

## Tageskliniken der Samariterstiftung

### **So finden Sie einen guten Therapeuten**

Oft werden wir von unseren Patienten danach gefragt, ob wir nicht einen Therapeuten/Therapeutin an ihrem Wohnort empfehlen können. Das ist uns als Klinik allerdings verboten, weil wir keine Werbung machen dürfen. Vor allem aber haben viele einzelne Therapeuten von uns, die schon Empfehlungen ausgesprochen haben, schlechte Erfahrungen damit gemacht. Ein bestimmter Patient profitiert offensichtlich nicht unbedingt von einem Therapeuten, der einem anderen gut hatte helfen können. Eine Therapie ist eine so persönliche Sache, dass sie nicht automatisch klappt, wenn jemand anders den Therapeuten empfehlenswert fand. Es ist dagegen für das Gelingen der Therapie ausgesprochen wichtig, dass Sie selbst das Gefühl haben verstanden zu werden. Das hat man auch wissenschaftlich untersucht (Luborsky). Dabei kam heraus, dass Patienten, die schon in den ersten Stunden eine gute therapeutische Beziehung zu ihrem Therapeuten hatten, im Durchschnitt später ihre Therapien weit erfolgreicher abschlossen als Patienten, bei denen das nicht der Fall war.

**Ich schlage Ihnen folgendes Vorgehen vor** (damit haben bisher fast alle einen guten Therapeuten gefunden):

1. Lassen Sie sich von Ihrer Kasse eine Liste der zugelassenen Therapeuten in Ihrem Wohnbereich schicken. Auf diese Liste werden nur Therapeuten aufgenommen, die vom Fachlichen her eine ziemlich hohe Mindestqualifikation vorweisen können. Das ist für Sie schon mal eine gewisse Sicherheit. Am besten klären Sie in diesem Telefonat auch gleich, ob ihre Kasse Probegespräche („probatorische Sitzungen“) bezahlt, die Sie führen, bevor Sie sich für einen Therapeuten entschieden haben.
2. Sortieren Sie anhand der Liste, er in einigermaßen erreichbarer Entfernung wohnt (auf die Dauer werden lange Fahrten ausgesprochen lästig!) und überlegen Sie sich, ob es wichtig für Sie ist, entweder zu einem Mann oder zu einer Frau zu kommen.
3. Die dabei übrig gebliebenen Therapeuten müssen Sie dann der Reihe nach anrufen, um ein Probegespräch zu vereinbaren. Bei vielen werden Sie hören, dass zur Zeit kein Platz frei ist. Ebenso ist es gar nicht einfach, Therapeuten überhaupt zu erreichen (5 Minuten vor einer vollen Stunde, usw.). Lassen Sie sich nicht entmutigen. Da müssen Sie sich jetzt durchkämpfen. Vereinbaren Sie dort ein Probegespräch, wo Sie im Telefonat einen guten Eindruck haben, auch wenn zur Zeit kein Therapieplatz frei ist. Fragen Sie ruhig im ersten Anruf nach, ob der/die betreffende Therapeut/in Erfahrung in der Behandlung ihres Krankheitsbildes hat.
4. Führen Sie einige Probegespräche (mindestens etwa drei) und entscheiden Sie sich dann. Sie werden merken, dass Sie mit großer Sicherheit unterscheiden können, bei wem Sie sich gut aufgehoben fühlen und bei wem nicht. In der Therapie wird es immer auch Krisen geben. Nur wenn sie anfangs eine bewusste, eigene Entscheidung für einen Therapeuten getroffen haben, können Sie diese auch überstehen und brauchen nicht aus momentanen Gefühlen heraus die Therapie abubrechen.
5. Bleiben Sie dran, bis Sie die Therapie haben, die Sie wollen. Fragen Sie telefonisch einfach mal wieder nach. Auch bei überlaufenen Therapeuten springt mal jemand ab, so dass dann doch plötzlich ein Platz frei wird.

Genug Energie und Mut für die Suche wünsche ich Ihnen – der Erfolg kommt dann schon!

Verfasser: Dr. med. Martin Grabe, Klinik Hohe Mark