

Selbsthilfe trifft Psychotherapie

Verabredung zu verstärkter Zusammenarbeit beim ersten Round-Table bei der BPTK

Am 28. April trafen sich 35 Psychotherapeut/innen und Mitarbeiter/innen von Selbsthilfekontaktstellen aus dem gesamten Bundesgebiet beim ersten bundesweiten Round-Table „Selbsthilfe und Psychotherapie“. Die Veranstaltung fand auf Einladung der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) und der Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK) in der Geschäftsstelle der BPTK in Berlin statt. Ziel war, das Wissen voneinander zu verbessern und Anknüpfungspunkte für eine intensivere Kooperation zu identifizieren.

Die gerade erfolgte Verabschiedung der neuen Psychotherapie-Richtlinie und der Start der Psychotherapeutischen Sprechstunde zum 1. April stellen eine historische Gelegenheit zur Stärkung der Zusammenarbeit zwischen beiden Professionen dar. Mit der neuen Psychotherapie-Richtlinie wird die Lotsenfunktion der Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in der Versorgung von Menschen mit psychischen Erkrankungen weiter gestärkt. Sie sind gehalten, Patientinnen und Patienten über weitere Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten zu informieren, so auch über Möglichkeiten der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

Selbsthilfekontaktstellen als niedrigschwellige und wohnortnahe professionelle Unterstützungsstrukturen, die in vielen Landkreisen des Bundesgebietes zur Verfügung stehen, sind für Menschen mit seelischen Problemen oder Erkrankungen wichtige Anlaufstellen und Mittler zur professionellen Versorgung. Sie führen Verzeichnisse über die Selbsthilfegruppen in ihrem Einzugsgebiet, informieren Interessierte und Multiplikatoren über die Selbsthilfearbeit und bieten Unterstützung bei der Gruppengründung und Begleitung in verschiedenen Gruppenphasen. Die Rolle der gemeinschaftlichen Selbsthilfe für die Prävention wurde zuletzt durch das seit 2016 geltende Präventionsgesetz weiter gestärkt.

Nach der Begrüßung durch den Hausherrn, den Präsidenten der Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK) Herrn Dr. Munz und einer Vorstellungsrunde der Teilnehmenden, bildete ein Referat von Frau Dr. Hundertmark-Mayser (NAKOS) zu Verbreitung und Aufgaben von Selbsthilfekontaktstellen für die Zielgruppe von Menschen mit seelischen Problemen den Auftakt des inhaltlichen Teils. Herr Harfst (BPTK) informierte in seinem Vortrag anschließend ausführlich zu den Regelungen der Psychotherapie-Richtlinie und Rolle und Aufgaben der niedergelassenen Psychotherapeut/innen im Rahmen der seit 1.4.2017 verpflichtend anzubietenden psychotherapeutischen Sprechstunde. Die Beratung in der psychotherapeutischen Sprechstunde wird ab dem 1.4.2018 für die Patient/innen eine pflichtige Voraussetzung sein, um weitere psychotherapeutische Behandlungsleistungen, insbesondere eine ambulante Psychotherapie, nutzen zu können.

Über die Psychotherapeutensuchen der Landespsychotherapeutenkammern oder der Kassenärztlichen Vereinigungen können Patient/innen die Zeiten der telefonischen Erreichbarkeit der psychotherapeutischen Praxen erfahren und direkt mit einer Praxis einen Termin für eine psychotherapeutische Sprechstunde vereinbaren. Sollte dies zeitnah nicht möglich sein, können sie sich für die Terminvermittlung auch an die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen wenden. Diese vermitteln dann innerhalb von einer Woche einen Termin bei einem Psychotherapeuten, der spätestens vier Wochen nach Anfrage bei der Terminservicestelle stattfindet.

