

Psychologinnen, Psychotherapeutinnen, Psychiaterinnen, ...

Wer ist Wer im Psycho-Dschungel?

Verfasserin: Mag. Marianne Mairhofer-Dornauer, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, Wahlpsychologin (Diagnostik für Kinder und Jugendliche), Klientenzentrierte Psychotherapeutin; <http://www.mairhofer-dornauer.at>, marianne@mairhofer-dornauer.at, Friedrich Schillerstraße 31/5, 2340 Mödling, 0664/4118867

Eines haben PsychologInnen, PsychotherapeutInnen und PsychiaterInnen sicher gemeinsam: Sie sind alle für das Wohl der Psyche/Seele zuständig; Sie behandeln also Menschen mit psychischen Problemen. Aber sonst gibt es viele Unterschiede und es ist in diesem Wirrwarr oft schwierig, die richtige Person zu finden, die einen Menschen bei seinen persönlichen Problemen helfen kann.

Die folgende Auflistung soll eine Hilfe bei der Unterscheidung sein.

Für alle Bereiche gilt, dass zwischen der Person, die Unterstützung benötigt (KlientIn, PatientIn) und der Person, die diese Hilfe anbietet (TherapeutIn, ÄrztIn) ein angenehmes Klima herrschen soll. Schließlich ist es hier besonders wichtig, Vertrauen aufbauen zu können. Außerdem müssen diese beiden Personen auch gut miteinander kommunizieren können. Das bedeutet, wenn nicht beide die gleiche Sprache sprechen, ist eine DolmetscherIn erforderlich.

Alle diese Berufsgruppen haben **Schweigepflicht**. Das bedeutet, dass sie **niemanden** erzählen dürfen, was in den Therapiestunden besprochen bzw. gemacht wurde.

Klinische PsychologIn und GesundheitspsychologIn

Klinische PsychologInnen und **GesundheitspsychologInnen** haben zuerst das Universitätsstudium "Psychologie" absolviert und danach noch eine Zusatzausbildung zur "Klinischen PsychologIn und GesundheitspsychologIn" bei einem Ausbildungsverein.

Nach Abschluss dieser Ausbildung werden sie in die Listen der "Klinischen PsychologInnen" und "GesundheitspsychologInnen" des Bundesministeriums eingetragen.

Sie arbeiten in Krankenhäusern, Ambulanzen, Beratungsstellen, Privatpraxen, ...

GesundheitspsychologInnen helfen mit, Krankheiten vorzubeugen und sie zu verhüten (Prävention); z.B. arbeiten sie in der Aidsaufklärung, bei Programmen zum Schutz vor Gewalt oder sexuellem Missbrauch oder bei Gesundheitsprogrammen mit.

Klinische PsychologInnen können psychologische Probleme feststellen (Diagnostik) und arbeiten vorwiegend im beratenden Bereich (z.B. in der Erziehungsberatung, Paarberatung, ...).

Herausfinden von psychischen Problemen und/oder der Leistungsfähigkeit (Diagnostik)

Mit Hilfe von verschiedener Verfahren (z.B. Intelligenztests, Persönlichkeitstests,...) können **Klinische PsychologInnen** Ursachen von Schwierigkeiten und Problemen ausforschen. Dann kann herausgefunden werden, welche weitere Behandlung notwendig ist.

Fragen können dabei z.B. sein ...

- Ist mein Kind reif für die Schule?
- Geht mein Kind in die richtige Schule?
- Ist mein Kind unter- oder überfordert?
- Mein Kind leidet unter Ängsten – was könnten die Ursachen dafür sein?
- Ich fühle mich ständig traurig, lustlos oder verschiedene Gedanken plagen mich – worunter leide ich und welche Behandlung kann mir helfen?

Es gibt spezielle Intelligenztests für nicht deutsch sprechende Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Wenn dies erforderlich ist, sollten sie sich erkundigen, ob die betreffende Psychologin diesen Test verwendet. Für die meisten Verfahren ist wieder eine gute Kommunikation Grundbedingung!

