

Hallo zusammen.

Ich freue mich total heute hier zu sein und noch mehr, dass so viele Leute gekommen sind.

Mein Name ist Julia Darboven. Ich bin Psychologin, also habe Psychologie studiert und befinde mich gerade in der Ausbildung zur Psychotherapeutin. Außerdem arbeite ich als Dozentin für Statistik und Datenverarbeitung an der Hochschule Magdeburg-Stendal und hab dementsprechend auch ein paar Zahlen mitgebracht. Seit 2020 gibt es unser Aktionsbündnis Mehr Psychotherapieplätze für Deutschland, das mit Petitionen und Öffentlichkeitsarbeit für eine Verbesserung der psychischen Versorgung kämpft (QR-Code Rücken).

Wir sind wahrscheinlich heute alle hier, weil uns klar ist, dass psychische Gesundheit keine Kleinigkeit ist. Unsere psychische Gesundheit ist essenziell für unsere Lebensqualität und wenn wir es politisch relevant formulieren wollen: essenziell, um unseren „wirtschaftlichen“ Beitrag zur Gesellschaft leisten zu können.

Das sag ich jetzt so. Aber stimmt das denn auch? Da kommen die Zahlen ins Spiel.

Psychische Erkrankungen sind die dritthäufigste Ursache für eine Arbeitsunfähigkeit. Im stationären Bereich verursachen sie die höchsten Kosten unter all den behandelten Erkrankungen. Außerdem können wir davon ausgehen, dass 80-90% aller Menschen, die Suizid begehen mit psychischen Erkrankungen zu kämpfen hatten. Wie Lara schon gesagt hat, ist das in Deutschland mehr als eine Person pro Stunde, die ihr Leiden nicht mehr aushält und stattdessen den Tod wählt.

Dass mentale Gesundheit eine viel höhere Bedeutung in unserer Gesellschaft haben sollte, als sie bisher hat, lässt sich also nicht bestreiten.

Jetzt gibt es Politiker und Politikerinnen, die schlimmstenfalls wie Josef Hecken sagen, dass man nicht unbedingt ne Psychotherapie bräuchte, weil man ja auch einfach mal ne Flasche Bier trinken könne.

Dieser Herr ist übrigens Vorsitzender des gemeinsamen Bundesausschusses, also des Vereins, der entscheidet, wie viele unserer Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen denn überhaupt mit den Krankenkassen abrechnen dürfen, was momentan knapp die Hälfte ist. Aktuell gibt es nämlich nicht zu wenig Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen, sondern zu wenig Kassensitze, die uns erlauben würden mit den Krankenkassen abzurechnen. Wer keinen Kassensitz hat, kann mit privat Versicherten oder Selbstzahlenden abrechnen.

Gleichzeitig haben wir aber auch Menschen in der Politik, die mit uns kämpfen, die wissen, was Psychotherapie ist, die wissen, dass wir eigentlich schon in der Schulzeit mehr Aufklärung bräuchten. Und damit meine ich nicht in der 10. Klasse über Freud zu sprechen, sondern über unsere eigenen mentalen Prozesse.

Diese Bildung ist uns aktuell hauptsächlich dann zugänglich, wenn wir unser Abi mit 1,0 gemacht haben und uns für ein Psychologiestudium entscheiden. Das hat nicht nur zur Folge, dass in der Gesellschaft viel Wissen fehlt, sondern auch ebenso anteilig unter den Menschen, die unser Land regieren. Und das merkt man.

Gut, also wir brauchen Bildung und wir brauchen Behandlung. Aber würde das Behandlungsangebot denn von Betroffenen angenommen werden, wenn es da wäre?

Laut einer Studie aus 2015 erkrankten in Deutschland jährlich 27,8% an einer psychischen Störung. Also mehr als ein Viertel unserer Bevölkerung. Gleichzeitig suchen sich innerhalb von 3 Jahren aber nur 9% der Gesamtbevölkerung eine Psychotherapie. Woran kann das liegen?

Frage ans Publikum.

Ich hab dazu vor knapp einem Jahr eine Studie durchgeführt. Über 500 Leute haben innerhalb von 3 Wochen geantwortet. Wer schonmal versucht hat Versuchspersonen zu gewinnen, weiß wie unglaublich das ist. Allein das zeigt wie wichtig, Menschen dieses Thema ist. In der ersten Studie konnten Teilnehmende einfach runterschreiben, was sie davon abhält eine Psychotherapie in Anspruch zu nehmen. Daraus haben sich 27 Hürden ergeben, die in einer zweiten Studie auf ihre Relevanz bewertet wurden. Auch an dieser Studie haben mehr als 400 Menschen teilgenommen.

Wer möchte raten, was als relevanteste Hürde gewählt wurde?

