Donnerstag, 5. Oktober 2017 PSYCHOTHERAPIE WIRKT | 3

Damit es der Seele gut geht

Bei körperlichen Beschwerden gehen die meisten Menschen bald zu einem Arzt. Doch bei seelischen Problemen wird noch viel zu selten rasch psychotherapeutische Hilfe in Anspruch genommen.

PRÄVENTION

Ulrike Schrittwieser, Psychotherapeutin KK

Psychotherapie als präventiver Faktor

Psychotherapie als wissenschaftliches Verfahren zur Diagnose, Behandlung und Heilung von psychischen Leidenszuständen ist hinlänglich bekannt, ihr Stellenwert in der Prävention im Sinne von Gesundheitsvorsorge aber viel weniger.

Über die Anleitung zu Selbsthilfe und Selbstwirksamkeit wird Vorsorge zur besseren Bewältigung von Krisen und Abwendung von länger dauernden psychischen Störungen getroffen (Primärprävention).

Psychotherapie gibt Menschen gezielt (wieder) die Kraft, ihr Leben zu gestalten und zu meistern, mit Veränderungen zu leben oder Veränderungen in ihrer Umgebung selbst herbeizuführen (Sekundärprävention).

Durch die Aufklärung und Erweiterung der Lebenskompetenzen, den Ausbau der Stresstoleranz, den Fähigkeiten zur Kommunikation, neuen Problemlösestrategien sowie bei Bedarf auch die Zusammenarbeit mit FachärztInnen für Psychiatrie werden Rückfälle bei psychischen Störungen reduziert oder verhindert (Tertiärprävention).

Gerade in der Steiermark sind im Vergleich besonders viele Menschen von Suizid betroffen. Psychotherapie kann hier einen wesentlichen Beitrag zur psychosozialen Gesundheit leisten, im vorbeugenden wie im heilenden Sinn.

Die kranke, angeschlagene Psyche bzw. Seele ist in unserer (Leistungs-)Gesellschaft noch immer ein Tabu-Thema. Psychisch nicht mehr zu „funktionieren", wird für viele nicht selten zu einem langen, schmerzvollen Leidensweg. Zuerst versucht man das „Problem" selbst zu regeln und sich „einfach zusammenzureißen". Bis es dann irgendwann einfach nicht mehr geht. Doch bis dahin ist viel wertvolle Zeit für eine wirkungsvolle psychotherapeutische Hilfe verloren gegangen. Zeit, in der nicht nur die Seele Schaden genommen haben kann, sondern manchmal auch der Körper. Denn: Geht es der Seele gut, ist auch der Körper gesünder. Geht es der Seele schlecht, wird auch der Körper krank.

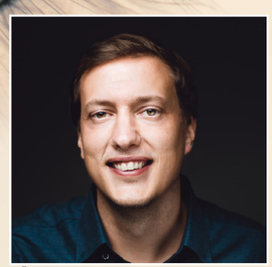
Ergebnisse der Psychotherapie- und Hirnforschung zeigen, wie positiv Psychotherapie sich auf Hirn, Emotionen und Körper auswirkt. In der Psychotherapie lernen wir unser Erleben und Handeln, geprägt durch unsere bisherige Lebensgeschichte, zu verstehen. Durch regelmäßiges Üben können wir dann belastende oder gar krankmachende Muster verändern und neue Strategien erlernen. Dadurch kann Stress abgebaut, Angst reduziert und Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen aufgebaut werden.

FAKTEN ZUR PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

Laut dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger nehmen rund 900.000 Österreicher und Österreicherinnen innerhalb eines Jahres das Gesundheitssystem wegen psychischer Erkrankungen in Anspruch – aber nur 90.000 davon bekommen eine Psychotherapie. Internationale Studien belegen, dass rund ein Drittel der Bevölkerung in Industrieländern an psychischen Erkrankungen leidet. Die WHO gibt regelmäßig Berechnungen zur „Krankheitslast" (Burden of disease) bekannt: Hier rangieren bei uns bereits jetzt Depressionen und Suchterkrankungen (vor allem Alkoholsucht) unter den Top fünf. Laut WHO-Prognose wird die Depression 2030 die neue Nummer eins unter allen Krankheitslasten sein, gefolgt von Demenzerkrankungen und Süchten. Somit werden dann gleich drei psychische Krankheitsbilder unter den Top fünf der „Krankheitslast" aufscheinen.