KassenpsychologInnen sind **klinische PsychologInnen** bei denen die Krankenkasse die gesamte Leistung bezahlt (mit Krankenschein).

WahlpsychologInnen sind **klinische PsychologInnen** bei denen sie die Honorarnote zuerst selbst bezahlen müssen und danach von der Krankenkasse einen Teil der Kosten zurück bekommen.

PsychotherapeutIn

PsychotherapeutInnen machen ihre Ausbildung bei einem frei gewählten Ausbildungsverein. Viele haben davor eine Berufsausbildung in einem sozialen Bereich gemacht (z.B. SozialarbeiterIn, LehrerIn, PsychologIn, ...). Es gibt in Österreich ca. 20 verschiedene Therapierichtungen (Klientenzentrierte -, Analytische -, Gestalt-, Verhaltens-, Familientherapie, ...), die vom Bundesministerium anerkannt sind. Die anerkannten PsychotherapeutInnen (diese haben ihre Ausbildung nach den gesetzlichen Richtlinien absolviert) sind in einer Liste des Bundesministeriums eingetragen. PsychotherapeutInnen können mit Einzelpersonen, Paaren und Gruppen arbeiten; sie behandeln ganz allgemein psychische Probleme und Krankheiten.

Die meisten TherapeutInnen haben Schwerpunkte: Manche spezialisieren sich auf Depression, andere auf Ängste, Suchtprobleme, Psychosen oder Kinder und Jugendliche – und vieles mehr. Außerdem können die TherapeutInnen auch verschiedene Methoden anbieten: z.B. Gespräche, Malen, Rollenspiel, ...

Alle Personen, die eine Psychotherapie bei einer Psychotherapeutin machen, die in der Liste des Bundesministeriums eingetragen ist, bekommen von der Krankenkasse derzeit 21,8 Euro pro Stunde (meist 50 Min.) zurück. Zur Zeit kostet eine Einheit bei den meisten TherapeutInnen zwischen 70 und 100 Euro. (Stand 2011).

“*Psychotherapie auf Krankenschein*” bedeutet, dass die Krankenkasse die gesamten Kosten der Psychotherapie übernimmt. Nicht alle PsychotherapeutInnen haben einen Vertrag mit der Krankenkasse. Von der Krankenkasse wurden insgesamt nur sehr wenige Plätze vergeben, so dass es zu langen Wartezeiten kommen kann. Die jeweiligen PsychotherapeutInnen des Bezirks kann man über die Homepage des Vereins finden. Es ist kein Krankenschein notwendig. Wichtig ist nur, dass Sie sozialversichert sind.

Spieltherapie für Kinder

Der natürliche Zugang zu Kindern ist das Spiel. Das wird auch in der Psychotherapie mit Kindern genützt. Damit die Seele/Psyche gesunden kann, braucht es nicht unbedingt die Sprache. Die Kinder können mit verschiedenen Spielmaterialien ihre Schwierigkeiten und Probleme ausdrücken und mit Unterstützung der PsychotherapeutIn neue Lösungsmöglichkeiten ausprobieren und finden.

Begleitend dazu finden Elterngespräche statt, wo der/die TherapeutIn mit den Eltern den Therapieprozess bespricht. Wichtig ist, dass auch hier die Schweigepflicht gilt. Das bedeutet, dass keine konkreten Inhalte der Therapiestunden erzählt werden, sondern wie der/die TherapeutIn das Kind und seine Veränderungen erlebt.

Parallel zu einer Kindertherapie ist eine Eltern-, bzw. Erziehungsberatung meist sinnvoll!

FachärztIn für Psychiatrie

PsychiaterInnen absolvieren zuerst das Universitätsstudium "Medizin" und anschließend eine "Facharztausbildung für Psychiatrie". Ihr Aufgabenbereich umfasst hauptsächlich das Feststellen von psychischen Problemen und Erkrankungen und das Verschreiben, sowie Überprüfen von Medikamenten (Psychopharmaka). z.B. bei Schlafstörungen, depressiven Verstimmungen, Ängsten, Psychosen, ...

