Selbsthilfe und Psychotherapie! Eine erfolgreiche Zusammenarbeit in Bayern.

Intro: Herzlich willkommen bei "seko on air", der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.

Irena Težak: Ich spreche heute mit Professor Doktor Monika Sommer. Sie ist seit 2012 leitende Psychologin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Regensburg, und sie ist seit 2017 Mitglied im Vorstand der Psychotherapeutenkammer Bayerns. Wir möchten heute zu dem Thema Selbsthilfe und Psychotherapie ein Gespräch führen, denn seit 2017 hat auch die Zusammenarbeit zwischen uns, der Selbsthilfekoordination Bayern und der Psychotherapeutenkammer Bayern begonnen. Wir haben seitdem schon einiges gemeinsam auf den Weg gebracht, und der Anlass unserer Zusammenarbeit war damals die Änderung der Richtlinie für Psychotherapeutinnen.

Hallo Frau Professor Sommer, schön, dass Sie sich heute zu einem Interview bereit erklärt haben.

Prof. Dr. Monika Sommer: Ja, auch von mir ein ganz, ganz herzliches Hallo und ganz herzlichen Dank für die Einladung zu diesem Podcast!

Irena Težak: Ich wollte mal nachfragen, die Psychotherapierichtlinie, was hat sich denn an dieser Richtlinie verändert 2017, was dann schließlich zu unserer Zusammenarbeit führte?

Prof. Dr. Monika Sommer: Also, 2017 hat es durchaus wirklich auch tiefgreifende Veränderungen in der ambulanten Versorgungsstruktur gegeben. Die einem heutzutage schon wieder völlig normal erscheinen, aber die für 2017 schon extreme Neuerungen und auch Umstrukturierungen für die ambulanten Praxen mit sich gebracht haben. Das eine, was damals neu eingeführt worden war, das ist die telefonische Erreichbarkeit, also das heißt, das ambulante psychotherapeutische Praxen zu bestimmten Zeiten telefonisch erreichbar sein müssen in der Woche. Das war durchaus eine große Umstellung, und das, was aber eben auch jetzt für die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe von besonderem Interesse war, ist eigentlich die Einführung der psychotherapeutischen Sprechstunde. Es ist heutzutage so, dass jede Patientin, jeder Patient, der eine psychotherapeutische Behandlung möchte, zunächst in die psychotherapeutische Sprechstunde muss und dort zumindest 50 Minuten diese psychotherapeutische Sprechstunde besucht haben muss. In dieser psychotherapeutischen Sprechstunde wird abgeklärt, ob es überhaupt eine Indikation für die Weiterbehandlung, für eine psychotherapeutische Weiterbehandlung gibt. Und dann, wenn zum Beispiel eben keine psychische Erkrankung vorliegt, können eben auch in andere Hilfsstrukturen vermittelt werden. Das ist ganz unterschiedlich. Man kann zum Beispiel eben auch Präventionsmaßnahmen empfehlen, dass, wenn jemand sehr, sehr starken Stress zum Beispiel hat, dass man dann halt so Stressmanagementkurse empfehlen kann zur Prävention. Oder aber, dass man zum Beispiel Entspannungskurse empfehlen kann, die ja auch häufig von den Krankenkassen oder eben der VHS angeboten werden. Oder aber eben, dass man auch auf andere Hilfsangebote verweisen kann. Und genau da kommt halt die Selbsthilfe dann auch ins Spiel. Denn plötzlich mussten sich die Psychotherapeutinnen 2017 mit der Selbsthilfe auseinandersetzen, weil es ganz klar eben auch eine Vorgabe ist, dass die Selbsthilfe eben auch empfohlen werden kann, und das heißt, die Psychotherapeutinnen mussten sich inhaltlich mit der Selbsthilfe auseinandersetzen. Schon natürlich war Selbsthilfe immer irgendwo bekannt und ist auch immer mitgelaufen. Man hat sicherlich auch von vereinzelten Patientinnen gehört, dass sie zum Beispiel zur Selbsthilfe gegangen sind, und irgendwie ist das auch immer etwas gewesen, was, glaube ich, bei vielen Kolleginnen und Kollegen durchaus mit im Kopf war. Aber plötzlich musste man ja auch noch mal einen Standpunkt zur Selbsthilfe entwickeln. Das heißt, ich musste mir irgendwie überlegen, okay, was genau ist eigentlich Selbsthilfe? In welchen Fällen würde ich Selbsthilfe eigentlich empfehlen? Ich muss mir Gedanken darüber machen in meiner Region. Was gibt es denn eigentlich für Selbsthilfe, Angebote? Wie ist die Selbsthilfe in meiner Region aufgebaut, und was gibt es denn überhaupt für Möglichkeiten, wie ich an Informationen auch komme? Ja, wie bekomme ich als Psychotherapeutin Informationen darüber, was Selbsthilfe ist und was in meiner Region

