

Wünsche von Betroffenen an Psychotherapie in akuten und chronischen Krisen

DDPP - Maikongress 2019

Dipl.-Psych. Anja Ulrich

Psychotherapeutin, Systemische Familientherapeutin

anja.ulrich@pinel.de

Gliederung der Wunschlisten

- Psychotherapie, Versuch einer Definition
- Wünsche an Psychotherapie in akuten Krisen
 - im stationären Kontext
 - zu Hause
- Wünsche an Psychotherapie in „chronischen Krisen“
- meine Wünsche, was Psychotherapie leisten sollte

Psychotherapie, Versuch einer Definition

... ist eine Disziplin, die einen wohlwollend
neugierigen inneren Raum anbietet und damit hilft,
Unaussprechbares aussprechbar zu machen,
Unverständliches verstehbar zu machen,
Halt zu geben, wo Gefühle unaushaltbar scheinen,
Rückmeldung über Beziehungsgeschehen hörbar zu
machen
und gemeinsam am Schicksal zu wachsen

immer in der Gewissheit, es könnte so oder auch
ganz anders sein.

Wünsche an Psychotherapie in akuten Krisen - im stationären Kontext

- „Da kann ich gar nicht viel reden. [...] Es ist wichtig, dass jemand da ist. [...] Meine Angst frisst mich auf. Wenn jemand an meiner Seite ist, dann weiß ich, ich werde nicht verschwinden - ich bin noch Teil dieser Welt.“
- „Die Ärzte haben immer so wenig Zeit. Da fällt es mir schwer, Vertrauen zu entwickeln.“
- „Ein guter Therapeut würde mir helfen, das Chaos in meinem Kopf zu ordnen. Das geht im Gespräch, das dauert aber. Wenn nichts mehr einen Sinn ergibt, ist das schwer.“
- „Bei jedem Aufenthalt ist jemand Neues für mich zuständig. Dabei tut es so gut, vertraute Gesichter zu sehen.“
- „Therapie sollte in meinem Rhythmus gehen, kurze oder lange Gespräche, am Bett oder im Raucherraum oder beim Spaziergehen.“
- „Niemand soll mir dann zu nahe kommen. Ich muss die Möglichkeit haben, den ersten Schritt zu tun.“
- „Lösungen müssen von Tag zu Tag geplant werden. Lange Zeiträume sind nicht überschaubar.“
- „Wenn es mir wieder besser geht, will ich verstehen, was passiert ist.“
- „ich will nicht zurück schauen.“



Wünsche an Psychotherapie in akuten Krisen - zu Hause



- „Ich brauche Hilfe, mit meiner Familie umzugehen und meine Familie braucht Hilfe, mit mir umzugehen.“
- „Toll wäre, wenn ein Therapeut auch nach Hause kommen könnte.“
- „Ich brauche Menschen um mich herum, die für mich da sind, mich verstehen, mich nicht fallen lassen.“
- „Hilfe müsste schnell vor Ort sein.“
- „Ein Ort, der nicht Psychiatrie ist, wäre gut.“

Wünsche an Psychotherapie in chronischen Krisen

- „Jemand, der sympathisch ist.“ „Die Chemie muss stimmen.“
- „soll sich mit Psychosen gut auskennen.“
- „nicht sauer sein, wenn ich es zu Terminen nicht schaffe.“
- „nicht zu viel in meiner Kindheit rumgraben.“
- „auch mal einen Witz machen.“
- „meine Fragen beantworten.“
- „meine Bedenken wegen der Medikamente ernst nehmen.“
- „lange an meiner Seite bleiben.“
- „flexible Termine.“ (Terminlänge, Abstände)
- „jede meiner Psychosen hat Lebensbotschaften enthalten - Lektionen, die ich lernen sollte - die kann ich aber nicht alleine heraus finden, dabei brauche ich Unterstützung.“
- „Ich will ernst genommen werden.“
- „Wenn ich Angst habe, brauche ich Beruhigung und Sicherheit.“
- „Jemand, der an das Gute in mir glaubt.“



meine Wünsche, was Psychotherapie leisten sollte

- Erhalt der Fähigkeit, das Befinden und die Gedanken versprachlichen zu können
- Gefühle (vor allem Freude) empfinden, unterscheiden und beeinflussen zu können
- Motivation zu spüren
- Ziele formulieren zu können
- Fantasien nutzen zu können
- Freunde, Beschäftigung/Arbeit finden und halten zu können
- sich geborgen zu fühlen
- sich berühren lassen zu können



Zu guter letzt...



Ressourcenorientierung:

- Wenn etwas nicht kaputt ist, dann repariere es auch nicht!
- Wenn Du weißt, was funktioniert, mach mehr davon!
- Wenn etwas nicht funktioniert, hör auf damit. Mach etwas ander(e)s!



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit