

SWR2 Leben

## **Zu wenig Therapieplätze – Seelisch in Not ohne Hilfe**

Von Maria Sandig

Sendung vom: 07.12.2022, 15.05 Uhr

Redaktion: Petra Mallwitz

Regie: Maria Sandig

Produktion: SWR 2022

SWR2 können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

---

**Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

Atmo 01 a Wählen, Tuten

Erzählerin über Atmo (leise unterlegt):

Mehr als ein Jahr habe ich auf einen Therapieplatz gewartet. Ich bin Maria Sandig, Autorin dieses Beitrags. Ich habe eine bipolare Erkrankung - also wechselnde manische und depressive Phasen. Während meiner Wartezeit hatte ich das herausforderndste Jahr meines Lebens. Noch nie hätte ich so dringend Hilfe gebraucht.

Atmo 01 b Anrufbeantworter: „Neue Patienten sollten nicht auf die Mailbox sprechen, da ich keine neuen Patienten aufnehme. Alte Patienten können jetzt sprechen.“

Erzählerin:

Warum sind die Wartezeiten so lang, warum gibt es so wenig Plätze? Und was bedeutet das für jemanden in psychischer Not? Ich habe nach Antworten gesucht und dafür mit betroffenen Personen gesprochen, einen Psychotherapeuten interviewt und die kassenärztliche Vereinigung befragt.

Atmo 02, Besetztzeichen: Besetztzeichen „Tut, tut, tut“

O-Ton 01, Berin Warteliste:

Nachdem die erste Hürde überwältigt ist und vielleicht auch jemand ans Telefon rangeht, kommt meistens der Satz: Die Warteliste ist schon sehr voll, die Wartezeit beträgt ein bis zwei Jahre. Ich kann im Moment niemand neues aufnehmen. Die Plätze sind voll. Das ist häufig auch was, dass super viel Resignation in mir vorgerufen hat, weil ich mir dann dachte: Ja das bringt doch eh nichts. Du findest eh niemanden. Da kamen auch ganz viele schlechte Gedanken auf einmal mit. Auch wenn es eine formelle Ablehnung ist, ist es trotzdem im ersten Moment eine Ablehnung.

Atmo 03, Tattoo-Gerät: Berin benutzt ihr Tattoo-Gerät

Erzählerin:

Das ist Berin. Sie ist angehende Ergotherapeutin, nebenbei hat sie sich das Tätowieren beigebracht und tätowiert privat in ihrem WG-Zimmer. Kreativität, erzählt mir Berin, ist für sie etwas, dass sie auf andere Gedanken bringt und auf gewisse Weise auch heilend sein kann. Deshalb hat sie angefangen, zu tätowieren.

Atmo 03, Tattoo-Gerät: leise im Hintergrund benutzt Berin ihr Tattoo-Gerät

Erzählerin:

Die 23-Jährige lebt mit einigen Diagnosen, besonders leidet sie unter Depressionen. Eine denkbar ungeeignete Grundverfassung, um mit Absagen umzugehen.

Atmo 03, Tattoo-Gerät: leise im Hintergrund benutzt Berin ihr Tattoo-Gerät

O-Ton 02, Berin Isolierung:

Also ich würde sagen, ein großes Thema ist schon Depression und was damit auch mitkommt. Das merke ich bei mir selber auch viel, dass ich mich dann von Freunden isoliere und auch wenig Kontakte suche und dann eher versuche damit klarzukommen, anstatt mir aktiv Hilfe zu suchen. Und es für mich halt unheimlich schwer ist, dass ich mich quasi als Last empfinde, auch vor allem in solchen Phasen und dann ist die Hemmschwelle jemanden aufzusuchen, sei es Therapeut- oder Freund:innen super, super schwer.

Erzählerin:

Berin hat neben der Depression auch eine posttraumatische Belastungsstörung diagnostiziert bekommen. Ihr Elternhaus, erzählt sie mir, sei für sie nie ein sicheres Zuhause gewesen. Die Mutter massiv überfordert, der Vater spielsüchtig.

