

So kann's schneller gehen



foto: J. Xtravaganz

Mit großem Interesse habe ich den Beitrag **„Nach wie vor vier bis fünf Monate Wartezeit auf Psychotherapie“** gelesen. Der Inhalt dieses Artikels bezüglich Wartezeiten für Termine der Betroffenen hat mich an meine eigene Lebenskrise im Jahre 2010 erinnert, als meine Gedanken Achterbahn fuhren, ich unbedingt sofort psychologische Hilfe brauchte und nicht erst in sechs bis neun Monaten.

Ich war enttäuscht, fühlte mich aufgewühlt und innerlich alleingelassen. Die Psychologen waren in dieser Zeit schon so gut wie ausgebucht. So entschloss ich mich, mich an das Institut für Psychotherapie der Universität Hamburg (IfP) zu wenden, um dort die sofortige Hilfe – auf Selbstkosten – zu bekommen. Dieses half mir, die lange Wartezeit auf den Psychotherapie-Termin – auf Kassenkosten – zu überbrücken, den ich letztendlich 2011 bekam.

Mein Lebenswandel hat mich zu meiner Umschulung vom Schifffahrtskaufmann zum zertifizierten EMDR-Therapeuten und zum Psychologischen Berater/Coach gebracht. Heute gehöre ich zur Gruppe der „freien beratenden Berufe“. Meine Tätigkeit ist keine Psychotherapie, auch wenn ich im Einzelfall Theorien und Methoden aus der

Psychotherapie im Kontext der Beratung anwende. Es handelt sich um eine psychologische beratende Tätigkeit außerhalb der Heilkunde.

Aufgrund des mehr als verständlichen Wunsches vieler Menschen, in bedrängenden Lebenssituationen frühzeitig eine psychologische Hilfe zu bekommen, habe ich mich nach einem Psychiater umgeschaut, mit dem ich an dieser Stelle kooperieren kann. In der Regel sind meine Klienten auch bei ihm vorstellig. Ich brauche den Arzt, um meinen, mit ihm zuvor besprochenen Coaching-Plan und dessen Verlauf zu besprechen und ihm die aktuellen Ergebnisse vorzustellen. Damit ist ein weiteres gesichertes Vorgehen mit dem Klienten aus ärztlicher Sicht gegeben und gleichzeitig kann dem Klienten weiter zu seinem positiven Wohlbefinden verholfen werden.

Der Arzt steht mir als Supervisor/Ratgeber zur Seite und gibt mir das O.K. zu einem möglichen Beginn oder der Weiterführung meines EMDR-Coachings. Gleichzeitig ist er in seiner Funktion als Arzt für meine Klienten da – auch für eine evtl. nötige Medikation, die von ihm verordnet wird. Mit diesem Konzept unterstützen wir uns gegenseitig und ich entlaste den Psychiater,

sodass er sich um weitere Patienten kümmern kann.

Zurückblickend hat mich das IfP auf mein eigenes Konzept gebracht, das ich dann einem Psychiater vorstellen konnte, der mir auch schriftlich bestätigte, dass es für ihn aus fachärztlicher Sicht kompetent, sinnvoll, insgesamt schlüssig und plausibel ist.

Seine Meinung ist, dass dieses Konzept eine akut bestehende therapeutische Lücke füllt und auch für weitere Fachärzte interessant ist. Hilfesuchenden Menschen ist mit diesem Konzept so früher zu helfen, ihr psychisches Leiden ertragen zu können, bis sie einen Termin beim kassenzugelassenen Psychotherapeuten bekommen. Viele entwickeln aber auch den Wunsch, bei mir zu bleiben und ihr Coaching mit mir zu Ende zu führen.



Torsten Peters

EMDR-Therapeut, Psychologischer Berater
torstenpeters5@gmail.com