

“Beipackzettel” zu Psychotherapie

Handout zu Vortrag von L. Filz

Psychotherapie erreicht durchschnittlich eine Effektstärke von ca. 0.8, d.h. etwa 80 von 100 Patienten profitieren von der angewandten Psychotherapie. (1)

Allerdings: Es sind nicht die spezifischen Wirkfaktoren der verschiedenen Psychotherapiemethoden, mit ihren spezifischen Interventionsformen wie Hypnose, psychoanalytische Deutung oder systemische Intervention, die zum Erfolg führen. Diese machen nach Klaus Grawe höchstens 8% der Gesamtwirksamkeit aus. (2)

Maßgeblicher Faktor für die Wirksamkeit von Psychotherapie ist die Qualität der therapeutischen Beziehung

Nach dem Begründer der humanistischen Psychologie Carl Rogers kann diese - verkürzt - folgendermaßen beschrieben werden:

Therapeutische Grundhaltung:

1. **Bedingungslose positive Wertschätzung** gegenüber der Person des Ratsuchenden mit ihren Schwierigkeiten und Eigenheiten.
2. **Empatie**: Einfühlsames Verstehen der Welt und der Probleme aus der Sicht des Klienten, und die Fähigkeit, diese Empathie dem Klienten zu kommunizieren.
3. **Kongruenz**: Die Echtheit, Wahrhaftigkeit des Therapeuten gegenüber dem Klienten bietet die Möglichkeit von konstruktiven Auseinandersetzungen.

Bedingungen für eine erfolgreiche Klienten-Therapeuten-Beziehung:

4. Es besteht ein psychologischer Kontakt zwischen Klient und Therapeut.
 5. Das therapeutische Angebot der Grundhaltungen (1. - 3.) muss vom Klienten zumindest im Ansatz wahrgenommen werden können.
- Wenn diese Bedingungen erfüllt sind, ist nach Carl Rogers psychotherapeutische Veränderung möglich.

Varianten des therapeutischen “Settings”

Es lohnt sich zu überlegen bzw. sich dabei beraten zu lassen, welche der möglichen Settings für ein konkretes therapeutisches Anliegen günstig sein werden:

- Einzeltherapie
- Gruppentherapie
- Paartherapie
- Familientherapie

Häufigkeit der Therapie (Frequenz)

Diese sollte stets nach persönlichem Bedarf und in Absprache mit der Therapeutin entschieden werden. Zu Beginn empfiehlt sich meist eine Frequenz von 7- bis 14-tägig. Im Bedarfsfall vorübergehend auch öfter. Jedoch haben Untersuchungen von ambulant durchgeführten Psychotherapien gezeigt, daß eine höhere Therapiefrequenz (also

mehrmals pro Woche), welche über einen längeren Zeitraum eingehalten wird, im Durchschnitt keine therapeutische Wirksamkeitssteigerung bringt.

Behandlungsdauer

Kurzzeit-Therapie: ca. 5 - 30 Sitzungen (ist nicht eindeutig festgelegt)

Langzeit-Therapie: >30 - ??? Sitzungen

Es kann empfehlenswert sein, eine Einzelth. wie ein Psychopharmakon "auszuschleichen", bzw. "Kontroll-Sitzung" in zB 3 Monaten zu vereinbaren.

Inhaltliche therapeutische Wirkfaktoren (nach Grawe)

- Problemperspektive
- Lösungsperspektive
- Ressourcenaktivierung
- Klärungsperspektive

Psychotherapiemethoden

Wie oben erwähnt machen die Unterschiede der einzelnen Methoden nur einen geringen Anteil am therapeutischen Wirkungsspektrum aus.

Gemäß dem Psychotherapiegesetz 1990 (3) kann grob zwischen 4 therapeutischen Orientierungen unterschieden werden:

- Tiefenpsychologisch-psychodynamische Orientierung
- Humanistisch-existenzielle Orientierung
- Systemische Orientierung
- Verhaltenstherapeutische Orientierung

Alle Psychotherapeuten sind einschließlich ihrer Methoden und Dienstorte in einer Datenbank des Bundesministeriums für Gesundheit zu finden:

<http://psychotherapie.ehealth.gv.at/>

Eine ebenfalls sehr ausführliche Suchmaschine mit fast allen eingetragenen Psychotherapeuten gibt es unter www.psyonline.at

Nebenwirkungen

Laut einer Umfrage der NÖGKK (4) hatten 71 Prozent wenig Nebenwirkungen, 25 Prozent "eher wenig", 0,6 Prozent = drei Personen verspürten viele unerwünschte Nebenwirkungen. Es können u.a. Phasen der Symptomverschlechterung, von Selbstüberschätzung oder -zweifel oder Veränderungen der familiären und freundschaftlichen Beziehungen eintreten. Negative Verläufe der Behandlung sollte der Klient ansprechen und bei mangelnder Reaktion des Therapeuten einen Wechsel oder eine nochmalige medizinische Abklärung in Betracht ziehen. (5) Für Fragen stehen die jeweiligen Landesverbände des [Bundesverbands für Psychotherapie](http://www.psychotherapie.at) www.psychotherapie.at zur Verfügung.

Eine positive Nebenwirkung: bei gleichzeitig durchgeführter Psychotherapie und Einnahme von Psychopharmaka: die benötigte Medikamenten-Dosis ist (im Querschnitt betrachtet) niedriger als ohne Psychotherapie. Die Wahrscheinlichkeit die Psychopharmaka wieder absetzen zu können ist ebenfalls um Vieles höher.

Finanzierung einer ambulanten Psychotherapie

Fast alle eingetragenen Psychotherapeuten sind unter www.psyonline.at zu finden und bieten die teilweise Krankenkassenrefundierung an. Für jede selbstbezahlte Sitzung bekommt man nach Einreichen der Rechnung 21,80€ (Einzelsetting) refundiert. Voll finanzierte Krankenkassenplätze gibt es, diese sind jedoch rar - Warteliste.

Beratungsstellen wie "Rat und Hilfe", Sucht- oder Ehe- und Familienberatungsstellen bieten z.T. auch kostengünstige bzw. kostenlose Therapieplätze an.

Der "Psychosoziale Dienst" mit Niederlassungen in den meisten Städten Österreichs ist ebenfalls eine empfehlenswerte Informations- und Beratungsstelle.

<http://www.psd-wien.at>

<http://www.psz.co.at>

Quellenangaben

- (1) Wampold, zitiert in Berns, U.: Forum Psychoanal (2004).
- (2) Grawe K. (1994): Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession. Hogrefe-Verlag.
- (3) http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Krankheiten/Psychische_Gesundheit/In_Oesterreich_anerkannte_Psychotherapiemethoden
- (4) NÖ Gebietskrankenkasse an 1.676 Patienten, Rücklauf betrug 33,5%. 11 Seiten starke Fragebögen. Ergebnis der dreijährigen Studie, für die 42 anonymisierte Beschwerden analysiert, sieben Gruppendiskussionen mit Experten abgehalten wurden.
- (5) http://www.donau-uni.ac.at/imperia/md/content/department/psymed/forschungsartikel/patientinneninformation_31.5.2012.pdf