

ANALYTISCHE PSYCHOTHERAPIE UND TIEFENPSYCHOLOGISCH FUNDIERTE PSYCHOTHERAPIE

Informationen für Patientinnen und Patienten



Psychotherapeutische Hilfe - Warum?

Jeder Mensch kann im Lauf seines Lebens in Krisensituationen geraten, die den Kontakt mit einem Ärztlichen oder Psychologischen Psychotherapeuten [1] sinnvoll erscheinen lassen. Die Hemmungen und Befürchtungen, psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, haben sich in den vergangenen Jahren erfreulicherweise gemildert.

Nicht jeder Kontakt führt zu einer langfristigen psychotherapeutischen Behandlung, es kann sein, dass sich in Krisensituationen bereits durch einige psychotherapeutische Gespräche neue Lösungswege eröffnen. Immer aber geht es in der Psychotherapie um den einzelnen Menschen, d.h. um eine Abklärung des psychischen Leidens im Zusammenhang mit der aktuellen Lebenssituation auf dem Boden seiner biografischen Entwicklung und um die Frage, welche Hilfe als sinnvoll, notwendig und angemessen erachtet wird.

Besonders häufige Gründe, eine psychotherapeutische Behandlung aufzusuchen, sind: Ängste, Depressionen, Arbeitsstörungen, Essstörungen, sexuelle Störungen, Zwangssymptome oder Zwangsgedanken, sich wiederholende Beziehungsstörungen und Konfliktsituationen mit Partnern, Kindern oder im Beruf; ferner auch körperliche Beschwerden, für die medizinisch keine ausreichenden Ursachen gefunden werden können, oder schwere körperliche Erkrankungen, die psychisches Leiden mit sich bringen.

Der Anspruch auf psychotherapeutische Hilfe durch fachkundige Ärzte, Psychologische Psychotherapeuten oder Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen ist in der Gesetzlichen Krankenversicherung gegeben. Er ist im Sozialgesetzbuch begründet und wird durch die Psychotherapie-Richtlinien genauer ausgestaltet.

[1] Zur besseren sprachlichen Verständlichkeit wird im Folgenden ausschließlich die maskuline Form gewählt.

Die Analytische Psychotherapie und die Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (als Einzel- oder Gruppenpsychotherapie) sind für gesetzlich Versicherte von den Krankenkassen anerkannte Behandlungsverfahren und somit fester Bestandteil der Gesundheitsversorgung. In vielen Studien wurde ihre Effektivität und nachhaltige Wirksamkeit nachgewiesen. Es handelt sich um zwei aus der Psychoanalyse abgeleitete Behandlungsmethoden für seelische bzw. seelisch bedingte Erkrankungen.

Auch in den Beihilfeverordnungen der Länder sind die Analytische und Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie anerkannte Behandlungsverfahren. Die privaten Krankenkassen erstatten ebenfalls psychotherapeutische Behandlungen, allerdings müssen bezüglich der Erstattungsansprüche die jeweils gültigen Tarif- bzw. Vertragsbedingungen zugrunde gelegt werden, welche variieren können.

Wie helfen psychoanalytisch begründete Verfahren?

Psychotherapie zielt auf die Entwicklung neuer Lösungen und Handlungsmuster im Umgang mit sich selbst und anderen. Nach Auffassung der Psychoanalyse, die den Verfahren zugrunde liegt, spielen unbewusste seelische Konflikte eine besondere Rolle für die Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Krankheiten, Krisen oder längerfristiger Leidenszustände. Durch die psychotherapeutische Behandlung entstehen neue Lösungsmöglichkeiten, die sich auf das gesamte Lebensumfeld erstrecken und die Lebensqualität grundlegend verändern können.

Neben Freuds klassischem Couch-Setting, das nach wie vor ein wesentliches Behandlungs- und Erkenntnisinstrument in der Analytischen Psychotherapie darstellt, wird in der Tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie sowie in der Gruppenpsychotherapie (Analytisch und Tiefenpsychologisch fundiert) im Sitzen gearbeitet.

Bei entsprechender Indikation können beide Verfahren in jedem Lebensalter zur Anwendung kommen, sowohl in der frühen Mutter-Kind-Behandlung, im Kinder- und Jugendalter sowie bei Erwachsenen bis ins hohe Lebensalter.

Analytische Psychotherapie

In der Analytischen Psychotherapie finden die Sitzungen zwei- bis viermal pro Woche statt. Über Assoziationen, Träume und aktuelle Konflikte können die unbewussten lebensgeschichtlichen Wurzeln individueller Gefühle und Verhaltensweisen dem Bewusstsein zugänglich gemacht werden.