Alle anderen genannten Berufsgruppen dürfen keine Medikamente verschreiben!

Manche PsychiaterInnen haben auch eine Psychotherapieausbildung – dann können sie auch Psychotherapien anbieten.

Je nach Vertrag der ÄrztIn werden die gesamten Kosten (mit Krankenschein) oder ein Teil der Kosten von der Krankenkasse zurückbezahlt (WahlärztIn).

SupervisorIn

Auch SupervisorInnen machen ihre Ausbildung bei einem frei gewählten Ausbildungsverein. Viele SupervisorInnen arbeiten auch in einem (psycho-)sozialen Bereich (z.B. PsychotherapeutInnen, LehrerInnen, SozialarbeiterInnen, ...).

Sie arbeiten je nach persönlichem Arbeitsschwerpunkt mit verschiedenen Berufsgruppen zu Fragen, die in deren Arbeit auftreten können (Fallbesprechungen, Teamkonflikte, Auseinandersetzung mit der Organisation, eigene Kompetenz erweitern, ...). Supervision wird also von Fachkräften (z.B. der Sozialarbeit, Pädagogik, Medizin, Psychologie, Justiz oder Wirtschaft, ...) in Anspruch genommen.

Weiter Berufsgruppen im Psycho-Bereich

In den letzten Jahren wurden die Bezeichnungen der einzelnen Berufsgruppen immer differenzierter, so dass eine Unterscheidung und eine Orientierung immer schwieriger wird. Die Abgrenzung zwischen den Fachbereichen ist oft nicht klar.

MediatorInnen – streben eine Vermittlung zwischen Streitenden an (z.B. bei Trennung oder Scheidung, bei Konflikten zwischen ArbeitgeberInnen und ArbeitnehmerInnen, bei Streitereien zwischen VermieterInnen und MieterInnen, ...).

Coaches – unterstützen und begleiten bei der Suche nach Lösungen für Situationen und Probleme im beruflichen Bereich (Management- oder Führungskompetenzen, Organisationsentwicklung, Umgang mit MitarbeiterInnen, ...) oder im Privatleben (Wechsel in neuen Arbeitsbereich, Schwierigkeiten mit Vorgesetzten, Karriereplanung, Zeitplanung, ...).

Lebens- und SozialberaterInnen – helfen bei der Persönlichkeitsentwicklung und Selbstfindung. Sie behandeln keine psychischen Störungen und Erkrankungen.

TrainerInnen – vermitteln Wissen und üben neue Fähigkeiten und Verhaltensweisen ein. Es gibt keine geschützte Berufsbezeichnung für TrainerInnen. Zunehmend kann man auch andere Bezeichnungen finden, z.B. "LernhelferInnen" und "ProzessbegleiterInnen".

Selbsthilfegruppen – Es treffen sich Menschen, die von einem Problem oder einer Krankheit selbst betroffen oder als Angehörige mitbetroffen sind. Im Austausch mit den Anderen findet man Unterstützung für die eigene Lebenssituation.

Wo kann man Wen finden?

- PsychologInnen: www.psychologen.at
- PsychotherapeutInnen: www.psyonline.at
- PsychotherapeutInnen mit Krankenkassenvertrag: www.psychotherapie-niederoesterreich.at
- PsychiaterInnen: www.bestmed.at
- SupervisorInnen: www.supervision.at
- MediatorInnen: www.mediation.at
- Coaches: www.coaching.cc
- Lebens- und SozialberaterInnen: www.lebensberatung.at
- TrainerInnen: www.training.at
- Selbsthilfegruppen: www.selbsthilfe.at

Abschließend noch einige Beispiele, die Anhaltspunkte geben sollen, bei wem Ihr Problem richtig aufgehoben ist:

Maria S. (42 Jahre) schläft in letzter Zeit sehr schlecht. An manchen Tagen hat sie Herzrasen und Angst einen Herzinfarkt zu kriegen.

