

---

Subject: Psychologische Betreuung?

Posted by [xwomam](#) on Sun, 07 Dec 2008 13:16:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich glaube, uns allen geht es schlecht mit dem HA...das ist bestimmt auch normal, aber wie geht ihr damit um? Seid ihr denn in psychologischer Betreuung? Oder bin nur ich so "schwach", dass ich das alleine einfach nicht mehr schaffe.

Ich hab mich dazu entschieden, zumindest mal einen Psychologen aufzusuchen, und ihm die Situation zu schildern...zu fragen, ob eine Therapie überhaupt was bringt. Glaubt ihr denn, dass uns ein Psychologe helfen kann? Er kann ja unsere Situation nicht ändern oder?

Hier in Österreich ist vor allem das Problem, dass die Krankenkassa nichts zahlt. Und wie soll man sich 350 Euro im Monat leisten können?

Ig

---

---

Subject: Re: Psychologische Betreuung?

Posted by [Jael](#) on Sun, 07 Dec 2008 17:02:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,

wenn deine Krankenkasse bei sowas nicht zahlt, könntest du vielleicht ein anderes Problem vortäuschen?

Du könntest z.B. behaupten, du hättest ne Essstörung oder Borderline oder so. Und wenn du dann die Überweisung zum Therapeuten hast, kannst du ihm erzählen, was immer du willst, schließlich hat er ja Schweigepflicht.

Liebe Grüße, Jael

---

---

Subject: Re: Psychologische Betreuung?

Posted by [xwomam](#) on Sun, 07 Dec 2008 20:02:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,

Danke für deine Antwort.

Also bei uns ist es schon so, dass man Anspruch auf einen Kassenplatz hat, sobald man eine Überweisung von einem Arzt hat (und die würde mir mein Hausarzt schon geben) Es ist nur so, dass es nur eine begrenzte Anzahl an Kassenplätzen in Österreich gibt, und die sind derzeit alle belegt - es gibt daher eine Wartezeit von ein bis mehreren Jahren auf einen Kassenplatz. Sofortige Betreuung gibt es nur bei Selbstmordversuchen u. ähnlichem.

Ig

---

---

Subject: Re: Psychologische Betreuung?  
Posted by [Jael](#) on Mon, 08 Dec 2008 12:02:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Man, das ist ja echt hart. Da hat man ein Problem und kann erst mal 3 Jahre auf nen Therapieplatz warten...

Ich kenn mich mit sowas leider überhaupt nicht aus. Aber vielleicht könntest du ja mal privat einen Termin machen, für ca 3 Sitzungen oder so, damit du erst mal siehst, wie das so ist und ob's dir gefällt. Und wenn du danach weitermachen willst, kann der Therapeut das mit der Krankenkasse vielleicht irgendwie regeln, der hat da bestimmt ganz andere Möglichkeiten.

Übrigens glaube ich nicht, dass sich irgendjemand dafür schämen muss. Im Gegenteil, ich finde, Leute mit HA haben es viel schwerer als z.B. Alkoholiker oder Bulimiker oder so. Letztere sind an ihrer Situation selbst Schuld (egal wie scheiße deine Kindheit war, keiner zwingt dich, innerhalb von 3 Minuten 24 Tiefkühlpizzen in dich reinzustecken oder 8 Kisten Bier am Tag zu saufen). Und sie können etwas ändern, indem sie aufhören zu trinken oder zu kotzen.

Verstehst du, was ich meine?

Wir können nichts für den HA, und wir können nichts dagegen tun. Wir sind dem Scheiß mehr oder weniger hilflos ausgeliefert, und dass man da irgendwann mal nen Knall kriegt, versteht glaub ich jeder.

Ich würde auf jeden Fall mal nen Termin machen, schaden kann's ja nicht. Im Gegenteil, vielleicht wirst du durch die Therapie ja auch so entspannt und glücklich, dass der HA irgendwann von selbst aufhört.

Mfg

---

---

Subject: Re: Psychologische Betreuung?  
Posted by [Naya](#) on Mon, 08 Dec 2008 12:24:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[quote title=Jael schrieb am Mon, 08 Dezember 2008 13:02]

Übrigens glaube ich nicht, dass sich irgendjemand dafür schämen muss. Im Gegenteil, ich finde, Leute mit HA haben es viel schwerer als z.B. Alkoholiker oder Bulimiker oder so. Letztere sind an ihrer Situation selbst Schuld (egal wie scheiße deine Kindheit war, keiner zwingt dich, innerhalb von 3 Minuten 24 Tiefkühlpizzen in dich reinzustecken oder 8 Kisten Bier am Tag zu saufen). Und sie können etwas ändern, indem sie aufhören zu trinken oder zu kotzen.

