

Wenn die Seele Hilfe braucht

Die Notwendigkeit psychotherapeutischer Unterstützung nimmt immer mehr zu

Steigender Druck am Arbeitsplatz, private Belastungen oder traumatische Situationen führen häufig zu Überforderung und psychischen Erkrankungen. Diese äußern sich etwa in Angstzuständen, Konzentrationsproblemen oder Antriebslosigkeit, nicht selten auch körperlichen Beschwerden oder komplettem Rückzug aus dem sozialen Umfeld.

Richtige Unterstützung

In der Regel braucht es eine Vielzahl an unterschiedlichen Hilfen, die ineinander greifen: Medikamente, Psychotherapie, Selbsthilfegruppen, etc. Eine Anlauf-

stelle, um Betroffenen mit seelischen Problemen zu helfen, ist beispielsweise die Psychotherapeutische Ambulanz (pta) des Österreichischen Arbeitskreises für Gruppentherapie und Gruppendynamik (ÖAGG) im 3. Wiener Gemeindebezirk. Diese wurde vor rund drei Jahren in Kooperation mit der Wiener Gebietskrankenkasse gegründet und bietet Patienten die Möglichkeit kostenfreier Gruppenpsychotherapie sowie günstigen (nach Einkommen gestaffelt) Einzel-, Paar- und Familiengesprächen.

„Wir versorgen psychotherapeutisch zwischen 500 und 600 Personen in der Wo-

che“, erklärt DSP Dipl. Päd. Markus Daimel, systemischer Psychotherapeut und fachlicher Leiter der pta.

Start der Therapie

Der erste Schritt ist meist der schwerste, das bestätigt auch Dipl. Päd. Daimel. „Bei uns ist es sehr einfach für die Patienten. Ein Anruf genügt, um sich anzumelden, oder man kommt persönlich vorbei.“ Im Rahmen des psychotherapeutischen Erstgesprächs erfolgen schließlich Diagnostik, Auswahl der geeigneten Behandlungsform beziehungsweise Zuordnung in die entsprechende Gruppe.

Diese, zusammengestellt nach den unterschiedlichen Schwerpunkten wie Angst, Depression, Überforderung, aber auch Suchterkrankungen oder Traumatisierung,

besteht aus 10 bis 12 Personen unter Leitung eines Psychotherapeuten.

Aus der Bahn geworfen

Herr Günther nimmt bereits seit zwei Jahren einmal wöchentlich für 90 Minuten dieses Angebot in Anspruch und spricht sehr offen über seine Probleme: „Ich leide seit vielen Jahren an Depressionen. Begonnen hat es im Jahr 1986 bei meiner Scheidung, die in einer stärkeren Hinwendung zur Arbeit und dem Bestreben, mich dort zu verwirklichen, mündete.“ 1994 kamen erste Ausfälle im Beruf mit Krankenständen von ein bis zwei Wochen im Jahr und steigerten sich



DSP Dipl. Päd. Markus J. Daimel
Fachliche Leitung & Business Development
Psychotherapeutische Ambulanz des ÖAGG
www.pt-ambulanz.at



In der Gruppenpsychotherapie trifft man Menschen mit ähnlichen Problemen und sucht gemeinsam nach Lösungen.

Es ist wichtig, die eigenen Bedürfnisse mehr in den Vordergrund zu stellen. Ebenso auf die Signale des Körpers zu achten, der zeigt, was einem nicht guttut.

Herr Günther, Patient in der Psychotherapeutischen Ambulanz



kation tritt. Auch die Leitung der Gruppe durch einen professionellen Therapeuten empfindet er als sehr wichtig: „Seither sind die Schritte wesentlich größer geworden. Ich bin schon durch sehr viele Türen gegangen und sehe es positiv, dass ich noch viele weitere durchschreiten darf, um aus meinem ‚Irrgarten‘ in die Freiheit zu gelangen.“

Dies bedeutet für Günther, eigene Entscheidungen zu treffen und die Möglichkeit der Selbstbestimmung. „Ich war lange fremdbestimmt. Sowohl im Privaten als auch im Beruf. Dadurch haben das eigene Wesen und die Bedürfnisse gelitten. Es liegt noch ein sehr langer Weg vor mir, aber ich bin zuversichtlich, dass ich das Ziel erreichen werde“, zeigt er sich optimistisch.

Mag. Regna Modl