

In den besten Jahren

Psychotherapie in der
zweiten Lebenshälfte



Psychotherapeuten
Kammer NRW

Bilanz in den besten Jahren

Viele empfinden die zweite Lebenshälfte als eine Zeit des größten Überblicks. Meistens ist der Mensch nun erfahren genug, um langfristig seine Entscheidungen richtig abwägen zu können. Man weiß jetzt genauer, was für einen selbst wichtig und unwichtig ist, und kann sicherer beurteilen, was den Einsatz lohnt und was man besser laufen lässt. Ab der zweiten Lebenshälfte muss man sich nicht mehr andauernd beweisen und es gelingt immer häufiger, andere richtig einzuschätzen.

Doch auch das Leben von Menschen, die jahrelang im Beruf standen oder Kinder großgezogen haben, gerät manchmal noch durcheinander. Selbst für erfahrene Ältere hält das Leben oft Turbulenzen bereit. Die besten Jahre sind nicht frei von Belastungen und Konflikten: Ehen scheitern, Eltern sterben, der Arbeitsplatz geht verloren, eine schwere Krankheit zwingt ins Bett ...



Die Krisen nach Jahren der Stabilität kommen häufig überraschend. Ab und zu spitzen sich Konflikte zu, die einem seit langem bekannt sind. In den besten Jahren ziehen viele grundsätzlich Bilanz. Eine Bilanz, die in der zweiten Lebenshälfte bisweilen kritischer ausfällt als früher, weil nicht mehr unendlich viel Zeit bleibt. Auch die besten Jahre können noch einmal eine Neuorientierung verlangen.

Krisen und neue Orientierung

Jeder Mensch gerät im Laufe seines Lebens in verschiedene Krisen. Doch nicht jede Krise erfordert eine Psychotherapie. Meistens gelingt es, sie selbstständig zu bewältigen. Die menschliche Psyche verfügt über beachtliche Selbstheilungskräfte. Viele Menschen finden auch in der Familie oder im Freundeskreis wirkungsvolle Unterstützung.

Manchmal entwickeln Krisen jedoch eine emotionale Dynamik, die einen überfordern. Sie entfalten ein Eigenleben, das mitunter kaum noch zu beeinflussen ist. Die Gefühle sind entweder ständig in Aufruhr und lassen einen nicht mehr zur Ruhe kommen. Oder sie sind wie betäubt und nichts kann einen mehr berühren und erfreuen. Womöglich fahren die Gefühle Achterbahn, schwanken ständig zwischen „himmelhoch jauchzend“ und tief betrübt. Oder sie sind fortwährend negativ, drücken einen nieder. Schon das morgendliche Aufstehen fällt unendlich schwer.

Gefühle können außer Kontrolle geraten. Der Einzelne verliert vorübergehend die Fähigkeit, sein Gleichgewicht zu finden. Gefühle können schrecklich schmerzen. Gefühle können lähmen.

Menschen können daran erkranken, wie sie fühlen und denken, wie sie sich und die Welt erleben. Eine Psychotherapie kann dann so lebenswichtig sein wie ein Magengeschwür zu operieren. Ein Geschwür kann platzen, eine Depression zu lebensmüden Gedanken führen.

Psychische Störungen lassen sich behandeln. Eine Psychotherapie kann eine psychische Krankheit heilen oder lindern. Sie kann stärken, mit Krisen besser zurechtzukommen. Eine Psychotherapie bietet die Chance, sich besser kennenzulernen und neu zu orientieren.

Die Schreck lass nach!

Die Sekunden hatten sich unendlich in die Länge gezogen. Plötzlich war der andere Wagen ausgeschert, hinter einem Lkw aufgetaucht und mit hoher Geschwindigkeit auf sie zugeschossen. Ein Zusammenstoß schien unvermeidlich. Die Landstraße sauste in den Augenwinkeln an ihr vorbei, die Bäume, die Felder – kein Platz zum Ausweichen und vor ihr dieser Wahnsinnige.

