

Psychotherapie | Informationen August 2001 | 08

Aktuell für Sie:

Frühbucher: am 17./18.11.2001 findet ein **Paartraining der Praxis** (Dipl.-Psych. G. Siebert und W. Henschen) in Zusammenarbeit mit der Kreisvolkshochschule Goslar statt; bitte melden Sie sich frühzeitig an, da aufgrund der öffentlichen Ausschreibung mit gutem Zuspruch zu rechnen ist; Sie können Ihre Vorabanmeldung in der Praxis (Büro Frau Andrzejak) hinterlassen.

Die **Kosten und Punktwertauseinandersetzung mit den kassenärztlichen Vereinigungen**, was die sozialgerichtlich zugesicherten 10 Pfennig pro Punkt angeht, läuft immer noch; die Vergütungen der psychologischen und ärztlichen PsychotherapeutInnen bleiben auch weiterhin den realen Betriebskosten einer Praxis und selbständigen Berufstätigkeit unangemessen hinterher; ein weiterer Ungerechtigkeitsfaktor ist, dass diese genehmigungspflichtige Leistung der Kasse bundesweit auch unterschiedlich honoriert wird, d.h. ein Therapeut in Niedersachsen bekommt bei gleicher Qualifikation und Leistung ein anderes Honorar als eine Therapeutin in Berlin oder Nordrhein-Westfalen. Die bereits angestrebten Musterklageverfahren sind zwar eingeleitet, aber mit einer schnellen Klärung ist nicht zu rechnen. So bleiben unserer Berufsgruppenhonorare bei steigender Lebenshaltung und steigenden Betriebskosten weiter eine schwankende und unsichere Sache. Dabei soll die Arbeit gut und qualitativ abgesichert sein, nur zahlen will diese Leistung nach Möglichkeit keiner in einem angemessenen Umfang. Vergleich: schon die Monteurstunde Handwerker kostet zwischen DM 120,- und 180,-, während Psychotherapie bundesweit mit Beträgen zwischen DM 80,- bis DM 120,- "abgegolten" wird. Gegenzurechnen sind Raum-, Fortbildungs-, Angestellten-, Supervisions-, Interventions-, Qualitätssicherungs- und allgemeine Betriebskosten, und wenn Sie dann noch berücksichtigen was es an Beträgen für eine Altersvorsorge, Krankenversicherung und Besteuerung abzuziehen gilt, können Sie ermessen, mit wie viel Liebe und Engagement im Beruf man/frau steht, um unter diesen Rahmenbedingungen immer wieder die Motivation für eine qualitativ hochwertige und sorgfältige Arbeit zu finden. Sie als KlientInnen machen es mir leicht, da ich täglich ihre Notsituation und Ihren Bedarf an fachlicher Unterstützung erlebe und meist auch mit ihrer Wertschätzung "belohnt" bin; politisch jedoch ist dieser Zustand unhaltbar und stellt keine gute Prognose für eine tatsächlich Menschlichkeit im Gesundheitswesen, wo Kosten immer wieder verhindern, dass Menschen angemessen und richtig versorgt werden !

Auch die **Wartezeiten** sind nach wie vor ein wichtiges Problem und nicht alle Personen, die sich an mich wenden, können tatsächlich auch dann mit Hilfe rechnen, wenn Sie sie am meisten benötigen: telefonische Anfragen bestätigen immer wieder, wie enttäuscht suchende Klientinnen sind, wenn sie erst einmal die Auskunft bekommen, dass auch hier Wartezeiten bestehen und es einen Aufschub in ihrer persönlichen psychischen Notlage darstellt auf einen Therapiebeginn warten zu müssen; dieses Problem wird auch nicht durch den Rat offizieller Stellen gelöst, doch dann in eine Klinik zu gehen: was sollen Menschen, die ambulant behandelbar wären in einer Klinik ? Was soll eine alleinerziehende Mutter mit ihren drei Kindern in dieser Zeit tun, wenn keine Entlastung durch die Familie möglich ist ?

Zitat des Monats:

Lieber Geliebter ! Mit weinenden Händen nehme ich den Federhalter in meine Hände und schreibe Dir. Warum hast Du so lange nicht geschrieben, wo Du doch neulich geschrieben hast, dass Du mir schreibst, wenn ich Dir nicht schreibe. Mein Vater hat mir gestern auch geschrieben. Er schreibt, dass er Dir geschrieben hätte. Du hast mir aber kein Wort davon geschrieben, dass er Dir geschrieben hat. –Karl Valentin-

Aktivitäten:

Die Qualitätssicherung per PC für KlientInnen startet online am 01.09.2001; hierzu erhalten Sie noch gesondert Informationen !

Themen begreifen:

Lachen ist gesund! Was der Volksmund schon lange weiß, bestätigt endlich auch die Wissenschaft. Gelotologie heißt die Fachrichtung, die den Gesundheitseffekt des Lachens erforscht. Was geschieht im Körper, wenn wir lachen? Warum ist Lachen gut gegen krankmachenden Stress?

Lachforscher haben herausgefunden, dass Lachen tatsächlich gesund ist. Zum einen setzt herzhaftes Lachen körpereigene "Glückshormone" (Endorphine) frei und wirkt damit ungesunden Gefühlszuständen wie Angst, Ärger und Depressionen entgegen. Zum anderen stärkt es die Lungenfunktion und kräftigt das Herz-Kreislauf-System: Zwanzig Sekunden Lachen entsprechen der körperlichen Leistung von drei Minuten schnellem Rudern. Einer Studie zufolge halbiert häufiges Lachen die Infarktgefahr.

Immunsystem gestärkt

Weiteres Gesundheits-Plus: Lachen erhöht die Konzentration von körpereigenen Abwehrzellen. Unterstützt durch die gleichzeitige Ausschüttung von Hormonen sorgen die Abwehrzellen für wirksame Entzündungshemmung und greifen Bakterien und Viren an. Ausgiebiges Lachen ist daher ein ideales Gegengewicht zu Stress. Bei einer Stressreaktion werden die körpereigenen Abwehrzellen vermindert.

Lachen als Stress?

Paradoxiereise löst das Lachen selbst zunächst einen körperlichen Stresszustand aus: Herzfrequenz, Blutdruck und Wachsamkeit erhöhen sich wie bei einer Schockwirkung, auch die Muskeln spannen sich an. Kurz danach jedoch kommt es zu einer anhaltenden Entspannungsphase, in der die Herzschlagfrequenz und der Blutdruck gesenkt und die Muskeln wirkungsvoll entspannt werden.

Lachen als Entspannung

Wer sich schon einmal geschüttelt hat vor Lachen, der weiß, dass sich manchmal auch während des Lachens Entspannung einstellt. Bei intensivem Lachen entspannt sich unsere Skelettmuskulatur so stark, dass wir vor Lachen sprichwörtlich "vom Stuhl fallen" können. Aus dieser Tatsache erklärt sich, warum Lachen erfolgreich in der Schmerztherapie eingesetzt wird: Viele Schmerzen sind mit dauerhafter Muskelspannung verbunden und Lachen löst diese Verkrampfungen dauerhaft.

Literaturtipps:

Riedel, Lothar (1999) Sinnlichkeit und Sexualität, Perspektiva Verlag:Zürich> erhellende Sammlung von schönen Beiträgen zu diesen Themen; lesenwert.