Durch die Behandlung werden Bedingungen geschaffen, die es ermöglichen, vergessene geglaubte Lebenserfahrungen und deren Wirksamkeit in der Gegenwart emotional zu erkennen. Dadurch entsteht eine größere innere Freiheit, um gegenwärtige Erfahrungen mit sich und anderen nicht überwiegend unter dem Eindruck unsichtbar gewordener Vergangenheit zu erleben. Ziel ist es, das Selbstwertgefühl und die Stabilität der Persönlichkeit zu stärken.

Die Analytische Psychotherapie schafft Bedingungen für ein vertieftes emotionales Verständnis der eigenen Persönlichkeit, ohne dass eine dauerhafte psychische Veränderung nicht möglich ist.

Um dieses Verstehen zu entwickeln und eine emotionale Nachreifung zu ermöglichen, benötigt die Analytische Psychotherapie eine höhere Sitzungsfrequenz und eine längere Behandlungsdauer.

Wie unterscheidet sich davon die Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie?

Bei der Tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie wird von einem oder mehreren begrenzten aktuellen Konflikten ausgegangen. Die hierbei erlebten Gefühle werden aufgearbeitet und in Bezug zu wichtigen früheren Erlebnissen und Beziehungsmustern gestellt. Durch das damit verbundene Wiederbeleben von verdrängten Gefühlen wird eine bewusste Auseinandersetzung mit diesen Erfahrungen möglich. In der Regel wird bei dieser Methode mit einer oder zwei Wochenstunden gearbeitet

Welche Behandlung kommt in Frage?

Der Therapeut führt zu Beginn mehrere diagnostische Gespräche mit dem Therapiesuchenden und entscheidet dann gemeinsam mit ihm über die erforderliche Behandlung und deren prognostische Aussichten. Bei der Behandlung von Kindern und Jugendlichen wird diese Entscheidung gemeinsam mit den Eltern getroffen.

Analytische Einzelpsychotherapie: in der Regel 160 Stunden (à 50 Minuten), bei besonderer Begründung bis max. 300 Stunden, 2-3 Sitzungen in der Woche u. U. phasenweise bis 4 Sitzungen

Analytische Gruppenpsychotherapie: 80 bis max. 150 Doppelstunden (à 100 Minuten), 1-2 Sitzungen pro Woche

Tiefenpsychologisch fundierte Einzel-Psychotherapie: in der Regel mit 60 Stunden, bei besonderer Begründung bis max. 100 Stunden, 1 bis max. 2 Sitzungen pro Woche

Tiefenpsychologisch fundierte Gruppenpsychotherapie: 60 bis max. 80 Doppelstunden, 1 Sitzung pro Woche

Kurzzeittherapie: 12, max. 24 Sitzungen

Die Entscheidung, ob eine Psychotherapie sinnvoll sein kann, sowie die Wahl des jeweils angemessenen Verfahrens geschieht im Verlauf von einem oder mehreren Vorgesprächen, die ermöglichen sollen, einen Zugang zu den Anliegen des Patienten zu entwickeln und zu prüfen, ob eine produktive therapeutische Entwicklung möglich erscheint. Für die erste diagnostische Abklärung wurde die Psychotherapeutische Sprechstunde geschaffen, die von allen Ärztlichen und Psychologischen Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten, die die Genehmigung zur Abrechnung von Richtlinienpsychotherapie haben, angeboten wird.

Es ist notwendig, sich für diese Entscheidung Zeit zu nehmen und auch Bedenken, möglichen Hindernissen und Zweifeln Raum zu geben und darüber zu sprechen.

Da Psychotherapie oft eine Konfrontation mit schmerzlichen, traurigen oder schamhaften Gefühlen bedeutet, ist die Entwicklung von Vertrauen und Ehrlichkeit ein Prozess, der mit der ersten Begegnung beginnt und erst allmählich wachsen kann. Dennoch kann es sein, dass zwischen zwei Personen kein wirkliches Verstehen zustande kommt. Dann ist genügend Raum vorhanden, dies zu besprechen und sich an eine andere Kollegin oder einen anderen Kollegen zu wenden.

Wo findet man Therapeuten für Analytische und Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie?

Auf der Homepage der DGPT finden Sie Therapeuten für Analytische und Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie.

www.dgpt.de/therapeutensuche

Die Kassenärztlichen Vereinigungen sowie Ihre Krankenkasse bieten ebenfalls Verzeichnisse an.

Geschäftsstelle der DGPT:
Kurfürstendamm 54/55
10707 Berlin
Fon 030 / 8 87 16 39 30
E-Mail: psa@dgpt.de

Besuchen Sie uns im Internet: www.dgpt.de