Renate B.¹ stieg in die Bremsen, drückte mit durchgestreckten Armen auf das Lenkrad – und wartete auf den Knall. Der dann doch ausblieb. Wie durch ein Wunder. Der andere Wagen hatte es irgendwie geschafft, wieder hinter dem Lkw zu verschwinden. Doch diesen Moment vor dem vermeintlichen Knall – den wird sie nie wieder vergessen. Dieses sichere Gefühl: „Gleich kracht’s“. Dieses panische Entsetzen: „Das war’s!“ – „Jetzt ist’s vorbei.“

Der Beinahe-Unfall hat ihr Lebensgefühl verändert. Als sei sie jetzt grundlegend verunsichert, als hätte der Schreck ein Fass zum Überlaufen gebracht. Tagsüber ist sie nun schreckhaft, manchmal reagiert sie geradezu panisch. Abends hat sie Angst, ins Bett zu gehen, weil die Träume sie so aufwühlen. Morgens wacht sie unausgeruht auf. Die Gelassenheit von früher ist weg. Sie fährt leicht aus der Haut, brüllt andere an. Seit Monaten geht das jetzt schon so. Ihre Familie beschwert sich bereits.

Leergelaufen

Frühmorgens ist es am schlimmsten. Dann glaubt er sich gefangen in einem erdrückenden Nichts. Irgendwo in einem dunklen, leeren Raum. Die Arme liegen schwer und unbeweglich neben ihm, jeder Muskel wirkt wie gelähmt. Seit dreißig Jahren ist Torsten T.² jetzt im Job. Noch nie ist es ihm so schwergefallen, zur Arbeit zu gehen. Als habe der neue, jüngere Chef ihm alle Energie geraubt. Als sei er nichts mehr wert, überflüssig, gar nicht mehr da. Das Essen schmeckt ihm nicht mehr. Jeder Bissen macht ihn entsetzlich satt. An seinem Schreibtisch starrt er häufig nur vor sich hin. Das ist den Kollegen auch schon aufgefallen.

Seit dieser Woche ist es noch schlimmer. Fast kommt er nicht mehr bis zu Haustür. Wo früher sein Wille war, herrscht jetzt eine lähmende

Leere. Dabei war Disziplin immer seine Stärke. Wenn morgens der Wecker klingelte, hatte er einen Fuß schon aus dem Bett. Jetzt kann er nicht mehr, jetzt mag er nicht mehr, jetzt weiß er nicht mehr weiter.



Warnschuss

Gerade noch einmal gut gegangen, könnte sie sich eigentlich sagen. Ihr Herz schlägt wieder – kräftig und regelmäßig. Martina S.³ könnte sich eigentlich des Lebens wieder freuen. Doch der Aussetzer, ein Hinterwandinfarkt, wie die Ärzte sagen, steckt ihr noch immer „in den Knochen“. Sie kommt einfach nicht wieder richtig auf die Beine.

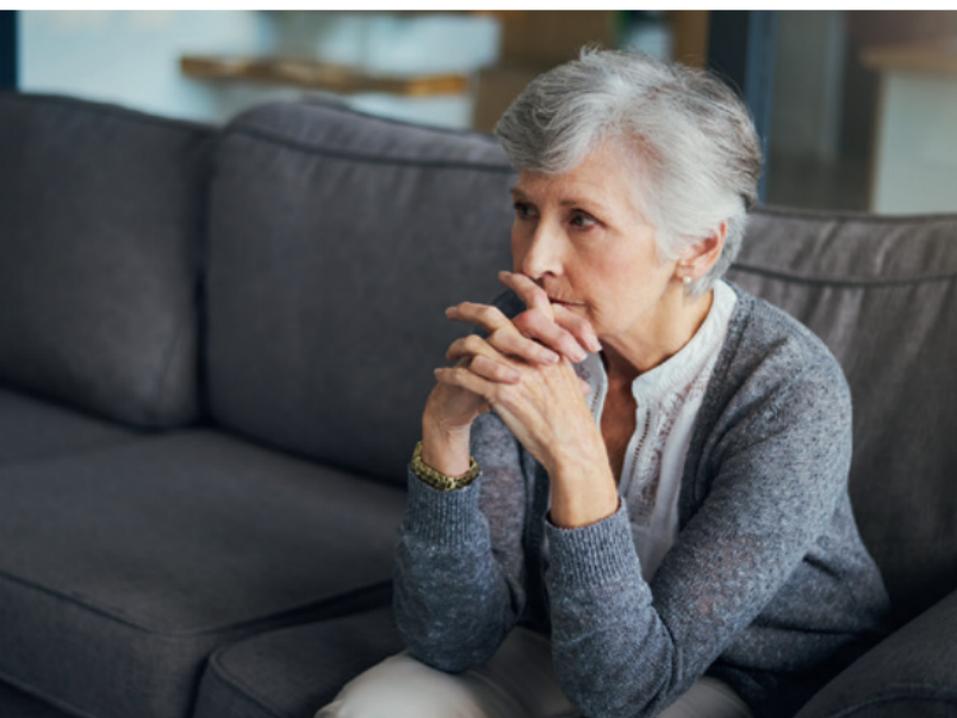
Alles fällt ihr schwer, alles ist eine große Last. In manchen Momenten ist ihr sogar das Leben zu viel. Sie grübelt, kann sich zu nichts aufraffen und schläft schlecht. Die Zukunft scheint ihr trist und leer. Das Ende ist nicht mehr fern, denkt sie, wie bei der Mutter, vor zwölf Jahren. Auch sie starb an einem Herzinfarkt. Die Überwachungsgeräte zeigen: Körperlich läuft alles gut. Aber die Ärzte sind besorgt über den Gemütszustand ihrer Patientin. Auch die Familie wartet darauf, dass Martina wieder die Alte wird. Doch sie will nicht aus dem Bett. Mag nicht aufstehen, nicht reden, nicht lesen. Liegt da und starrt an die Decke.