In dem sich anschließenden Teil zu Kooperationen zwischen Psychotherapeut/innen und Selbsthilfekontaktstellen berichteten die Teilnehmenden von eigenen Erfahrungen und Fragestellungen, die sie in ihrer Arbeit mit Menschen mit seelischen Erkrankungen und Problemen machen. Problematisch sind dabei immer wieder diejenigen, die keinen Therapieplatz finden und dann Selbsthilfe als Zwischenlösung oder auch eine weniger mit Vorbehalten besetzte „Therapie light“ in der Selbsthilfe in Anspruch nehmen wollen. Kontaktstellenmitarbeiter/innen hoffen für diese Gruppe daher besonders auf das Angebot der Psychotherapeutischen Sprechstunde, das den schnelleren Zugang zur psychotherapeutischen Versorgung ermöglichen soll. Damit einher geht die Sorge, dass Psychotherapeut/innen künftig umgekehrt vermehrt auch auf die Angebote der Selbsthilfe verweisen und damit weitere Kapazitätsgrenzen bei den Kontaktstellen (insbesondere bei Clearing-Gesprächen) offensichtlich werden könnten. Die Teilnehmenden betonten in diesem Zusammenhang auch, dass insbesondere Menschen in akuten Krisen aufgrund mangelnder aktueller „Gruppenfähigkeit“ nicht in Gruppen vermittelt werden können.

Eine zentrale Frage für die Psychotherapeut/innen ist, wann und für wen eine Selbsthilfegruppe richtig ist und wem sie die Teilnahme an einer Gruppe empfehlen können und wem eher nicht. Einigkeit bestand darin, dass eine Gruppenteilnahme selbstverständlich nicht verordnet werden könne und der eigene Wunsch mit anderen Erfahrungen auszutauschen und grundsätzliche Offenheit, mit anderen reden zu wollen und anderen zuzuhören, wichtige Merkmale seien, die für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe sprechen.

Betont wurde auch, dass es keine allgemeine Indikation für gemeinschaftliche Selbsthilfe als alleinstehendes Versorgungsangebot gibt, dass die Gruppenselbsthilfe jedoch im Genesungsprozess eine gute ergänzende Möglichkeit parallel zu oder im Anschluss an die psychotherapeutische oder ärztliche Behandlung ist. Für Menschen in akuten Krisen ist Gruppenselbsthilfe dagegen ungeeignet. Die besten Erfahrungen in Bezug auf die Bereitschaft, Angebote der Selbsthilfegruppen zu nutzen, berichten Kontaktstellenmitarbeitende bei Menschen, die in der Klinik oder auch ambulant eine Psychotherapie durchlaufen oder begonnen haben.

In der abschließenden Erörterung zukünftiger Kooperationsfelder stand zunächst die Empfehlung im Vordergrund, Betroffene auf die örtliche Selbsthilfekontaktstelle hinzuweisen und ggfs. entsprechende regionale Gruppen direkt dort zu erfragen. Diese professionellen Einrichtungen zur Selbsthilfeunterstützung führen umfassende Verzeichnisse der örtlichen Selbsthilfegruppen und kennen die meisten Gruppen; sie sind damit als Vermittler für Patientinnen und Patienten besonders geeignet.

Die Psychotherapeutenkammern in den Bundesländern könnten zusammen mit den Landesarbeitsgemeinschaften der Selbsthilfekontaktstellen eigene Round-Table-Gespräche durchführen und damit Begegnungsflächen schaffen. Ebenso wurden Informationsveranstaltungen zur Selbsthilfe für Psychotherapeut/innen als ein Weg für die Beförderung der Zusammenarbeit genannt. Hier können die von den Kassenärztlichen Vereinigungen (bzw. KOSAs) in Nordrhein und Westfalen sowie in Baden-Württemberg entwickelten Seminare für Praxispersonal ein hilfreicher Ansatz sein. Last but not least wurde die Beteiligung der Selbsthilfekontaktstellen und der NAKOS an einer größeren ggfs. multiprofessionellen Veranstaltung mit den einschlägigen Fachgesellschaften und Verbänden für das Jahr 2018 in Betracht gezogen.

Betont wurde die Wichtigkeit, sich gegenseitig kennenzulernen und dass konkrete Ansprechpartner für Kooperationen auf (über-)regionaler Ebene bekannt gemacht werden. Mit der Verabredung auf Bundesebene und in den Ländern Gelegenheiten für weitere Begegnungen zu schaffen und diese in die Fläche zu bringen, fand die Veranstaltung einen optimistischen Abschluss.

Berlin, 7. Juni 2017

*Jutta Hundertmark-Mayser (NAKOS)
Timo Harfst (BPTK)*

Kontakt:

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin-Charlottenburg

Tel: 030 / 31 01 89 80
Fax: 030 / 31 01 89 70
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de
Internet: <http://www.nakos.de>
<http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de>
<https://www.selbsthilfe-interaktiv.de>