O-Ton 03, Berin Familie:

Dass ich weder meiner Mutter gegenüber noch meinem Vater gegenüber irgendwie eine Bindungsperson hatte, wo ich wusste: Hey, auf die kann ich mich verlassen. Sondern es war schon immer für mich so ein Gefühl auf dieser Welt zu sein und alleine klarzukommen. Ich war nie Kind, ich konnte nie Kind sein. Ich bin als Erwachsene in diese Welt reingeboren, gefühlt. Und als Kind ist es richtig, richtig schlimm so auch zu sehen, wenn Familienmitglieder sich halt richtig schlagen und gewaltbereit sind. Also dass ist auch sehr, sehr toxisch gewesen.

Atmo 04, Geige Berin: Berin spielt Geige, während sie spricht

Erzählerin über Song:

Mit sechs Jahren hat sie angefangen Geige zu spielen. Irgendwann hat sie aufgehört, aber das Hobby nach dem Abitur wieder für sich entdeckt.

Atmo 04, Geige Berin: Berin spielt Geige, während sie spricht

Atmo 05, Full Moon: Geige freistellen, leise

Erzählerin:

Wenn sie Geige spielt, sagt Berin, ist sie fokussiert. Es helfe ihr, etwas zu haben, um sich aus dieser kranken Welt, wie sie selbst sagt, immer mal rauszuholen.

Atmo 05, Full Moon

Erzählerin:

Das erste Mal in Therapie ist sie mit 14 Jahren. Ihre Mutter bemüht sich damals um einen Therapieplatz für sie. Für die Mutter ist die Tochter das Problem, weil sie rebelliert.

O-Ton 04, Berin Therapie:

Ich habe selber noch gar nicht verstanden, warum jetzt Therapie. Es ist glaube ich eh so eine Phase gewesen, wenn Eltern irgendwas vorgegeben haben, dass man sich generell dagegen gestellt hat. Und ich war so: Nee, gar keinen Bock auf diese Therapie. Ich musste da halt trotzdem hin und das ist auch so, dass ich gemerkt habe, dass ich überhaupt nicht kooperativ war in der Therapie. Dass ich viel oberflächliches dort geredet habe, quasi wie mit Freund:innen, wenn ich mich irgendwie im Park treffe. Aber es war nicht so: Hey, was sind eigentlich meine Themen, was sind meine Probleme?

Erzählerin:

Heute glaubt Berin, dass ihre Eltern selbst psychische Hilfe gebraucht hätten. Berins Großeltern sind aus der Türkei nach Deutschland gekommen und haben, so erzählt sie, viele negative Erfahrungen machen müssen. Die Spannungen in der Familie wurden von Generation zu Generation weitergegeben. Als sie zehn Jahre alt ist, verlässt ihr Vater die Familie. Ihre Mutter ist ab diesem Zeitpunkt alleinerziehend und hat mehrere Jobs. Nach Berins erster Therapie mit 14 Jahren ist länger Pause. Doch als sich die Schulzeit dem Ende neigt, beschließt sie, sich diesmal selbst Hilfe zu holen.

O-Ton 05, Berin Klinikaufenthalt:

Nachdem ich mit 14 die Therapie hatte und auch unzufrieden damit war, weil es nicht so selbstbestimmt passiert ist, ging es mir nach dem Abi, wo auch alles weggefallen ist an meinem Leben davor, das Schülerdasein, ich wusste jedes Jahr ist das gleiche, Sommerferien, dann geht das Schuljahr wieder los. Das ist dann auf einmal weggefallen. Was mache ich nach der Schule und wie geht es weiter? Dann habe ich mich super verloren gefühlt. Auch mit den unendlichen Möglichkeiten, die man nach dem Abi hat. Ich habe mich dann erstmal in eine stationäre Klinik, in eine stationäre Therapie begeben. Und dann so nach sieben acht Wochen ist auch die erste Träne gekullert. Braucht einfach nur ein bisschen Mut glaube ich.

Erzählerin:

Der erste Schritt, in Therapie zu gehen, ist nicht einfach. Das weiß auch ich. Meine erste Therapie habe ich mit 23 Jahren begonnen. Damals habe ich meine Emotionen stark über das Essen reguliert. Mir einzugestehen, dass ich ein Problem habe, fiel mir sehr schwer. Ich hatte großes Glück und musste nur drei Monate auf einen Therapieplatz warten. Meine Erfahrungen haben mir gezeigt, dass es ratsam ist, sich um einen Platz zu kümmern, wenn es mir gerade gut geht.