¹⁻³ Beispielhafte Patientengeschichten, Namen fiktiv

Lebensereignisse

Schon auf kleine Ereignisse reagiert der Körper mit steigendem Blutdruck, angespannten Muskeln, Herzpochen. Bei Ereignissen, die einen sehr fordern, kann einem schon vorher der Schweiß auf der Stirn stehen. Das sind typische Stressreaktionen, die nicht lange andauern. Das körperliche Gleichgewicht ist bald wiederhergestellt. Stress ist in vielen Situationen nützlich, weil durch ihn eine Aufgabe besser zu meistern ist.

Es gibt allerdings auch Stress, der schädlich ist, der zu lange dauert oder zu stark ist. Dieser Stress kann das körperliche und seelische Gleichgewicht nachhaltig stören. Er kann beispielsweise zu seelischen Erschütterungen führen, die lange nachwirken. Oder zu andauernden Ängsten, die einen ständig in Alarmzustand versetzen. Auch Depressionen mit vielgestaltigen Symptomen sind eine mögliche Folge. Durch diese seelischen Störungen nimmt auch das Risiko für körperliche Erkrankungen zu.



Trennung und Todesfälle

Wer eine langjährige Lebenspartnerin oder einen langjährigen Lebenspartner verliert, weiß anfangs häufig gar nicht, wie das Leben alleine weitergehen soll. Nach dem Verlust einer geliebten Person zu trauern, ist wichtig. Trauer ist keine Krankheit. Bei Symptomen einer

anhaltenden Trauerstörung mit Beeinträchtigung in vielen Lebensbereichen sollte man jedoch professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Ähnlich belastende Lebensereignisse sind der Tod der Eltern, eines Kindes, aber auch eine Scheidung oder eine Trennung. Eine Psychotherapeutin oder ein Psychotherapeut kann helfen, wenn sich dadurch psychische Störungen entwickeln.

Schwere Krankheit

Ein Herzinfarkt, ein Schlaganfall, die Diagnose Diabetes oder eine andere schwere Erkrankung stellen das gewohnte Leben infrage. Sie wirken wie ein Alarm, der signalisiert: „Bis hierhin und nicht weiter. Grundlegendes muss sich ändern.“ Je gravierender die körperliche Erkrankung, desto schwieriger ist meistens die Anpassung an die neue Situation. Manchmal scheint es so, als ob sich das Leben danach nicht mehr lohnt oder das bisherige Leben grundsätzlich falsch war. Wer mehrere Wochen in einer solchen Hilflosigkeit und Mutlosigkeit verharrt, sollte eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten zu Rate ziehen.