angeboten wird? Aber was kann ich auch den Klienten eigentlich sagen? An wen können sie sich halt wenden, wenn ich sage, für sie wäre vielleicht ganz gut eine Selbsthilfegruppe. Und damit hat dann ja auch die Zusammenarbeit begonnen zwischen der SeKo und der Psychotherapeutenkammer, um sozusagen auf beiden Seiten eigentlich die Information zu stärken, dass die Psychotherapeut*innen besser verstehen, was Selbsthilfe ist und an welchen Stellen sie sich wenden können, aber auch vielleicht, dass die Selbsthilfeaktiven mehr Informationen darüber bekommen, was Psychotherapie ist.

Irena Težak: Ich wollte gerade sagen, ja, das ist ja fast schon ein Vortrag und weniger ein Interview. Auf jeden Fall ist es sehr interessant, und ja, genau so ist es. Psychotherapeutinnen sollen auch Nachsorgeangebote in ihrer Region kennen, und da haben wir uns dann eingeschaltet, haben uns zum ersten Mal 2017 in Nürnberg getroffen und haben und dann ja beschlossen, auch ja mehr und intensiver zusammenzuarbeiten. Jetzt würde mich einfach mal von Ihnen persönlich interessieren, wann hatten Sie denn das erste Mal Kontakt zur Selbsthilfe? Ist schon vor 2017 oder auch erst danach?

Prof. Dr. Monika Sommer: Nein, also, ich muss sagen, dass Selbsthilfe schon irgendwie so im Hinterkopf eigentlich immer schon auch gewesen ist und insbesondere bei der Behandlung von Suchtkranken eigentlich schon während meiner ganzen Berufstätigkeit eine große Rolle gespielt hat. Aber ich muss schon sagen, dass es ein besonderer Fokus wirklich bei der Behandlung von Suchterkrankten halt gewesen ist, weil da war die Selbsthilfe immer ein wichtiger Bestandteil, und hier in Regensburg bin ich irgendwie mit der Selbsthilfe etwas vor unserer Zusammenarbeit in Kontakt gekommen, erst einmal so im Rahmen von Supervision für Selbsthilfegruppen. Es war damals, glaube ich, ein Programm, was aufgelegt wurde, oder eine Idee, die irgendwie bei vielen Selbsthilfegruppen realisiert wurde, dass man sich supervisorische Hilfe geholt hat von außen, um vielleicht spezifische Gruppenprobleme zu besprechen.

Irena Težak: Das lief dann auch, soweit ich weiß, über die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Regensburg.

Prof. Dr. Monika Sommer: Genau das war die KiSS vom Paritätischen Wohlfahrtsverband.

Irena Težak: Wie war Ihr Eindruck, wenn Sie da das erste Mal mit denen zu tun hatten? Was war Ihr Eindruck von dieser Gruppenstruktur? Ich meine, es gibt ja auch Therapiegruppen. Sie sind in einer Klinik. Sie machen wahrscheinlich viele Gruppentherapien. Was hatten Sie für einen Eindruck von der Selbsthilfe?