O-Ton 06, Berin Suche:

Nachdem ich in der stationären Klinik rauskam, war für mich ganz klar, dass ich eine ambulante Therapie suchen werde und es war erstmal total schwierig.

Erzählerin:

Die Klinik hat ihr eine lange Liste mit Namen von Therapeutinnen und Therapeuten mitgegeben. Aber kümmern muss sie sich selbst.

O-Ton 07, Berin Listen:

Überhaupt diese Listen durchzutelefonieren, wenn man eh schon wenig Kraft und Energie hat und auch mit Ablehnung nicht so gut umgehen kann. Ist halt schon sehr wahrscheinlich, wenn man eine so riesen Liste abtelefoniert, man viele Absagen bekommt.

Erzählerin:

Berin muss mit vielen Absagen leben. Das Problem kenne ich auch. Nach einer Absage ist die Hürde, beim nächsten auf der Liste anzurufen, noch mehr gewachsen. Sie kann zu einem unüberwindbaren Berg werden. Und nicht immer sind die Sprechstundenhilfen freundlich. Viele Therapiesuchende geben auf. Sie hat durchgehalten.

O-Ton 08, Berin Therapeutin:

Frau Wiedmeyer war die erste Therapeutin, zu der ich auch durchgestellt wurde und mit ihr auch sprechen konnte und es war nicht nur so „Ich habe keine Plätze“, sondern sie hat sich auch mal kurz angehört, was eigentlich abgeht. Sie hat dann auch gleich begriffen, da braucht sie jetzt schon Unterstützung. Sie hat mir innerhalb von drei Monaten einen Therapieplatz anbieten können. Drei Monate ist für Wartezeiten für Therapie noch echt sehr wenig und ich konnte mich dann auch sehr glücklich schätzen. So zweieinhalb Jahre mit jemanden in einer nahen konstanten Beziehung zu leben. Puh. So eine Konstante und Zuverlässigkeit, die durch Frau Wiedmeyer reinkommt, das hatte ich noch nie in meinem Leben. Nicht von meinen und von sonst nichts. Das merke ich schon, dass es mir auch innerlich schon auch viel bedeutet. Auch wenn ich manchmal sage, easy ich könnte auch ohne Therapie, glaube ich schon, dass es mir noch heute super viel hilft.

Erzählerin:

Seit Berin von Stuttgart nach Leipzig umgezogen ist, wartet sie erneut auf einen ambulanten Therapieplatz. Seit Dezember 2020 steht sie auf verschiedenen Wartelisten.

Atmo 06, Berin Skateboard

Erzählerin:

Wenn Berin Skateboard fährt, ist das ein gutes Zeichen. Bei der absoluten Konzentration auf Bewegung und Gleichgewicht gelingt es ihr, ganz in der Gegenwart zu bleiben. Sie glaubt, inzwischen auf einem guten Weg zu sein, der ihr nur manchmal wegrutscht. Sie brauche jemanden, der ihr Mut zuspricht, um all das beizubehalten, was ihr schon gelingt.

Atmo 06, Berin Skateboard

O-Ton 09, Berin Selbsthilfe:

Mein größter Tipp wäre auch, wenn das so banal und einfach klingt und vielleicht manchmal gar nicht so einfach ist, ist: dran zu bleiben, immer wieder anzurufen. Sprechzeiten von Therapeut:innen zu notieren und dann nochmal anzurufen. Auf den Anrufbeantworter zu sprechen und klar zu versuchen in Kontakt zu bleiben mit Therapeut:innen. Dann auch seine Freunde, darüber aufzuklären, was für Symptome man hat, man muss ja nicht immer das Krankheitsbild mit reinbringen. Vielleicht zu erklären: Ich schaffe es momentan schwer aus dem Bett raus. Dann können ja Freund:innen auch unterstützend da sein und vielleicht auch alles auffangen. Aber auch vielleicht Hilfe zur Selbsthilfe, am besten auch selber durch Hobbys im Alltag zu stärken oder irgendwie was zu finden, was einem irgendwie dann doch Kraft und Energie gibt und nicht nur Kraft oder Energie nimmt.

Atmo 10, Song von Delachute Caligula

O-Ton 10, Ergotherapeutin Pinsel:

Ja wie bringe ich dich in die Ruhe?