Konflikte am Arbeitsplatz

Nicht selten führt ein dauerhaft hoher Stress an einer (neuen) Arbeitsstelle zu Überforderung. Oder das nicht eingestandene Leiden daran, dass jüngere Kolleginnen und Kollegen die Karriereleiter schneller ersteigen. Der Verlust des Arbeitsplatzes raubt fast jedem die Selbstsicherheit. Wem gekündigt wird, der fühlt sich meistens überflüssig, wertlos und oft auch noch schuldig an seinem Schicksal. Die Belastungen durch einen Arbeitsplatzverlust sind nicht leicht auszugleichen.

Was tun?

Viele Veränderungen erfordern Zeit, damit man sich auf sie einstellen kann. Entscheidend ist, wieder zu einem Leben zu finden, das ausreichend positive Erfahrungen bietet. Wer aktiv ist, sich häufig mit anderen austauscht und viel bewegt, dem fällt es leichter, mit belastenden Lebensereignissen zurechtzukommen. Manchmal ist allerdings auch ein Gespräch mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten ratsam.

Wie finde ich professionelle Unterstützung?

Psychotherapeutische Sprechstunden

Zunächst sollte abgeklärt werden, ob Behandlungsbedarf vorliegt. Bei gesetzlich Krankenversicherten finden dazu bis zu sechs psychotherapeutische Sprechstunden à 25 Minuten statt. Die Sprechstunden können auch zu längeren Einheiten zusammengefasst werden.

Um einen ersten Termin zu vereinbaren, können Sie sich als Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse unter der Telefonnummer **116117** an die Terminservicestellen wenden. Sie können auch direkt bei einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten während der telefonischen Sprechzeiten der jeweiligen Praxis einen Ersttermin anfragen.

Nicht selten gelingt in den psychotherapeutischen Sprechstunden bereits eine Stabilisierung und/oder es werden Hilfen außerhalb der Psychotherapie empfohlen, zum Beispiel der Besuch einer Selbsthilfegruppe.