/quote]

Also sorry, aber bei Deinen Äusserungen rollt es mir echt die Zehennägel auf. Das geht garnicht.

---

---

Subject: Re: Psychologische Betreuung?

---

Posted by [Jael](#) on Mon, 08 Dec 2008 13:44:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Naya

Ich hatte selbst mal eine Essstörung; ich finde, ich darf sowas sagen.

---

Subject: Re: Psychologische Betreuung?

Posted by [Naya](#) on Mon, 08 Dec 2008 17:43:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Jael:

Wenn Du eine Essstörung hattest, gehe ich mal davon aus, dass Du in Therapie gewesen bist. Daher müsstest Du erstens auch wissen, dass der erste Ratschlag, den Du bzgl. Psychotherapie gegeben hast, nicht funktioniert, da der Therapeut einen Bericht an die Krankenkasse schicken muss. Und der wird nicht seine Zulassung riskieren indem er ein anderes Krankheitsbild vortäuscht. Am Rande wäre dies auch Versicherungsbetrug.

Zweitens finde ich es dennoch völlig daneben, sich so über eine Krankheit(!) zu äussern; es zeugt nur von absoluter Unwissenheit über derartige Krankheitsbilder.

@xwoman:

Ich weiss leider nicht wie es in Österreich aussieht. Ich würde an Deiner Stelle dennoch versuchen, einen Platz bei einem Therapeuten zu bekommen, Dir also erstmal die Überweisung zu holen. Vielleicht kann er Dir ja schon ein paar Hinweise geben, die Dir weiterhelfen. In Deutschland gibt es auch Heilpraktiker für Psychotherapie, die die Kassen nicht bezahlen. Es wäre aber eine (deutlich günstigere) Möglichkeit, dort vielleicht einmal ein paar Sitzungen privat durchzuführen und zu schauen, ob Dir eine Gesprächstherapie überhaupt hilft.

Denn auch bei einem Psychologen sprichst Du ja nicht nur - vermutlich sogar herzlich wenig - über Deinen HA, sondern es wird u.a. eher geklärt, wie Du es lernen kannst, mit verschiedenen Situationen besser umzugehen.

Und dann ist bisher ja leider noch nicht nachgewiesen, dass HA eine psychosomatische Erkrankung sein kann.

Du bist auf gar keinen Fall alleine mit den Sorgen bzgl. des HAs. Das kann einen sehr gut an den Rand der Verzweiflung bringen und Du bist keinesfalls "zu schwach"!!

Eine weitere Möglichkeit wäre z.B. auch ein Arzt mit der Zusatzbezeichnung "Psychiatrie", wobei die meiner Kenntnis nach aber eher uneinfühlsamer sind als die Psychologen selbst.

Mein Rat an Dich wäre wirklich, Dir einmal eine Stunde bei einem Heilpraktiker für Psychotherapie zu gönnen, einfach, damit Du es mal ausprobieren kannst. Vielleicht kommst Du ja schon nach nur einer Stunde auf einen neuen Weg für Dich. Drücke Dir die Daumen.

---

Subject: Re: Psychologische Betreuung?

Posted by [@Alexandra@](#) on Tue, 09 Dec 2008 10:02:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also ne psychoteraphie ist natürlich nicht das schlechteste,ich weiß wovon ich rede,hab selber 4 jahre eine gemacht,allerdings nicht wegen dem HA,der kam leider als ich damit schon fertig war.hatte ne essstörung,die erfolgreich behandelt wurde,was das angeht bin ich echt psychisch geheilt. man dasr nie vergessen das so ne teraphie harte arbeit ist und keineswegs immer angenehm.wenn der HA dein einzigstes problem ist dann würd ich dir eher ne selbsthilfegruppe empfehlen oder einen guten haarspezialisten der dir doch bestimmt mit einer dieser tollen haarteilmethoden helfen kann. also wenns bei mir soweit ist das ich nicht mehr aus dem haus will,nehm ich zur not auch nen kredit auf und lass mir so ein haarteil machen.

---