Erzählerin über Atmo: Der 40-Jährige Patrick während einer Sitzung mit seiner Ergotherapeutin Miriam.

O-Ton 10, Ergotherapeutin Pinsel:

Wir gehen heute mal ein bisschen ins Praktische. Wir machen ein bisschen was merkwürdiges. Wir gucken uns nur eine Sache an und das ist nur dieser Pinsel.

O-Ton 11, Ergotherapeutin Wahrnehmung:

Wir können den ja auch mit unterschiedlichen Sinnen wahrnehmen diesen Pinsel. Du kannst einfach mal sagen, was du wahrnimmst. Wie sieht der so aus, wie genau fühlt der sich so an, was tut der so?

O-Ton 12, Patrick Pinselbeschreibung:

Er ist lang, er ist kühl noch, wird wärmer, er ist rund, weich. Jetzt merke ich schon, dass meine Gedanken entgleiten, weil ich weiß wie diese Übung funktioniert. Und ich die Bewertung filtere, bevor ich spreche...

Du sollst einfach nur ohne Bewertung sagen, was du siehst.

Er ist schwarz, grundlegend im Griff. Dann kommt die silberne Manschette und dann kommt das Haar, das von braun nach schwarz wechselt.

O-Ton 13, Ergotherapeutin Frage:

Du hast ihn nur sehr oberflächlich im ersten Moment erreicht. Was wollte ich dir mit dieser Übung sagen?

Dass wenn ich mir Ruhe gönne und in Ruhe Dinge betrachte, weitaus mehr sehe, als das oberflächliche Erste.

Auch. Aber du beschäftigst dich in dem Moment mit einer Situation. Und bist sozusagen in Achtsamkeit damit beschäftigt...

Atmo 10, Song von Delachute Caligula

Erzählerin:

Seit einigen Monaten ist Patrick fast jede Woche bei seiner Ergotherapeutin. Es dient als Überbrückung der Wartezeit, bis er einen Platz für eine Psychotherapie gefunden hat.

O-Ton 14, Patrick Suche:

Die Therapieplatz-Suche ging bei mir los 2019, schon Ende des Jahres. Ich glaube, ich war krankgeschrieben ab November und dann habe ich auch relativ schnell angefangen, zu suchen. Bei mir war es so, dass halt dann mehr oder minder so ein relativer Zusammenbruch kam, weil ich zu der Zeit eh viel Stress auf Arbeit hatte. Dann kamen mehrere Todesfälle dazu. Und dann hat

mich meine Hausärztin mich rausgezogen, hat gesagt jetzt ist Feierabend. Das macht keinen Sinn mehr so, wir müssen gucken, wie wir sie irgendwo anders unterbringen. Am besten das einmal aufräumen.

Erzählerin:

Patrick ist aufgeregt. Ich spüre wie sehr ihn das Thema beschäftigt und aufreißt. Doch im Vergleich zu damals, scheint er große Sprünge gemacht zu haben.

O-Ton 15, Patrick Listen:

Dann habe ich angefangen zu suchen: Listen abtelefoniert, wie man es halt macht, kriegst eine Liste mit, da kannst du dich melden. Dann selbst nochmal Internetrecherche, noch mal ein Dutzend Leute angeschrieben und das ging bei mir über drei Monate, dass ich so eins zwei Gespräche mal bekommen habe, so Erstgespräche.

Erzählerin:

Leider sind es nur Angebote. Patrick wird klar gemacht, dass diese Gespräche dazu da sind, um heraus zu finden, ob er überhaupt auf die Warteliste kommt.

O-Ton 16, Patrick Angebote:

Und dann hieß es ja und dann kann es locker ein Jahr dauern. Wenn wir uns im halben Jahr nicht gemeldet haben, war oft eine Aussage, dann melde dich bitte noch mal, ob du immer noch Interesse hast. Weil irgendwann streichen wir wieder. Und das waren die besten Angebote, die ich hatte. Mit Glück kriege ich in einem Jahr was.

Erzählerin:

Der anstehende Berg an Wartezeit führt dazu, dass es Patrick immer schlechter geht. Das Problem kenne ich. Nach dem Erstgespräch vergehen Wochen oder sogar Monate. Endlich hat sich jemand deinem Problem angenommen. Doch dann tritt schon die erste Ernüchterung ein, weil du weißt, dass es lange dauern wird, bis es richtig losgeht.