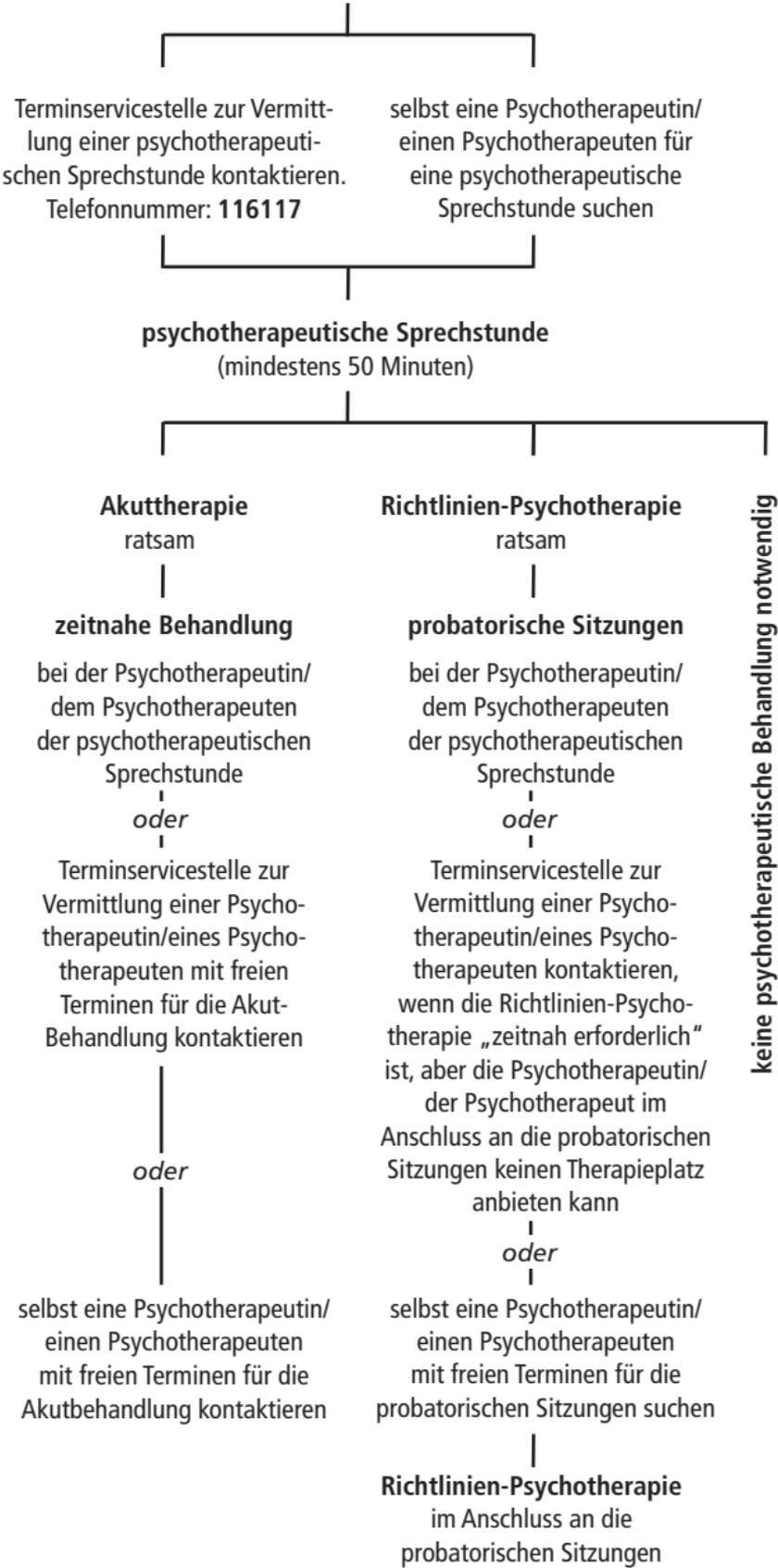
Akutbehandlung

Bei schweren Krisen oder Ausnahmezuständen kann für gesetzlich Krankenversicherte eine Akutbehandlung eingeleitet werden. In der Regel haben davor zumindest 50 Minuten psychotherapeutische Sprechstunde stattgefunden.

Wer in den letzten zwölf Monaten aufgrund einer psychischen Erkrankung in einer stationären Krankenhausbehandlung oder einer rehabilitativen Behandlung war, kann die Akutbehandlung auch ohne vorherige psychotherapeutische Sprechstunde beginnen. Das Gleiche gilt für Patientinnen und Patienten, die ihre Psychotherapeutin oder ihren Psychotherapeuten wechseln.

Erste Schritte zur Psychotherapie

Sie suchen psychotherapeutische Unterstützung?



Richtlinien-Psychotherapie

Sollte Ihnen nach den psychotherapeutischen Sprechstunden eine Richtlinien-Psychotherapie empfohlen werden, müssen Sie in der Regel selbst nach einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten mit entsprechender Kapazität suchen. Dabei ist mit regional unterschiedlichen Wartezeiten zu rechnen. Sie können sich mit Ihrem Anliegen aber auch an die Terminservicestellen wenden (Telefon **116117**).

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten finden

Die Kontaktdaten von niedergelassenen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten finden Sie über folgende Internetseiten:

- www.ptk-nrw.de (Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen)
- www.kvno.de (Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein)
- www.kvwl.de (Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe)

Auch Ihre Krankenkasse kann Ihnen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten nennen.

Über die Homepage oder auf dem Anrufbeantworter einer Praxis erfahren Sie, zu welchen Zeiten die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut erreichbar ist. Die Kassenärztlichen Vereinigungen geben im Internet ebenfalls die telefonischen Sprechzeiten der Praxen an.

Beginn einer Psychotherapie

Bei entsprechendem Behandlungsbedarf erhalten gesetzlich Krankenversicherte eine Richtlinien-Psychotherapie. Welche medizinischen Leistungen Sie als gesetzlich Versicherte in Anspruch nehmen können, bestimmt der Gemeinsame Bundesausschuss. Derzeit hat das Gremium folgende vier Psychotherapieverfahren in die Psychotherapie-Richtlinie aufgenommen und damit als Richtlinien Therapien zugelassen:

