Psychotherapie - Allgemein

Stand: Juni 2024

Warum eine Psychotherapie?

Eine Psychotherapie kann grundsätzlich verschiedene Ziele haben:

- Manche wollen herausfinden, was denn überhaupt mit ihnen los ist.
- Andere benötigen psychologische Unterstützung um sich bei einer lebensverändernden Entscheidung z.B. bei einer Transition, sicher sein, dass dies für den Moment der einzig richtige Weg ist.
- Vielleicht braucht man manchmal einfach nur jemanden, der während einer schweren Zeit zur Seite steht und einen auffängt/unterstützt.
- Andere wiederum wollen auch einfach erst einmal ihre alten Probleme aufarbeiten, um dann unbelasteter in ein "neues Leben" starten zu können.

Es gibt viele Arten von Therapien. Nicht jede aber ist für jedes Anliegen geeignet. So gibt es vier wesentliche Therapieformen, die von der Krankenkasse übernommen und hauptsächlich angewandt werden, um mit transidenten Personen zu arbeiten.

Grundsätzlich gilt, dass jeder Patient/Klient ca. **4** Probestunden nutzen kann, in denen sich Therapeut*in und Klient*in "beschnüffeln" können - und zwar so lange, bis man für sich die/den passende/n Behandler*in gefunden hat. Der Zweck besteht darin, austesten zu können, ob man ein „Vertrauensverhältnis“ aufbauen kann. Gelingt dies nicht, sollte man eine/n andere/n Therapeut*in aufsuchen.

> Die wichtigste Grundlage jeder Therapie ist das Vertrauen zwischen Therapeut*in und Klient*in. Nur so kann eine Therapie auch von Nutzen sein!

Muss man eine Therapie machen?

Grundsätzlich gibt es in Deutschland keinen Therapiezwang.

ABER: Im Falle Trans*/Geschlechtsdysphorie/-inkongruenz -> JA!

Es gibt hierzu ein BSG-Urteil aus dem Jahr 1987. Durch dieses Urteil wurde festgelegt, dass einer geschlechtsangleichenden Operation erst nach Ausschöpfung psychiatrischer und psychotherapeutischer Behandlungen zugestimmt werden darf.

Daher ist es sinnvoll, eine begleitende/unterstützende Richtlinientherapie zu machen. Diese dient später auch als Nachweis beim MDK.

Alternativ kann man hier auch eine engmaschige Behandlung in einer psychiatrischen Praxis über den geforderten Zeitraum hinweg machen.

Die psychologische Differentialdiagnostik ist sinnvoll und notwendig, da ausgeschlossen werden muss, dass aufgrund einer anderen Störung (z.B. Schizophrenie) lediglich ein transsexuelles Ausweichsyndrom vorliegt.

Es treten gerade in der Zeit des Coming Outs und der ersten Hormoneinnahme oft mehr Schwierigkeiten auf als erwartet. In solchen Momenten ist es hilfreich, sich mit einer kompetenten Person zu unterhalten. Helfen wird es aber nur dann, wenn die Therapie aus eigener Überzeugung gemacht wird.

Es kann einem kein bestimmter Therapeut vorgeschrieben werden. Grundlage JEDER Therapie ist das Vertrauensverhältnis. Besteht dies nicht, ist die Therapie im besten Falle Zeit- und Geldverschwendung.

Ohne therapeutische Begleitung kann es im schlimmsten Fall zu Depressionen und bösen Konflikten kommen.

TransMann e.V.
c/o Schabel-Blessing
Landsberger Str. 24
82205 Gilching
www.transmann.de
info@transmann.de

Alle Rechte vorbehalten

Medizinische Informationen

Psychotherapie - Allgemein

Ziele der unterstützenden/begleitenden psychotherapeutischen Begleitung:

(Quelle: Begutachtungsanleitung MDS, 31.08.2022, S3-LL 2018, SoC 2012)

Nach allgemein anerkanntem Stand der medizinischen Erkenntnisse sollen mit Hilfe psychotherapeutischer Unterstützung und Begleitung folgende Ziele erreicht werden:

- Förderung von Selbstakzeptanz, Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit,
- Bewältigung von Scham- und Schuldgefühlen sowie von internalisierter Transnegativität,
- Unterstützung der Identitätsentwicklung,
- Reflexion und Bearbeitung möglicher Erfahrungen und Konflikte in einer anderen Geschlechtsrolle,
- Unterstützung des Coming-Out-Prozesses, insbesondere bei familiären oder partnerschaftlichen Problemen,
- Unterstützung bei einer Entscheidung über körpermodifizierende Behandlungen,
- Unterstützung nach körpermodifizierender Behandlung,
- Unterstützung bei andauernder Geschlechtsdysphorie

Welche Aufgaben haben die Psychotherapeut*innen:

- Psychotherapeut*innen müssen – unabhängig von der angewandten Therapieform – eine ergebnisneutrale Haltung in Bezug auf den Wunsch nach einem Geschlechtsrollenwechsel haben.
- Sie müssen eine Diagnose bezüglich der Persönlichkeitsstruktur und eventuellem Vorliegen psychischer Erkrankungen stellen.
  Dazu überprüfen die Therapeut*innen die innere Stimmigkeit und Konstanz der Trans*Identität und ob dies für die behandlungssuchende Person (Patient*in) im Alltag lebbar ist (Alltagstest). Ebenfalls bespricht der/die jeweilige Psychotherapeut*in gemeinsam mit der behandlungssuchenden Person die Möglichkeiten und Grenzen hormoneller und operativer Maßnahmen.

