

Was ist Psychotherapie?

Fast jede zweite Person erkrankt einmal im Leben an einem psychischen Leiden. Trotzdem bestehen in der Gesellschaft immer noch grosse Vorurteile gegenüber der Psychotherapie, welche dazu führen, dass Betroffene sich nicht rechtzeitig Hilfe suchen. Frau lic. phil. Claudine Kroužel, EMBA, klärt auf und beantwortet Fragen rund um die Psychotherapie.

Was bedeutet Psychotherapie?

Der Begriff Psychotherapie bedeutet ursprünglich Behandlung der Seele und meint den ganzen Menschen, also auch sein Gemüt, seinen Verstand und seine Lebenskraft zu unterstützen, zu heilen und zu entwickeln.

Wann braucht es eine Psychotherapie?

Eine Psychotherapie ist dann angezeigt, wenn seelische Leidenszustände und Probleme allein oder mit der Hilfe von Freunden nicht mehr bewältigt werden können. Solche Probleme können zum Beispiel Depressionen, Angststörungen, Essstörungen, Sucht und Persönlichkeitsstörungen sein.

Was passiert in einer Psychotherapie?

In einer Psychotherapie geht es zuerst darum, das Problem, welches das Leiden verursacht, und die Lebenssituation der Person möglichst gut zu verstehen und fachlich einzuschätzen.

Oft werden dafür auch wissenschaftlich fundierte Fragebögen eingesetzt. Nach dieser Untersuchung können spezifische Diagnosen gestellt werden. Neben dem Problem werden immer auch die persönlichen Ressourcen sowie die bisherigen Lösungsansätze erhoben und es wird gemeinsam festgelegt, was die Therapieziele sind. Dann wird an der angestrebten Veränderung gearbeitet.

Im Zentrum jeder Therapiesitzung steht das Gespräch. Als Alternative zur Einzeltherapie kann sich auch die Gruppentherapie anbieten. Dort kann die wertvolle Erfahrung gemacht werden, mit seinem Problem nicht allein zu sein und sich mit anderen Betroffenen darüber austauschen zu können. Während einer Psychotherapie setzen sich Patientinnen und Patienten intensiv mit sich und den Faktoren auseinander, die ihr psychisches Leid verursachen.

Psychotherapie bedeutet immer Arbeit an sich selbst. Ist diese Arbeit erfolgreich, führt sie zu nachhaltigen Veränderungen im Denken, Fühlen und in der Lebensführung. Das seelische Leid kann so gemindert oder geheilt werden. Menschen werden befähigt, kommende Krisen besser zu bewältigen.

Was ist das Wichtigste bei einer Psychotherapie?

Die wichtigste Bedingung für eine gelungene Psychotherapie ist eine stabile und vertrauensvolle Beziehung. Dazu gehört auch, dass eine Psychotherapeutin oder ein Psychotherapeut der Schweigepflicht unterliegt und sich an definierte Standards bezüglich der Gestaltung der therapeutischen Beziehung hält.

Wann ist jemand krank genug?

Immer wieder höre ich, dass Betroffene sich fragen, ob sie überhaupt krank genug sind

Die Privatklinik Wyss ist eine führende Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie. Gegründet im Jahr 1845, ist sie die älteste psychiatrische Privatklinik der Schweiz. Zu den Kompetenzbereichen gehört die Behandlung von Depressionen inklusive Burnout sowie von Angst- und Zwangsstörungen. Die Klinik bietet ihre ambulanten, tagesklinischen und stationären Leistungen in den Regionen Bern, Münchenbuchsee und Biel an. Zudem steht sie für ein spannendes Umfeld als Aus-, Weiter- und Fortbildungsstätte und beschäftigt ein interprofessionelles Team aus rund 340 Mitarbeitenden.
www.privatklinik-wyss.ch

oder ob sie es nicht allein schaffen müssten. Tatsächlich ist es so, dass weniger Menschen den Weg zu einer Therapie finden, als diese eigentlich dringend bräuchten. Im Schnitt liegt die Zeitspanne zwischen Auftreten der Erkrankung und therapeutischer Behandlung bei etwa sieben Jahren. Das ist sehr

viel unnötiges Leiden. Und die Gefahr besteht, dass sich die Symptomatik verschlechtert, chronisch wird oder dass weitere Störungen dazukommen.

Je früher jemand wagt, Hilfe in Anspruch zu nehmen, desto besser sind die Chancen auf eine baldige und nachhaltige Genesung. Wenn Sie sich nun selbst fragen, ob Sie eine Psychotherapie benötigen, können Ihnen folgende Fragen die Entscheidung erleichtern:

- Fühlen Sie sich durch Ihr Problem im Alltag stark eingeschränkt?
- Finden Sie selbst keine Lösung für Ihr Problem?
- Leidet Ihre Lebensqualität unter diesem Problem?
- Haben Sie sich von anderen Menschen zurückgezogen?
- Erleben Ihre nächsten Menschen Sie verändert und machen sich Sorgen um Sie?
- Haben Sie eine traumatische Erfahrung gemacht, die Sie verarbeiten möchten?

Wo gibt es psychotherapeutische Hilfe?

Um einen Therapieplatz zu finden, ist der einfachste Weg die Kontaktaufnahme mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Sie können sich aber auch direkt bei der Psycho-

therapeutin oder beim Psychotherapeuten Ihrer Wahl melden. Möglichkeiten zur selbstständigen Suche bieten zum Beispiel folgende Websites:

- Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP): www.psychologie.ch/psychologensuche
- Bernische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (BGPP): <https://bgpp.ch/d9/freie-behandlungsplaetze>



Lic. phil. Claudine Kroužel, EMBA

Ist Chefspsychologin, Leiterin klinisch-psychologischer Dienst und Mitglied der erweiterten Klinikleitung in der Privatklinik Wyss.

W
PRIVATKLINIK WYSS
SEIT 1845



Damit die Therapie ein Erfolg wird, muss man sich bei seiner Therapeutin oder seinem Therapeuten gut aufgehoben fühlen.

© Privatklinik Wyss AG