

Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz (HPG) in der *Praxis für Gesundheit*

Was ist Psychotherapie eigentlich und was wird da gemacht?

Psychotherapie ist die Behandlung seelischer Probleme und Erkrankungen mit Hilfe von anerkannten psychologischen Verfahrensweisen.

Alle Therapieformen, die bei mir zur Anwendung kommen, arbeiten mit dem gesprochenem Wort, die Veränderung erfolgt also mit Hilfe von Gesprächen.

Medikamente werden in der Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz (HPG), wie ich sie Praktiziere, nicht verabreicht.

Zusätzlich werden ergänzende Verfahren wie etwa Rollenspiele, Verhaltensübungen, Vorstellungsbildungen (mentales Training) und Entspannungsverfahren eingesetzt.

Auch kommen Techniken z.B. aus dem neurolinguistischen Programmieren (NLP) oder dem critical incident stress management (cism) zur Anwendung

Bei welchen seelischen Problemen kann eine Psychotherapie helfen?

In der Psychotherapie geht es um die Behandlung seelischer Probleme.

Dazu zählen Störungen der Wahrnehmung, des Verhaltens, der Erlebnisverarbeitung, der sozialen Beziehungen und der Körperfunktionen.

Sie hat sich insbesondere bei der Behandlung von Depressionen, Ängsten, Zwängen und Selbstsicherheitsproblemen bewährt.

Der typische Verlauf einer Therapie sieht folgendermaßen aus:

- Sie lernen zu verstehen, warum Sie sich momentan in einer Krise befinden
- Wir erarbeiten gemeinsam Strategien, um die Krise zu bewältigen.
- Sie bekommen eine neue Sichtweise auf Ihre momentane Situation.
- Sie lernen, sich effektiv zu entspannen
- Sie lernen Strategien, wie Sie sich nach Ende der Therapie selbst helfen können.

Es gibt außerdem Therapieformen, die in der Kindheit ansetzen. Dabei versucht man herauszufinden, weshalb Sie so fühlen und sich verhalten, wie Sie es im Augenblick tun. Diese Verfahren gehen davon aus, dass seelische Probleme Folge unbewußter Konflikte aus der Kindheit sind.

Hier eine Auswahl häufiger seelischer Probleme, die in einer Psychotherapie in der *Praxis für Gesundheit* behandelt werden:

- Traumata (Posttraumatische Belastungsstörung nach Vergewaltigung, Mißbrauch, Unfall)
- Stressbedingte Erkrankungen (Burn-Out)
- Depressionen, Sinn- und Lebenskrisen
- Ängste wie z.B. soziale Angst, Panikattacken, Prüfungsangst, generalisierte Angst, Phobien (Tierphobien, Angst vor engen Räumen, Höhenangst...)
- Eßstörungen (Bulimie, Magersucht, Übergewicht)

- Suchtverhalten (Alkohol, Nikotin, Drogen, Tabletten)
- Seelisch bedingte Störungen von körperlichen Funktionen (Sexuelle Störungen, Bluthochdruck, Schlafstörungen)
- Körperliche Erkrankungen, die durch seelische Faktoren ausgelöst und aufrechterhalten werden (psychosomatische Störungen)
- persönliche Probleme wie Mobbing, Eifersucht, Trennung oder Trauer

Wann benötige ich eine Psychotherapie?

Es gibt leider bei seelischen Problemen keinen Meßwert wie bei den meisten körperlichen Beschwerden, bei dessen Überschreitung wir einen Arzt aufsuchen müssen. Deshalb tun sich viele Betroffene schwer mit der Entscheidung, eine Therapie zu beginnen.

Manche haben auch Angst vor den Vorurteilen anderer bzw. denken, sie seien verrückt, wenn sie einen Therapeuten zur Unterstützung hinzuziehen. Doch ganz im Gegenteil: man ist nicht verrückt, sondern um sich besorgt. Es zeugt von einer gesunden Einschätzung der körperlichen Signale. Wenn man eine Therapie macht, ist dies ein Hinweis darauf, dass man Probleme erkennt, sich um sich kümmert und daran arbeiten will, sie zu überwinden. Genauso wie man bei juristischen Problemen zum Anwalt geht, sollte man sich bei seelischen Problemen Unterstützung bei einem Psychiater, einem psychologischen Psychotherapeuten oder Heilpraktiker für Psychotherapie holen.

Sie sollten unbedingt einen Psychotherapeuten aufzusuchen, wenn:

- Sie etwas erlebt haben, das ihr seelisches Fassungsvermögen übersteigt
- Sie nicht mehr in der Lage sind, Ihre Alltagspflichten zu erfüllen
- Ihr Leidensdruck zu groß ist und Sie daran denken, ihrem Leben ein Ende zu setzen.
- Sie Probleme mit Alkohol oder anderen Suchtmitteln haben.
- Sie mehr als 4 Wochen unter Ängsten oder Depressionen leiden
- Sie unter Schmerzen, Schlafstörungen, Schwindel, Herzrhythmusstörungen oder anderen körperlichen Beschwerden leiden und der Arzt keine körperliche Ursache feststellen kann.

Was ist der Unterschied zwischen einem Heilpraktiker für Psychotherapie, einem psychologischen Psychotherapeuten und einem Psychiater?

- Heilpraktiker für Psychotherapie sind amtsärztlich geprüfte psychologische Fachkräfte, die eine Zulassung zur Ausübung der Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz haben. Sie dürfen keine Patienten mit Psychosen behandeln.
- Psychologische Psychotherapeuten sind Diplom-Psychologen, die ein abgeschlossenes Psychologiestudium und eine gesetzlich anerkannte mindestens 3-jährige Therapieausbildung aufweisen.
- Psychiater sind Ärzte mit einer Ausbildung zum Facharzt für Psychiatrie. Ihre Ausbildung und Arbeitsweise geht eher von einer körperlichen Sicht der seelischen Probleme aus. Die Behandlung mit Medikamenten steht im

Vordergrund. Er behandelt schwere Persönlichkeitsstörungen und Psychosen. Manche Psychiater haben jedoch zusätzlich eine Psychotherapieausbildung und bieten Psychotherapie an.

Wann ist eine Psychotherapie zu Ende?

Über das Ende einer Therapie entscheiden in der Regel Klient und Therapeut gemeinsam. Grundsätzlich gilt: wenn die zu Beginn der Therapie gemeinsam erarbeiteten Therapieziele erreicht sind, endet die Therapie. Es kann aber auch sein, dass die für eine Therapie genehmigte Anzahl von Stunden aufgebraucht ist und deshalb die Therapie beendet wird.

Wann wird eine Psychotherapie von den Krankenkassen bezahlt?

Bitte setzen Sie sich mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung, um zu klären, ob diese die Behandlung durch einen Heilpraktiker für Psychotherapie- zumindest zum Teil- übernimmt.

Bei privaten Krankenkassen hängt die Leistung von der Krankenkasse und der Art des jeweiligen Tarifes ab.

Bei weiteren Fragen setzen Sie sich bitte einfach mit der *Praxis für Gesundheit* in Verbindung.