O-Ton 17, Patrick Überforderung:

Ja, war mies. Also weil ich das Gefühl hatte, eh war ich in der kompletten Überforderungssituation. Ich habe halt nach Hilfe gesucht und gefühlt blieb übrig: Ja, so schlimm geht es dir ja gar nicht, deswegen haben wir keinen Platz für dich.

Erzählerin:

So dachte Patrick jedenfalls. Bei meinen Recherchen kam jedoch heraus, dass die psychische Notlage, also die Dringlichkeit, die Wartezeit nicht verkürzt. Eine Therapeutin aus der Klinik legt Patrick ans Herz, sich bei Ausbildungszentren umzuhören. Dort bieten Therapeutinnen und Therapeuten in Ausbildung ihre Hilfe an.

Atmo 10, Song von Delachute Caligula

Auch meine aktuelle Therapeutin ist noch in Ausbildung. Ich habe damit sehr gute Erfahrungen gemacht. Allerdings musste ich sogar auf diesen Platz mehr als ein Jahr warten.

O-Ton 18, Patrick Wartelisten:

Und in der gleichen Zeit hatte mir meine Hausärztin empfohlen, nach Ergotherapeuten zu suchen, die psychisch funktionelle Behandlung anbieten. Das heißt, dass sie ein bisschen helfen, dann auch in Anführungsstrichen deinen Alltag ein bisschen auf die Kette zu bekommen.

O-Ton 19, Patrick Situation:

Weil sobald man zu Hause ist, ist ja auch diese Arbeitsstruktur weg. Also eigentlich gibt es keinen Grund mehr, früh aufzustehen. Dann beginnt dieses Versacken halt extrem, was bei mir nochmal zu Schuldgefühlen geführt hat, dass ich ja nicht funktioniere. Und sag mal, stell dich nicht so an, es geht nur um Einkaufen und Ähnliches. In der ersten Zeit konnte ich das mit niemandem

besprechen. So, und das war dann auch schon in der Ergotherapie bei den Gesprächen so. Nee, das ist jetzt gerade leider normal. Müssen wir gucken, wie wir damit umgehen. Sie hat mir versucht zu helfen, weitere Therapie-Angebote zu bekommen, was leider auch nicht geklappt hat. Weil einfach. Ja, alles komplett überlaufen war.

Und nach drei Monaten ging es mir dann so schlecht, dass ich bei einem Termin mit meiner Hausärztin war und sie gesagt hat: Wir haben jetzt eine andere Möglichkeit. Ich schreibe Ihnen jetzt eine Einweisung. Sie packen ihr Köfferchen und fahren in die psychische Notaufnahme.

Erzählerin:

Und so bekam er endlich eine Diagnose für das, was ihn aus der Bahn geworfen hat.

O-Ton 20, Patrick Klinik:

In der Klinik war es relativ schnell, dass eine Dysthymie diagnostiziert wurde, also eine Depression, die sehr langsam aber langwierig ist, also nicht so ganz krasse Ausschläge hat, was bei mir halt auch über die lange Zeit dann dazu geführt hat: Ich habe mich so eingependelt auf einer Belastungsgrenze, die ich so gerade eben noch aushalte für eine gewisse Zeit. Was aber auch dazu führt, dass jede Kleinigkeit, die dann obendrauf kommt, zu viel ist.

Erzählerin:

Obendrauf kamen zwei schwere seelische Erschütterungen. Innerhalb von zwei Jahren starben seine Großeltern und sein bester Freund Peter. Er war so alt wie Patrick und eigentlich kerngesund. Eines Tages sackte er einfach an einer Bushaltestelle zusammen und verstarb kurze Zeit später im Krankenhaus.

Atmo 08, Patrick Stricken

O-Ton 22, Patrick Stricken:

Mit dem Stricken habe ich angefangen, nachdem ich meinen ersten Klinikaufenthalt hatte. Wo ich gemerkt habe, dass so motorische Arbeit, die bisschen meditativ ist, mir ganz gut tut. Und für mich war es so wertvoll, weil ich beim Stricken – ist so ein Mikrokosmos, in dem ich mich selbst beobachten kann.