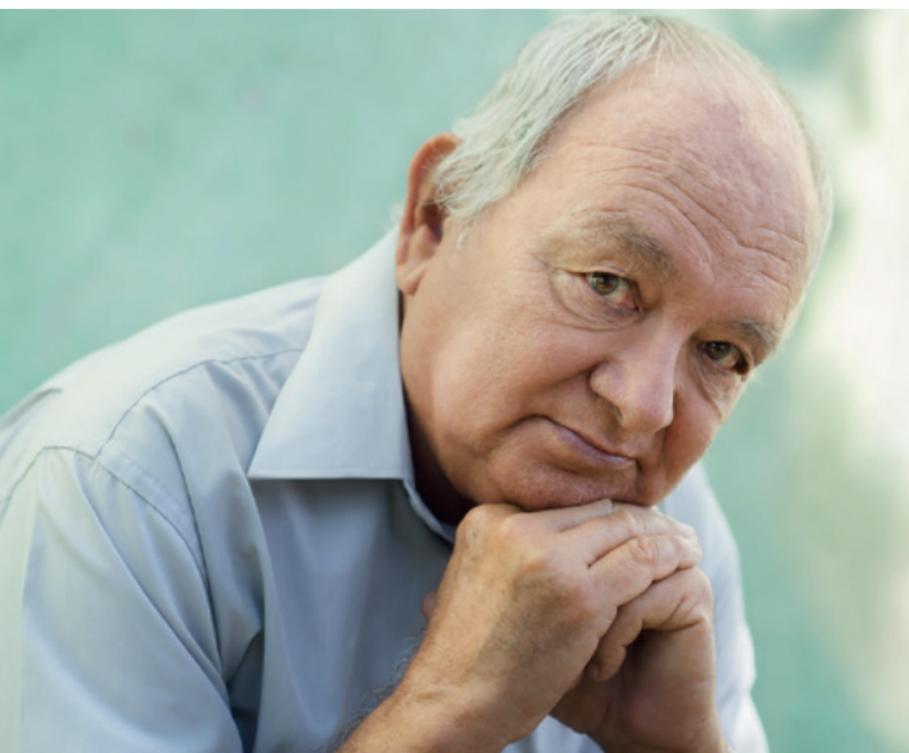
- analytische Psychotherapie
- tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Verhaltenstherapie
- Systemische Therapie

Darüber hinaus übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung die Kosten für EMDR (Eye Movement Desensitization und Reprocessing) zur Behandlung posttraumatischer Belastungsstörungen. Neuropsychologische Therapien sind eine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen, wenn die behandelnde Psychotherapeutin oder der behandelnde Psychotherapeut die Zusatzbezeichnung „Klinische Neuropsychologie“ trägt.



Probatorische Sitzungen

Bevor eine Richtlinien-Psychotherapie beginnt, werden zwei bis vier probatorische Sitzungen durchgeführt – in der Regel nach mindestens 50 Minuten psychotherapeutischer Sprechstunde. Wer aufgrund einer psychischen Erkrankung in den letzten zwölf Monaten in einer stationären Krankenhausbehandlung oder einer rehabilitativen Behandlung war, kann die probatorischen Sitzungen auch ohne vorherige psychotherapeutische Sprechstunde in Anspruch nehmen. Das gilt auch für Patientinnen und Patienten, die ihre Psychotherapeutin oder ihren Psychotherapeuten wechseln.



Die probatorischen Sitzungen dienen dazu, dass die Patientin oder der Patient und die Therapeutin oder der Therapeut sich kennenlernen. Die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut nutzt diese Sitzungen zudem, um über die Behandlungsmöglichkeiten aufzuklären und mit der Patientin oder dem Patienten einen Behandlungsplan zu erstellen. Darin wird zum Beispiel festgelegt, ob die Psychotherapie als Kurz- oder als Langzeittherapie und als Einzeltherapie oder in Gruppensitzungen stattfinden soll.

Die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut, mit der oder dem Sie die Behandlung beginnen wollen, sollte zu Ihnen passen. Eine vertrauensvolle Arbeitsbeziehung ist eine wichtige Basis für die Behandlung. Wenn Sie diesbezüglich unsicher sind, sollten Sie das in den probatorischen Sitzungen ansprechen. Lassen sich Ihre Unsicherheiten nicht klären, können Sie eine andere Psychotherapeutin oder einen anderen Psychotherapeuten aufsuchen.

In den probatorischen Sitzungen werden auch weitere Fragen geklärt, beispielsweise:

- Wie sehen die einzelnen Behandlungsstunden voraussichtlich aus?
- Welche Berufserfahrungen hat die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut mit der psychischen Störung, die bei mir diagnostiziert wurde?
- Welche Alternativen zu dem von der Psychotherapeutin oder dem Psychotherapeuten eingesetzten Verfahren gibt es?
- Wie lange dauert die Behandlung voraussichtlich?
- Wie erfolgreich kann die Behandlung sein, was kann ich realistisch erwarten?
- Was ist, wenn ich Termine absagen muss?