Prof. Dr. Monika Sommer: Also ich muss wirklich sagen, ich war sehr tief beeindruckt von der Vielfältigkeit, wie unterschiedlich die dann die Gruppe auch gestaltet haben. Also das fand ich sehr, sehr beeindruckend, muss ich sagen, und auch, mit wie viel Engagement und Herzblut und wie viel Freizeit natürlich auch um die Selbsthilfe geht. Das hat mich schon tief beeindruckt, muss ich sagen.

Irena Težak: Seitdem sind ja ein paar Jahre vergangen, ist Ihr Eindruck bestätigt worden? Ich meine, es sind sehr, sehr viele Psychotherapeut*innen ja sehr interessiert an den Veranstaltungen, die wir gemeinsam anbieten. Was mich eben von Seiten der Selbsthilfe sehr erstaunt hat. Wir hatten ja auch vor 2017 schon ja immer wieder Anläufe genommen, mit den Psychotherapeuten mehr in Kontakt zu kommen, und das war durchaus schwierig. Sie haben ja vorhin auch gesagt, es gab ja gar keine regelmäßigen Sprechzeiten, oder Sie mussten ja auch keine Nachsorgeangebote aus ihrer Region vorhalten, und das ist jetzt aber anders, und dadurch mussten manche von Ihren Kollegen/Kolleginnen ja auch offener werden, mussten ja auch gucken, was gibt es außer einer Therapie, und ja, da war das ganz gut.

Prof. Dr. Monika Sommer: Ja also, ich glaube auch. Und ich glaube auch, dass es natürlich auch Vorurteile gegeben hat. Ich würde jetzt lügen, wenn ich behaupten würde, dass, glaube ich, alle Kolleginnen und Kollegen wirklich gewusst haben, was in der Selbsthilfe eigentlich stattfindet, und man hatte häufig den Eindruck, es sitzen Betroffene im Kreis und reden halt über ihre Betroffenheit. Dann war natürlich schon auch manchmal so der Gedanke. Ist es dann nicht so, dass es eigentlich eher krankheitsaufrechterhaltend ist? Wenn ich immer wieder mein Leid immer wieder eigentlich erzähle und erkläre, ist das nicht dann etwas, was nicht dazu beiträgt rauszukommen? Und das war sicherlich ein Vorurteil, was auch verbreitet war.

Irena Težak: Aber was sagt die Psychologin denn dazu? Wenn man immer wieder über das spricht, was einen beschäftigt, und wenn ich eine Einschränkung, eine Erkrankung habe, dann beschäftigt mich das ja.

Prof. Dr. Monika Sommer: Aber ich glaube, das, und das ist auch das, was ich wirklich auch bei vielen Selbsthilfegruppen jetzt gesehen habe und auch von vielen Selbsthilfeaktiven gelernt habe. Es bleibt ja nicht dabei stehen. Also natürlich ist es wichtig, dass ich einen Raum dafür habe für die Dinge, die mich belasten, die mich beschäftigen. Aber es geht ja auch darum, um Hilfestellungen, auch ganz klare Hilfestellungen zu geben, Hilfe zu geben. Wie kann ich mit der Symptomatik umgehen? Was kann ich anders machen? Was kann ich vielleicht trotzdem auch noch tun? Und ich glaube, das ist schon wichtig, dass es halt eben auch etwas Zukunftsorientiertes ist. Also dass es nicht in der Vergangenheit stehen bleibt, sondern dass man dem Leid einen Raum gibt und auch mit sich austauschen kann darüber, wie andere die Problematik erfahren haben, aber auch gleichzeitig den Schritt in die Gegenwart und die Zukunft zu machen.

Irena Težak: Ja, das finde ich ein ganz gutes Stichwort. Das ist auch das, was meine persönliche Überzeugung ist. Die Menschen, die in der Selbsthilfegruppe zusammenkommen, sind ja durchaus an jeweils einem anderen Lebenspunkt, und die einen sind schon weiter, können auch als Vorbilder/ Modelle sein für: ja, so kann es auch sein, und natürlich kann es auch in die andere Richtung gehen. Aber das ist ja ein Vorurteil so "die bejammern sich alle selbst", das hören wir ja, seitdem ich in der Selbsthilfe arbeite, immer wieder.