Erzählerin: Ähnlich abschalten kann Patrick mittlerweile auch, wenn er kocht. Das dann gerne gemeinsam mit seiner Frau.

Atmo 09, Kochen: Patrick kocht

O-Ton 23, Patrick Kochen:

Gerade in den depressiven Phasen war für mich Nahrungsaufnahme einfach so ein Mechanismus. Zu kochen heißt ich muss mich ein Stündchen damit befassen. Ich habe einen Haufen Reize, die gut sind und so ein bisschen im Moment zu bleiben. Von daher ist es dann aus dem ganzen schnelllebigen ohne viel wahrzunehmen herauszukommen einfach super.

Atmo 10, Song von Delachute Caligula

Erzählerin:

Aber warum müssen Menschen mit psychischen Problemen so lange warten, bis ihnen geholfen wird? Ich spreche mit Karl Heinz Bomberg, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.

O-Ton 24, Bomberg Bedarf:

Ja, grundsätzlich möchte ich sagen, dass zu wenig Therapieplätze da sind, um den Bedarf zu erfüllen. Das liegt darin begründet, dass eine Psychotherapie und eine Psychoanalyse sehr aufwendig ist und von daher die Psychotherapeuten, wenn auch in guter Zahl vorhanden, diesen hohen Bedarf nicht ganz voll decken können.

Erzählerin:

Seit 2017 gibt es ein neues Therapiegesetz, das den Zugang zur Psychotherapie erleichtern soll. Psychotherapeutinnen- und Therapeuten müssen nun Sprechstunden, Vorgespräche und Akutbehandlungen anbieten.

O-Ton 25, Bomberg System:

Wenn der Patient erst mal Kontakt hat, dann ist schon ein erster Schritt getan. Dann ist er auch in dem System schon drinnen und kann dann weitervermittelt werden.

Erzählerin:

Das Grundproblem von zu wenigen Therapieplätzen, besonders für die hohe Nachfrage, wurde mit der Reform aber nicht gelöst, räumt auch Karl-Heinz Bomberg ein.

O-Ton 26, Bomberg Vernetzung:

Das geht meiner Meinung nach nur mit vereinten Kräften, dass zwischen den niedergelassenen Praxen und zwischen ambulanten anderen Einrichtungen, insbesondere auch den psychoanalytischen und verhaltenstherapeutischen Instituten, eine tiefere Vernetzung möglich ist, um den verschiedenen Patienten schneller helfen zu können. Das gilt auch für stationäre Einrichtungen.

Erzählerin:

Das sei jedoch nicht immer einfach. Denn das Alltagsgeschäft läuft auf gleichem Niveau weiter.

O-Ton 27, Bomberg Vermittlungen:

Diese Vermittlungen, die brauchen auch Zeit und ich mache das immer zwischendurch und behandle aber auch Patienten, damit auch wieder ein Therapieplatz frei wird. Und so bedarf es gemeinsamer Anstrengungen, um die Wartezeit zu verringern.

Atmo 10, Song von Delachute Caligula

O-Ton 28, Ritter-Rupp Reform:

Die Psychotherapie Reform 2017 war ja die größte Reform, die es überhaupt gab. Innerhalb von den letzten, sagen wir mal, 40 bis 50 Jahren. Und die hat dazu geführt, dass es einen sehr viel flexibleren und niederschwelligeren Zugang zur Psychotherapie gibt.

Erzählerin:

Claudia Ritter Rupp ist Vorstandsmitglied der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns und arbeitet als Fachärztin für psychosomatische Medizin und Psychotherapie in München.

O-Ton 29, Ritter-Rupp Veränderungen:

Zum einen hat sich die telefonische Erreichbarkeit der Psychotherapeuten deutlich verbessert. Das zweite ist, dass die Psychotherapeuten auch verpflichtet sind, jetzt regelmäßig freie Termine entweder für die Sprechstunde oder auch für eine akute Therapie zur Verfügung zu stellen.