Frau S. sollte ihre HausärztIn für eine körperliche Untersuchung besuchen. Eventuell empfiehlt sie ihr ein leichtes Schlafmittel. Wenn die ÄrztIn keine körperlichen Gründe findet, sollte sie zu einer PsychotherapeutIn gehen, um herauszufinden, was ihr den Schlaf raubt und welche Gründe die Angst hat.

Peter R. (33 Jahre) ist arbeitslos und in letzter Zeit dauernd müde und traurig. Er kann sich zu nichts aufraffen, er isst kaum etwas, mag sich nicht mehr waschen, bleibt am liebsten im Bett. Er hat auch schon an Selbstmord gedacht.

Herr R. sollte eine PsychotherapeutIn suchen, die ihm helfen kann wieder Sinn in seinem Leben zu finden. Vielleicht braucht er für eine Zeit auch ein Medikament (wenn es so ist, wird im die PsychotherapeutIn raten, zu einer FachärztIn für Psychiatrie zu gehen).

Rene (10 Jahre) will nie das tun, was die Eltern sagen. Jeden Tag gibt es Streit wegen dem Anziehen, Hausaufgaben erledigen, Schlafengehen,... Die Eltern haben schon Verschiedenes probiert, aber es nützt nichts.

In diesem Fall sollten die Eltern eine Klinische PsychologIn oder eine PsychotherapeutIn suchen, die Erziehungsberatung anbietet.

Lukas (8 Jahre) ist in der Schule zu langsam. Er kann nicht so schnell rechnen und schreiben, wie seine Klassenkameraden. Außerdem stört er dauernd den Unterricht.

Seine Eltern sollten mit ihm zu einer Klinischen PsychologIn gehen. Mit einer Diagnostik kann herausgefunden werden, welche Probleme Lukas speziell hat und welche Behandlung notwendig ist.

Sylvia (10 Monate) schreit andauernd und auch das Füttern ist sehr schwierig.

Die Eltern sollten ihre KinderärztIn fragen, ob es körperliche Gründe geben kann. Wenn "nein", dann sollten sie eine PsychotherapeutIn oder PsychologIn finden, die Erfahrung mit der Entwicklung von Säuglingen und der Eltern-Kind-Beziehung hat.

Michaela K. (29 Jahre) überlegt, ob sie ihren Arbeitsplatz wechseln soll, da sie mit ihrer Arbeit unzufrieden ist.

Eine SupervisorIn oder Coach kann ihr helfen, herauszufinden, ob sie in ihrer jetzigen Firma etwas verändern kann, damit sie zufriedener ist oder ob es der richtige Zeitpunkt ist, einen anderen Arbeitsplatz zu suchen.

Die Eltern von Markus (5,5 Jahre) sind unsicher, ob Markus jetzt mit der Schule anfangen soll, oder sie noch ein Jahr warten sollen.

Hier kann ihnen eine Klinische PsychologIn mit einer Diagnostik helfen.

Eva (17 Jahre) weiß nicht, welchen Beruf sie weitermachen will und ihr Freund hat mit ihr Schluss gemacht. Sie fühlt sich in letzter Zeit oft schlecht und denkt, dass ihr Leben keinen Sinn hat. Da sie einige Freunde hat, die viel Alkohol trinken oder manchmal Drogen nehmen, um sich besser zu fühlen, hat sie es auch ausprobiert.

Wenn Eva zu einer PsychotherapeutIn geht, kann ihr diese helfen, Orientierung für ihr Leben zu finden.

*) Alle Beispiele sind frei erfunden.

Quellen:

www.psyonline.at

Grubitzsch, S.; Weber, K. (1998). Psychologische Grundbegriffe. Ein Handbuch. Rororo.