Nummer 1: Die Wartezeiten sind zu lang. Laut Studien warten Erwachsene durchschnittlich 5 Wochen auf einen ambulanten Psychotherapieplatz. Das bedeutet aber auch, dass man vielerorts eineinhalb Jahre wartet. Was in diese Statistik nicht mit einfließt sind die ganzen Orte, an denen man für immer wartet. Ich unterrichte in Stendal und habe da auch eine Weile gewohnt. Wenn ich in Stendal lebe und eine ambulante Psychotherapie suche, bekomme ich nichts. Keine Warteliste, keine Plätze. Der nächste Ersttermin (nicht mal ganze Therapie) ist 30 km weit weg. Eine Strecke, die sich viele nicht leisten können regelmäßig zu fahren oder wo die Anbindung gar nicht existiert.

Nummer 2 auf der Liste der relevantesten Hürden auf dem Weg zu einer Psychotherapie: Die Suche ist zu aufwendig. Für die, die diesen Prozess selbst noch nie durchmachen mussten: Man ruft bei 15 Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen an, um sich vom AB sagen zu lassen, wann die Sprechzeiten sind. Beispielsweise dienstags von 08:50 bis 9 Uhr. Großes Zeitfenster. In der Regel wird einem dann mit Bedauern mitgeteilt, dass es keine freien Plätze gibt, manchmal kommt man auf eine Warteliste. Das ist einfach nur nervig und enttäuschend. Wenn ich aber psychisch erkrankt bin wird nervig und enttäuschend schnell zu extrem anstrengend und niederschmetternd. Wenn ich eine Sozialphobie habe und Telefonieren an sich ein Albtraum ist. Wenn ich mit Depressionen kämpfe und ich den Sinn nicht sehe, die Kraft nicht habe überhaupt mein Bett zu verlassen. Wie soll ich mir dann Hilfe suchen, wenn der Weg so kompliziert gemacht wird? Auf der Website unseres Aktionsbündnisses sind übrigens auch Informationen gesammelt, die bei der Suche helfen sollen. [Mehrpsychotherapieplaetze.de](http://Mehrpsychotherapieplaetze.de) Plätze mit ae

Es gibt noch viele weitere Hürden, die sich aus diesen beiden Studien ergeben haben. Wenn das jemand nachlesen möchten, kann man einfach Hürdenlauf zur Psychotherapie googlen und runterscrollen bis zur Hochschule Mittweida.

Eine Hürde die von 27 auf Platz 8 gelandet ist, möchte ich noch ansprechen. Stigmatisierung in der Öffentlichkeit. „Psychotherapie ist doch nur was für Verrückte.“ „Ne, sowas brauch ich nicht.“ Ich bin sicher, die meisten hier könnten eine breite Varietät dieser Vorurteile, die ihnen schonmal an den Kopf geworfen wurden teilen. Die schweren Konsequenzen ungerechtfertigter Vorurteile sind uns in so vielen Bereichen mittlerweile bewusst. Und uns ist klar, dass auch hier Unwissenheit oftmals ein entscheidender Faktor ist.

Letzter kleiner Teil mit Zahlen: Ich hab die Teilnehmenden in meiner Studie auch gefragt, wie ihre Psychotherapie denn finanziert wurde, wenn sie schonmal in einer waren. Obwohl laut der Bundeszentrale für politische Bildung 99,9% privat oder gesetzlich krankenversichert sind, haben 8,8% der Stichprobe angegeben, ihre Therapie aus eigener Tasche zu zahlen. Das ist jede bzw. jeder 11. Befragte in dieser Studie. Man muss in solchen Studien berücksichtigen, dass Leute, die das Thema beschäftigt eher daran teilnehmen. Dennoch ist diese Zahl erschreckend. Viele finden keinen Platz bei einer Therapeutin oder einem Therapeuten mit Kassensitz, andere haben Angst, wie das auf der Arbeit ankommt oder wie sich eine offizielle Diagnose auf Berufschancen auswirkt.

Wenn man sich diesen ganzen Scherbenhaufen ansieht, kann man schnell die Hoffnung verlieren. Aber wir dürfen nicht vergessen, dass es tausende Menschen gibt, denen mit einer Psychotherapie geholfen wird. Es gibt Menschen, die mit Verständnis reagieren, wenn ein Kollege zur Suchtbehandlung krankgeschrieben wird. Es gibt Menschen, die andere auffangen, wenn die Kraft fehlt weiterzumachen, ohne zu verurteilen und es gibt Menschen, die dafür kämpfen, dass sich unser Gesundheitssystem weiter verbessert. Danke, dass ihr solche Menschen seid, dass ihr alle heute hier seid.

Egal wie viele Hürden wir überwinden müssen und egal wie hoch die sind, je mehr Menschen gemeinsam kämpfen, desto einfacher wird der Sprung.

Vielen Dank.



<https://www.mehrpsychotherapieplaetze.de/>