Erzählerin:

Das hört sich im Prinzip erstmal gut an. Hinter vorgehaltener Hand erfahre ich aber auch: Therapeut:innen nehmen am liebsten Patient:innen mit Krankheitsbildern an, die ihnen selbst liegen – Menschen mit schweren, langfristigen Problemen, die schwer zu behandeln sind, gehören meist nicht dazu. Außerdem ist in Deutschland die Zahl der Zulassungen für Psychotherapie-Sitze reglementiert. Frau Ritter-Rupp von der Kassenärztlichen Vereinigung ist dennoch optimistisch.

O-Ton 30, Ritter-Rupp Zulassungen:

Jetzt hat sich im Januar 2020 für ganz Deutschland die Situation verbessert. Es kamen um die 1000 neue Zulassungen hinzu. Wir hatten in Bayern tatsächlich 120 neue Zulassungen, die zum 1. Januar kamen. Das heißt natürlich nicht, dass wir jetzt hier in Bayern goldene Verhältnisse hätten.



Auch hier ist es natürlich so, dass in den Großstädten oder in den Zentren, das Angebot deutlich besser ist. Und in den ländlichen Gebieten kann es natürlich schon vorkommen, dass da die Suche mühsamer ist.

O-Ton 31, Ritter-Rupp Wartezeit:

Also zwölf Monate zu warten ist eine, finde ich, fast kaum zu verantwortende Situation. Erst mal müssen Sie ja sicher sein, dass das der Therapeut zu Ihnen passt, dass Sie sich von denen verstanden fühlen. Und das ist ja manchmal etwas, da braucht man ja auch einige Sitzungen, um das wirklich auch für sich klären zu können.

Erzählerin:

Hier spricht die Expertin einen wichtigen Punkt an. Bei meiner ersten Therapeutin habe ich mich nicht wohl gefühlt und die Therapie frühzeitig beendet. Damals habe ich nur drei Monate auf den Platz gewartet. Doch was ist, wenn eine Person länger wartet, fast ein Jahr und sich dann unwohl fühlt? Dann geht die Suche erneut los.

Atmo 10, Song von Delachute Caligula

Erzählerin:

Selbsthilfe ist für mich, aber auch für Berin und Patrick ein wichtiges Stichwort. Während es bei mir Yoga, Sport und meine zwei Katzen sind, die mir mental helfen, spielt Berin Geige und tätowiert. Für Patrick sind Aktivitäten wie Stricken und Kochen heilsam. Zur Selbsthilfe gehört aber auch, sich einzugestehen, wenn es nicht mehr geht. Das haben sowohl Berin als auch Patrick verstanden, die beide während der langen Wartezeit in Kliniken waren.

O-Ton 32, Patrick Gegenwart:

Es ist schon krass, wie lange der Weg jetzt war. Ich habe fast zwei Jahre auf die Langzeittherapie gewartet, mit vielen Zwischenschritten. Aber jetzt geht es mir mittlerweile um einiges besser. Therapie hilft, das bleibt auf jeden Fall zu sagen. Seit einiger Zeit habe ich auch noch das beste Antidepressivum, das ich mir nur wünschen kann, meinen kleinen Zwergdackel Kalle.

O-Ton 33, Berin Gegenwart:

Hallo, ich melde mich aus der Klinik. Das letzte Interview ist jetzt schon fast ein Dreivierteljahr her und ich hatte das Gefühl, dass meine psychischen Probleme zunehmend größer wurden und ich auch im Alltag gemerkt habe, dass ich nicht mehr so leistungsfähig oder belastungsfähig war und habe mich für eine Pause entschieden. Von der Ausbildung und vom Tätowieren. Und habe mich entschieden, in eine psychoanalytische Klinik nach Stuttgart zu gehen, weil die Wartezeit für den neuen Therapieplatz immer noch sehr lange ist. Und ich bin im Moment auf Wartelisten-Platz elf von 50. Was aber, da der Therapeut nur sieben Patienten pro Jahr aufnehmen kann, vermutlich noch auf ein weiteres Jahr bis anderthalb hinauslaufen wird.

Erzählerin:

Ich bin seit fast drei Jahren in Therapie. Allerdings mit einer längeren Pause. Meine Therapeutin war für ein halbes Jahr im Mutterschutz. Ich freue mich darüber, dass sie wieder zurück ist und wir an meinen kleinen und großen Baustellen arbeiten können. Wir alle sind auf einem guten Weg, doch ohne Hilfe geht es nicht.

Atmo 10, Song von Delachute Caligula