Prof. Dr. Monika Sommer: Wobei ich, glaube ich, auch wirklich immer mehr auch höre, auch von Kollegi*nnen, und ich glaube, dazu haben schon auch diese Informationsveranstaltungen "Selbsthilfe informiert Psychotherapie" beigetragen, diese Buntheit zu erkennen und auch diese unterschiedlichen Herangehensweisen halt. Also, ich glaube, dass ist viel verankerter, jetzt auch im Bewusstsein der Kolleginnen und Kollegen, dass eben Selbsthilfe vielfältig ist und sich an ganz unterschiedlich, an Probleme, Symptomatiken oder sonst irgendwie rangeht.

Irena Težak: Also wir sagen immer, Erlerntes Wissen und Erfahrungswissen. Und Selbsthilfegruppen können ja einfach helfen, mit dem Alltag umzugehen, den Alltag besser zu bewältigen, und das ist ja bei vielen Erkrankungen, gerade auch im Suchtbereich, dringend notwendig.

Prof. Dr. Monika Sommer: Ja, auf jeden Fall!

Irena Težak: Wir beschäftigen uns mit der Frage: "Was ist normal?" Wenn ich Sie jetzt fragen würde, Frau Professor Sommer, was ist normal? Was sagen Sie dann?

Prof. Dr. Monika Sommer: Also ich würde sagen, Frau Težak, dass ich es nicht weiß, was normal ist, dass sich da wirklich schon sehr viel klügere Köpfe Gedanken drüber gemacht haben, was man eigentlich unter dem Normalitätsbegriff fassen sollte. Was ich aber schon wichtig finde, ist, dass das eigentlich keine Kategorie ist, die für Psychotherapie so eine große Rolle spielt, ob etwas normal ist oder nicht normal ist. Sondern in der Psychotherapie geht es ja darum, wie Leiden erlebt wird. Und ob es irgendwelche Denkmuster gibt oder Verhaltensmuster gibt oder vielleicht emotionale Reaktionen, die dazu führen, dass ich von Dingen, die mir wichtig sind, abgehalten werde, dass ich Sachen nicht machen kann, dass ich vielleicht häufig Angst habe oder dass ich bedrückt bin. Also es geht ja eher um das Leiden, was durch bestimmte Gefühle, Gedanken oder Verhaltensweisen

ausgelöst wird, und da geht es nicht darum um die Frage, ist das normal, oder ist das nicht normal, dass es eigentlich für die Psychotherapie nicht wirklich relevant?

Irena Težak: Und für Sie als Privatperson?

Prof. Dr. Monika Sommer: Auch nicht, ich denke, jeder kann so sein und darf so sein, wie er will.

Irena Težak: Das finde ich sehr schön, weil es gibt gerade auch in der Selbsthilfe ja viele, viele Themen, wo die Menschen auch damit konfrontiert sind, dass sie sich eben nicht normal fühlen. Sind aus Ihrer Sicht alle Menschen für die Selbsthilfe oder für den Besuch einer Selbsthilfegruppe geeignet, oder sehen sie da auch Menschen, denen sie das jetzt nicht empfehlen würden?

Prof. Dr. Monika Sommer: Also ich glaube, dass Selbsthilfe für alle Menschen gut ist, die aus sozialen Kontakten Kraft schöpfen können und für die soziale Kontakte wertvoll sind. Es gibt Menschen, bei denen das nicht unbedingt so ist, die auch vielleicht zu bestimmten Zeitpunkten in ihrem Leben extrem dünnhäutig sind und dann auch das Leid von anderen Menschen nur sehr schwer ertragen können oder das halt zum Beispiel sehr stark für sich selber dann auch aufnehmen und ganz schlecht trennen können zwischen sich und dem anderen. Und in diesem Punkt würde ich sagen, ist Selbsthilfe eher schwierig, weil dann kann es eher dazu führen, dass ich mir die Probleme der anderen dann irgendwo zu eigen mache. Ansonsten muss ich sagen, ist glaube ich, Selbsthilfe wirklich für jeden Menschen auf jeden Fall hilfreich. Ja vielleicht jetzt auch von einer psychischen Erkrankung, nicht zu jedem Zeitpunkt der Erkrankung. Also wenn ich jetzt zum Beispiel an eine Psychose denke, oder so würde ich denken, eben nicht in der akuten Phase, dann ist es vielleicht bedrohlich eher, auch bedrohlich für die anderen Gruppenmitglieder, aber ansonsten ist gerade zum Beispiel Psychosegruppen extrem hilfreich.