Wichtig ist, dass man der/dem Psychotherapeut*in gegenüber immer ehrlich ist! Nur dann hat der/die Therapeut*in die Möglichkeit bei Problemen die richtige Hilfestellung zu leisten!

Welchen Nutzen hat man von einer Psychotherapie:

- Verringerung von Ängsten, Phobien und Schamgefühl
- Förderung von Selbstakzeptanz
- Wahrnehmungsschulung zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung
- Verbesserung der sozialen Kompetenz und Selbstsicherheit
- Unterstützung im Alltagstest
- Informationsvermittlung über Hormone, Operation und TSG-Verfahren
- Spezifische Interventionen bei Depressionen, Sucht, Suizid oder selbstschädigenden Verhaltensweisen

Nicht das Zielsymptom wird beseitigt, sondern der **Leidensdruck**!

Die Therapie ist **kein** Mittel zur Umerziehung. Sie kann die Selbstfindung fördern, konkrete Unterstützung beim Rollenwechsel anbieten und auf Hormone und Operationen vorbereiten.

Durch die diagnostischen Informationen hinsichtlich der Stimmigkeit und Konstanz der Transidentität unterstützt die Psychotherapie den Begutachtungs-/Indiktationsprozess.

TIPP:

Es ist sinnvoll, die Therapiezeit auch zur Aufarbeitung aller anderen psychischen Probleme (sofern vorhanden) zu nutzen! z.B. Phobien, Zwänge etc.

TransMann e.V.
c/o Schabel-Blessing
Landsberger Str. 24
82205 Gilching
www.transmann.de
info@transmann.de

Alle Rechte vorbehalten

Medizinische Informationen

Psychotherapie - Allgemein

TransMann e.V.®
BE PROUD – BE VISIBLE – BE YOURSELF!

Wo findet man eine/n geeignete/n Psychotherapeut*in und wer trägt die Kosten?

Im Allgemeinen wird die begleitende/unterstützende Psychotherapie inkl. der Indikationsstellung bei Trans* bzw. bei Geschlechtsdysphorie und Geschlechtsinkongruenz von folgenden Personen durchgeführt:

- **Facharzt*innen für Psychotherapie, Psychiatrie oder Psychosomatik**
- **Psychologische Psychotherapeut*innen (mit Diplom)**

Gibt es auch Psychotherapeut*innen, die nicht dazu berechtigt sind?
Ja - In der Begutachtungsanleitung des MDS *(Medizinscher Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen)* ist klar geregelt, dass Psychotherapeut*innen die nach dem Heilpraktikergesetz praktizieren, nicht zur Indikationserstellung berechtigt sind und die Kosten somit auch nicht von der Krankenkasse übernommen werden.

Viele Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen verfügen über eine regionale oder bundesweite Adressenliste – so auch der TransMann e.V. https://transmann.de/adressen/
Diese Listen sollten im Idealfall wertungsfrei sein, denn ob jemand mit der/dem Behandler*in zurechtkommt oder nicht, ist sehr eine sehr subjektive/persönliche Entscheidung.

Für die Therapeuten*innensuche ist ebenfalls wichtig, dass die therapeutische Praxis eine der vier Richtlinientherapien (Verhaltenstherapie, Systematische Therapie, psychoanalytische Therapie und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie) anbietet, da diese von der Krankenkasse übernommen bzw. vom MDK/MDS genehmigt wird.

Je nachdem wie man Versichert ist, kann man auch eine*n Therapeuten aufsuchen der z.B. Selbstzahler, Private Krankenkassen oder die Abrechnung per Kostenerstattungsverfahrung anbieten.

Die Übernahme der Kosten sollte im Vorfeld, bevor mit der Therapie angefangen wird, geklärt werden.

Das Erstgespräch:

Beim Erstgespräch (Sprechstunde) geht es erst einmal um das Feststellen des Therapiebedarfes. Über dieses Erstgespräch wird ein Formular (PTV 11) gefertigt welches letztlich die dann behandelnde Fachkraft bekommt. Folgende Punkte können, müssen aber nicht beim Erstgespräch angesprochen werden:

- Name, Alter und woher man kommt.
- Den Grund warum man die Psychotherapie aufsucht
- Wie man auf den/die Psychotherapeut*in aufmerksam geworden ist. z.B. SHZ, Beratungsstelle, Internet etc.
- Erwartungshaltung von der Therapie
- Kurze Schilderung der Familiensituation (Beziehungsstatus, Coming-out etc.

Wichtig ist, dass man bei allem das angesprochen wird, immer ehrlich ist und bei der eigenen Geschichte bleibt. Es bringt nichts, Faktoren einfließen zu lassen, die man von einen anderen trans*Person gehört hat, um sich dadurch eventuelle Vorteile zu verschaffen.

„Lügen haben kurze Beine“

Oft verlangt der/die Psychotherapeut*in einen „Lebenslauf“. Wie dieser verfasst werden soll, ist mit dem jeweiligen Therapeuten zu besprechen. Manche Psychotherapeut*innen haben einen Fragebogen oder eine eigene Anleitung. Falls sowas nicht vorliegt – Der Verein TransMann e.V. hat zusammen mit Herrn Dr. Vogel aus München eine kleine Anleitung verfasst – Fragt einfach im Verein nach.

Auch wenn einem das Schreiben nicht so liegt - es ist nicht so schwer wie es schein!

TransMann e.V.
c/o Schabel-Blessing
Landsberger Str. 24
82205 Gilching
www.transmann.de
info@transmann.de

Alle Rechte vorbehalten