stunden und für Bezugsperson bis zu 37 Stunden
 - für Jugendliche bis zu 180 Stunden und für die Bezugspersonen bis zu 44 Stunden
- b) Verhaltenstherapie: bis zu 80 Stunden für das Kind/ den Jugendlichen und bis zu 20 Stunden für die Bezugspersonen
- c) Systemische Therapie wird als Richtlinienverfahren von den Kassen finanziert. Bitte erkundigen Sie sich gesondert.

Hier können Sie sich Fragen aufschreiben, die Sie gerne im Gespräch stellen wollen:

Ich bin dazu verpflichtet Sie aufzuklären und dies zu belegen. Sie können deshalb ein Exemplar dieser Information mit nach Hause nehmen. Wenn Sie die Information verstanden haben und alle Ihre Fragen verständlich beantwortet wurden, bitte ich Sie das zweite Exemplar zu unterschreiben.

Name des/der Erziehungsberechtigten _____

Ort, Datum und Unterschrift _____