Verlauf und Erfolgsaussichten

Der Verlauf einer Psychotherapie ist individuell sehr unterschiedlich und die Anzahl der Sitzungen variiert. Phasenweise kann es auch zu Symptomverschlechterungen oder zu anderen Beschwerden kommen. Die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut wird Sie in allen Therapieabschnitten unterstützen. Die Wirksamkeit von Psychotherapie ist wissenschaftlich belegt. Die Behandlungserfolge sind größtenteils dauerhaft.

Wer übernimmt die Kosten?

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für die psychotherapeutischen Sprechstunden, die Akutbehandlung, die probatorischen Sitzungen und – sofern ein genehmigter Antrag vorliegt – auch die Kosten einer Richtlinien-Psychotherapie bei Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten mit Kassenzulassung. Gegebenenfalls trägt die Krankenkasse auch die Kosten für eine Therapieverlängerung.

Nicht alle Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten haben die Erlaubnis, mit den gesetzlichen Krankenkassen abzurechnen. Sollte es Ihnen nachweislich nicht möglich sein, die Psychotherapie in einem angemessenen Zeitraum bei einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten mit Kassenzulassung zu beginnen, begründet das Fünfte Buch Sozialgesetzbuch (SGB V) einen Anspruch auf Kostenerstattung, wenn Sie Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse sind. Sofern ein solcher Anspruch besteht, hat Ihre gesetzliche Krankenkasse die Kosten einer Psychotherapie in einer Privatpraxis zu übernehmen.

Wenn Sie privat versichert sind, finden Sie in Ihrem Vertrag die Informationen darüber, wie die Behandlung psychischer Erkrankungen versichert ist.

Bei Beamten übernimmt die Beihilfe meistens einen Teil der Behandlungskosten.

Gegebenenfalls können Sie auch beim Sozialamt einen Antrag auf Kostenübernahme stellen.

Zahlen Sie für die Psychotherapie selbst, richten sich die Kosten nach der Gebührenordnung für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten.

Erste Fragen an sich selbst

Wenn Sie prüfen möchten, ob für Sie eine Psychotherapie infrage kommt oder nicht, helfen Ihnen vielleicht folgende Fragen⁴ weiter:

- So kenne ich mich nicht! Fühle ich mich anders als sonst?
- Beunruhigt mich diese Veränderung?
- Gibt es eine Erklärung für die Veränderung?
- Reicht diese nicht aus, um die Dauer und Heftigkeit der Beschwerden zu begründen?
- Kann ich meine tägliche Arbeit nur noch mit Mühe verrichten?
- Mache ich mir immer Sorgen und habe ich viel Angst?
- Leide ich unter körperlichen Beschwerden?
- Ist mein Schlaf gestört, schlafe ich zu wenig oder zu viel?
- Fühle ich mich oft aggressiv, hasserfüllt, gereizt oder bin ich sehr intolerant?
- Bin ich oft krankgeschrieben?
- Habe ich Selbstmordgedanken?
- Habe ich kaum noch Menschen, mit denen ich über meine Probleme sprechen kann?
- Helfen Gespräche mit Freunden nicht mehr?
- Fällt die Veränderung auch anderen deutlich auf?
- Ist das schon länger als drei Monate so?
- Ist mir das alles egal?

⁴ Aus: Rosemarie Piontek: *Mut zur Veränderung. Methoden und Möglichkeiten der Psychotherapie*. Bonn, 2009



Psychotherapeuten Kammer NRW

Impressum

Herausgegeben von der
Psychotherapeutenkammer
Nordrhein-Westfalen

Willstätterstraße 10
40549 Düsseldorf
Tel. 0211 / 52 28 47 - 0
Fax 0211 / 52 28 47 - 15
E-Mail: info@ptk-nrw.de
Internet: www.ptk-nrw.de

V.i.S.d.P.:
G. Höhner

Druck: Druckhaus Fischer + Hammesfahr PrintPerfection
Fotos: iStock

© Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen
7. Auflage Oktober 2023