

"Liegen die Leute bei dir dann auf der Couch?"

Manchmal kommt es noch vor, dass Menschen mich fragen, ob meine KlientInnen bei mir auf der Couch liegen.

Nein tun Sie nicht :o)

Bei mir können die KlientInnen gemütlich auf einem Sessel Platz nehmen, stehen, auf dem Boden mit den Hunden kuscheln (Manchmal nehmen die Hunde auch auf dem Sessel Platz ;o)), von mir aus, wie sich jeder am wohlsten fühlt.



Mag. Sonja Eherer, Psychologin in Voitsberg, mit ihren beiden Therapiehündinnen Lila und Molly

Das Setting mit der Couch stammt vom Begründer der Psychoanalyse und Traumdeutung Sigmund Freud, der uns das Tor zum Unbewussten geöffnet hat. Er gilt als einer der einflussreichsten Denker des 20. Jahrhunderts.

Doch seitdem sind einige Jahre vergangen und Therapien haben sich auf unterschiedliche Weisen weiterentwickelt. Wie in der Medizin wird auch hier weiter geforscht und neue Methoden werden entwickelt.

So gibt es in Österreich 23 (!) von der Krankenkassa anerkannte Psychotherapieformen.

Die bekanntesten sind: die tiefenpsychologischen Ansätze (darunter fällt die Psychoanalyse), die kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansätze, der systemische Ansatz und die humanistisch-existentialistischen Ansätze. Psychotherapie muss in ihrer Wirksamkeit durch Studien bewiesen sein.

So sollte jeder KlientIn sich im Vorhinein informieren, welche Behandlung der Psychotherapie, die für ihn geeignete sein könnte.

Egal für welche Therapie Sie sich auch entscheiden, wichtig ist, dass Sie sich bei Ihrem Therapeuten wohlfühlen und den Heilungsprozess zulassen. Jede Psychotherapie ist zu einem gewissen Grad auf den Willen und die Mitarbeit des/r KlientIn angewiesen. Oft findet man die passende Behandlung erst nach einigen Versuchen. In Studien konnte herausgefunden werden, dass die Beziehung zum/r TherapeutIn ein sehr ausschlaggebender Faktor für die Wirkungsweise der Psychotherapie ist.

Doch mit welchem Problem gehe ich wohin??

PsychiaterInnen haben Medizin studiert und danach eine Facharztausbildung gemacht. Sie haben nicht zwingend eine psychotherapeutische Ausbildung, sondern sind auf die Diagnose und Behandlung psychischer Erkrankungen spezialisiert, wobei sie hauptsächlich auf medikamentöse Behandlung (Psychopharmaka) setzen.

PsychologInnen haben das Studium der Psychologie absolviert und auch nicht zwingend eine psychotherapeutische Ausbildung. Sie beschäftigen sich mit der Prävention von psychischen Erkrankungen, arbeiten in der Forschung und führen Diagnostiken durch. Wenn PsychologInnen mit KlientInnen arbeiten möchten, müssen sie auch nach dem Studium eine mehrjährige Ausbildung zum/r Klinischen- und Gesundheitspsychologen/in absolvieren. PsychologInnen dürfen keine Medikamente verschreiben!

PsychotherapeutInnen müssen eine mehrjährige, intensive und kostenintensive Ausbildung absolvieren. Psychotherapie bedeutet Behandlung der Seele. Auch PsychotherapeutInnen dürfen keine Medikamente verschreiben!

Psychotherapie ist die Behandlung von psychisch, psychosomatisch und psychosozial bedingten Verhaltensstörungen und Leidenszuständen. Es geht darum, bestehende Symptome zu beseitigen oder zumindest zu mildern, eventuell falsche Einstellungen zu ändern und die Gesundheit und Stabilität des/r KlientIn zu fördern.