

Wohin bei psychischen Problemen?

Herr Doktor, das Reden hat keinen Sinn, helfen kann man sich nur selbst!"

„Aber eines sag ich Ihnen gleich, in meiner Kindheit wühlen will ich nicht!"

„Machen Sie Hypnose?"

Sätze, wie sie Psychiater, Psychotherapeuten und Psychologen oft hören und die deutlich zeigen, dass immer noch ein starker Informationsmangel besteht, wenn es um seelische Probleme geht. Schon allein das Wort „Psycho“ ist oft negativ belegt. Der Rat, Hilfe bei einem Psychiater zu suchen, wird häufig mit den Worten: „Ich bin doch nicht

bedeutet dies je nach Diagnose sinnvolle Kombination aus psychotherapeutischer und psychopharmakologischer Behandlung. Also eine Kombination aus Psychotherapie und individuell abgestimmter Medikamente.

Der Facharzt ist befugt (im Gegensatz zu nichtärztlichen Therapeuten) Rezepte für Arzneien auszustellen, Überweisungen durchzuführen

und notwendige Untersuchungen zu veranlassen.

Psychiatrische Erkrankungen sind zum Beispiel Alkohol- und Drogensucht, Depression, Schizophrenie, Manische Depression.

Psychologen haben Psychologie studiert. Daher ergeben sich zu Ärzten auch gravierende Verschiedenheiten was die Arbeitsinhalte betrifft. Nur klinische Psychologen beschäftigen sich mit seelischen Störungen, z.B. bei Testungen im Zuge von verkehrspsychologischen Gutachten, in der Kinder- und Schulpsychologie, bei der Abklärung von Demenzerkrankungen, Betreuung von Krebspatienten etc. Viele andere sind z.B. als Wirtschaftspsychologen, in der Werbung oder als Pädagogen tätig.

Für den Beruf des Psychotherapeuten bedarf es einer speziellen Zusatzausbildung. Es ist dies (noch) kein Studium und jeder kann die – sehr stundenintensive und aufwändige – Ausbildung machen.

Und nun zur Aufklärung der Vorurteile zu Beginn:

Reden hilft! Dr. Bernhaut: „Für die meisten Menschen in seelischen Nöten überaus unsäglich, erweist sich die Einstellung „Helfen kann ich mir sowieso nur selbst“. Dabei wird das Sich-helfen-lassen als

säglich, erweist sich die Einstellung „Helfen kann ich mir sowieso nur selbst“. Dabei wird das Sich-helfen-lassen als Schwäche, ja als Versagen bewertet bzw. empfunden. Tatsache ist jedoch, dass es praktisch keinen Menschen gibt, der noch nie Hilfe in Anspruch nehmen musste. Das gehört einfach zum Leben dazu! Weil zwei Gehirne besser denken als eines, zwei Augenpaare besser sehen als eines, vier Ohren besser hören als zwei. Wenn es sich um seelische Belastungen handelt, führt ja oft das Sich-Aussprechen bereits zu einer deutlichen Erleichterung.“

Dafür gibt es eine Menge psychotherapeutischer Anwendungen, die individuell eingesetzt werden.

Auch das oft von Patienten negativ bewertete „Wühlen in der Kindheit“ muss viel differenzierter gesehen werden. „Wir alle bekommen auf unserer Lebenswanderung einen Rucksack mit verschiedenen Inhalten umgeschmalt. Vieles davon ist sehr nützlich, einiges kann jedoch für unsere Persönlichkeitsentwicklung und unsere Emotionen eher störend sein. Diese Inhalte – traumatische Erlebnisse, negative Begebenheiten, Kränkungen – beeinflussen uns. Über einen längeren Zeitraum kommt es zu Prägungen, die sich in verschiedenen Situationen nicht immer gut meistern lassen. Es geht dann darum, diese als Ursache für (Fehl-)verhalten zu erkennen und sie auf- und verarbeiten zu können“, so der Psychiater.

Hypnose-Therapie ist eine anerkannte und absolut wertvolle Methode in der Psychotherapie, hat aber absolut nichts mit Hollywood-Filmszenen oder Zauberkunststücken zu tun, wie sie viele vielleicht im Kopf haben. Es bedarf einer gezielten Ausbildung und der Mitarbeit des Patienten, wenn Hypnose-Therapie erfolgreich angewandt werden soll.

Karin Podolak

Das hilft Patienten: Vorurteile abbauen, Therapien annehmen

verrückt!“ abgelehnt.

Dabei sind psychische Leiden im Vormarsch. Beispiel Depression: Mindestens 15 Prozent aller Österreicher erkranken einmal im Leben daran, nur ein geringer Teil sucht Hilfe. Dabei sind die Heilungschancen genauso hoch wie bei organischen Störungen!

Welcher Spezialist beherrscht welche Therapien – oder darf sie auch durchführen? „Zur Verwirrung bzw. zur „chronischen Verwechslung“ zwischen Psychiater und Psychologen gesellt sich noch der Beruf des Psychotherapeuten“, so Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Dr. Alexander Bernhaut aus Wien.

Psychiater sind Fachärzte, die Medizin studiert und an-

schließend noch eine Fachausbildung absolviert haben. Sie setzen sich ausnahmslos mit Erkrankungen bzw. Störungen der Seele auseinander. In der heutigen modernen psychiatrischen Arbeit