Der Steirische Landesverband für Psychotherapie (STLP) vernetzt steiermarkweit mehr als 550 PsychotherapeutInnen. Er engagiert sich besonders in der Weiterentwicklung der Psychotherapie und informiert und berät bei der Suche nach einem/r PsychotherapeutIn. Sein Anliegen ist, leistbare Psychotherapie für alle Steirerinnen und Steirer zu ermöglichen. Erfreulich ist in diesem Zusammenhang die Schaffung zahlenmäßig begrenzter Sachleistungskontingente, welche unter bestimmten Voraussetzungen kostenfreie Psychotherapie ermöglichen. Von einer adäquaten psychotherapeutischen Versorgung sind wir allerdings noch weit entfernt. So steht der Kostenzuschuss einiger Krankenkassen seit 1992 unverändert bei 21,80 Euro. Damit können heute nur mehr rund 25 Prozent der Behandlungskosten gedeckt werden. Somit hängt die Leistbarkeit von Psychotherapie auch von der zugehörigen Sozialversicherung ab.

Der STLP empfiehlt deshalb einen einheitlichen Kostenzuschuss von mindestens 40 Euro. Denn in psychischen Überlastungssituationen braucht es rasche und leicht zugängliche Psychotherapie. So können seelische Leidenszustände und zwischenmenschliche Konflikte bewältigt werden und es entsteht Raum für Gesundheit und persönliche Entwicklung.



KÖNIGSHOFER

„Der Steirische Landesverband für Psychotherapie empfiehlt einen einheitlichen Kostenzuschuss zur Psychotherapie von mindestens 40 Euro."

Sebastian Lehofer
Vorsitzender des Steirischen Landesverbandes für Psychotherapie

IMPRESSUM: Medieninhaber und Herausgeber: Steirischer Landesverband für Psychotherapie, Bindergasse 8, 8010 Graz. **Produktion:** Anzeigen & Marketing. Kleine Zeitung GmbH & Co KG, Gadollaplatz 1, 8010 Graz. © PR-Redaktion. **Koordination:** Christian Kössler. **Layout:** Styria Media Design GmbH & Co KG, styria.com/mediadesign, Patricia Fuchs. **Herstellung:** Druck Styria GmbH & Co KG, 8042 Graz.
WERBUNG

WIRKUNGSMESSUNG

Univ.-Prof. Gerhard Roth ist Hirnforscher in Bremen KK

Deshalb wirkt Psychotherapie

Psychotherapie zielt darauf ab, Angstzustände, Depressionen, Zwangsgedanken etc., aber auch Verhaltensweisen wie Isolation, Zwangshandlungen, Vermeiden sozialer Kontakte und Impulsivität abzubauen. Sie hat das Ziel, den Betroffenen ein unbelastetes Leben zu ermöglichen.

Diesen Erkrankungen liegen Fehlfunktionen in Bereichen des Gehirns, die man „limbisches System" nennt, zugrunde. Ist eine psychotherapeutische Behandlung erfolgreich, dann zeigt sich im limbischen System der Patienten eine Rückkehr zur „Normalität" oder zumindest eine Entwicklung dorthin.

Somit lässt sich die Wirkung einer bestimmten Psychotherapie „objektiv" überprüfen und das Ergebnis zur Beantwortung der Frage „Was wirkt und was nicht?" nutzen, auch wenn hier noch viel zu erforschen ist.

Zentral ist auch die Erkenntnis, dass der wichtigste Wirkfaktor jeglicher Psychotherapie die „therapeutische Allianz" ist, sprich das Vertrauensverhältnis zwischen Patient und Therapeut.