Irena Težak: Also, wir motivieren die Menschen in den Gruppen schon auch dazu, sich selbst nicht zu überfordern und auch festzustellen, ja, wann vielleicht jemand auch eine Gruppe sprengt oder nicht geeignet ist, und ich glaube auch, dass es Zeiten geben kann, wo das einfach schwierig ist. Ich muss sagen, von meiner/ unserer Seite her, es macht große Freude, auch mit Ihnen zusammenzuarbeiten. Und in unserem Projekt "Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen" sind Sie sozusagen unser Vorzeigemodell. Ich glaube auch, dass das, was wir hier gemeinsam machen, nämlich die, vor allen Dingen auch die Online - Veranstaltungen, aber auch die Präsenzveranstaltungen, eigentlich noch eine weitere Strahlkraft erfahren können. Sie sagen ja auch, Sie merken deutlich, dass die Kollegen und Kolleginnen jetzt mehr über Selbsthilfe wissen. Das ist ja das, was wir damit auch erreichen wollen und zeigen wollen, was in der Selbsthilfe steckt.

Prof. Dr. Monika Sommer: Das kann ich wirklich nur unterstützen. Also, die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe ist wirklich sehr angenehm, gewinnbringend und macht viel Freude. Ich glaube auch, dass wir ganz viel von der Energie aufnehmen können, die die Selbsthilfe irgendwie mitbringt. Wenn man irgendwie so ein ein Treffen gehabt hat, ist man danach immer irgendwie motivierter und wacher. Also, es tut auch gut.

Irena Težak: Ja, jetzt zum Schluss gibt es noch etwas, was Sie noch ansprechen wollen?

Prof. Dr. Monika Sommer: Ich glaube, eigentlich haben wir die wichtigen Punkte wirklich schon angesprochen gehabt. Also, ich denke, dass es die Selbsthilfe, ein guter Ergänzungs Baustein für die Psychotherapie sein kann. Dass sie sowohl begleitend sehr positiv helfen kann, dass sie aber auch natürlich, wenn eine Psychotherapie dem Ende entgegengeht, ein sehr, sehr gutes Angebot einfach da ist, um weiterzumachen, um weiterhin auch eine soziale Unterstützung zu kriegen und den sozialen Raum dann halt zu haben. Was schön wäre wäre, wenn wir auch als Psychotherapeutinnen eben noch mehr die Selbsthilfe einfach sicherlich mitdenken können. Aber auch gleichzeitig, und das haben sie aber schon angesprochen Frau Težak, eben auch sagen können, okay, es gibt bestimmte Phasen innerhalb einer Krankheit, wo wir vielleicht nicht empfehlen würden, dass ein Patient in die Selbsthilfe geht. Weil es für ihn oder sie nicht gut wäre, aber möglicherweise auch eine Gruppe sprengen würde, weil Impulsivität oder extremer Redebedarf oder aus welchen Gründen auch genau.

Irena Težak: Dann will ich mich einfach ganz herzlich bei Ihnen bedanken und freue mich auf unsere weiteren Projekte.

Prof. Dr. Monika Sommer: Ja, ganz herzlichen Dank an Sie Frau Težak und an die ganze Seko und die ganzen Selbsthilfeaktiven, die bisher so gut mitgearbeitet haben. Ganz, ganz lieben Dank dafür!

Outro: Bis zum nächsten Mal bei "seko on air", dem Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.

