INTERVIEW MIT KARIN FIDLER

„Ängste haben zugenommen“

Die Vorsitzende des Landesverbandes für Psychotherapie, Karin Fidler, erklärt, warum seelische Leiden mehr geworden sind, wer Psychotherapie braucht und woran es liegt, dass Kassen-Plätze fehlen.

VON LISA RÖHRER

Die Zahl der Menschen, die aufgrund seelischer Leiden Hilfe brauchen, ist stark gestiegen. Studien zufolge hat jede vierte Person ein psychisches Problem. Die Leobendorferin Karin Fidler hat es sich zum Ziel gesetzt, einigen dieser Menschen neue Perspektiven für die Zukunft aufzuzeigen. Sie arbeitet neben ihrem Beruf als HAK-Lehrerin als Wahl-Psychotherapeutin. Seit einem Jahr ist sie außerdem Vorsitzende des Landesverbands für Psychotherapie (NÖLP). Im NÖN-Gespräch gibt die 48-Jährige einen Einblick in ihre Arbeit, erklärt, woher der Mangel an Kassen-Therapieplätzen rührt und ob eine Therapie auch Nebenwirkungen haben kann.

NÖN: Therapeutinnen werden oft ein wenig belächelnd als Seelenklempnerinnen bezeichnet und psychiatrische Krankenhäuser stellen sich viele Leute noch immer wie gruselige Anstalten in Filmen vor. Ärgert Sie dieses Bild?
Karin Fidler: Das ist ein Beweis dafür, wie Bilder in uns wirken. Wir kennen Filme wie „Einer flog übers Kuckucksnest“. Aber diese Filme gewähren natürlich einen Einblick, der nicht der Realität entspricht. Filmemacher verändern die Realität bekanntlich, um Spannung zu erzeugen. Ich würde mir wünschen, dass die Medien ihre Macht nutzen und dieses Bild zurechtrücken.

Dann geben Sie uns einen Einblick in Ihre Arbeit. Sie haben seit 2018 eine psychotherapeutische Praxis in Leobendorf. Wer kommt zu Ihnen?
Fidler: Zu mir kommen Jugendliche, junge Erwachsene, Frauen mittleren Alters, auch Männer und Pensionisten. Alles quer durch. Die Themen, die sie haben, sind ganz unterschiedlich. Sie reichen von Mobbing in der Schule bis zur Begleitung nach einem stationären Aufenthalt auf einer Psychiatrie. Außerdem kommen zum Beispiel auch Familien, in denen die Kommunikation nicht funktioniert.

Laut dem Österreichischen Verbandes für Psychotherapie leiden 23 Prozent der Bevölkerung an psychischen Störungen. Sind das heute mehr als noch vor einigen Jahren?
Fidler: Ja, das zeigen Studien der Donau-Uni Krems deutlich. Die neueren Entwicklungen kann man leider erst zeitverzögert feststellen. Aber auch aus dem Austausch mit Kolleginnen und Kollegen und aus meinem Grundberuf als Lehrerin kann ich sagen: Ja, heute sind deutlich mehr Menschen psychisch krank. Früher gab es in einer Schule vielleicht zwei Jugendliche, die aufhören mussten, weil sie psychisch krank waren. Heute sind es eher ein, zwei pro Klasse. Die psychotherapeutischen Praxen sind voll.

Welche Arten der psychischen Erkrankungen haben zugenommen?
Fidler: Auch nach der Corona-Krise sehen wir bei Kindern und Jugendlichen, aber auch Erwachsenen eine Zunahme bei Ängsten. Wir haben den Ukraine-Krieg, die Teuerung, dazu kommt das Blackout-Thema, bei dem Medien auch Angst verbreiten. Viele Menschen haben Existenzängste – viel mehr als die wenigen, die offen darüber sprechen. Auch Panikattacken und Depressionen haben zugenommen. Bei Kindern und Jugendlichen merken wir außerdem, dass es Brüche am Übergang in die nächste Ausbildungsstufe gibt. In der Corona-Zeit hat das soziale Lernen nicht stattgefunden. Die Kinder sind jetzt überfordert in einem Klassenraum, in dem sie sich einordnen, unterordnen und miteinander agieren sollen. Und in Oberstufen sind die Klassengemeinschaften schlechter als vor Corona.

Die Bundesregierung hat als Reaktion auf die vielen Probleme durch Corona „Gesund aus der Krise“ gestartet. Wie läuft das Projekt?
Fidler: Das wird vom Gesundheitsministerium finanziert und richtet sich an Kinder und Jugendliche bis 21 Jahre. Sie bekommen schnell und unbürokratisch 15 Stunden Beratung. Auf einer Webseite können sie sich dafür anmelden. In diesen 15 Stunden kann man oft schon Ängste nehmen und schauen, wie es weitergehen kann. Das ist ein Vorzeigeprojekt, europaweit sehr gelobt. Und Bundesminister Johannes Rauch hat sein Bemühen zugesichert, dass das dauerhaft finanziert werden soll. Das ist eine Antwort auf den Engpass bei Kassen-Therapieplätzen.

Für mehr Kassenplätze in der Psychotherapie wurde zuletzt sogar demonstriert. Warum gibt es zu wenige Plätze?
Fidler: Das Problem ist, dass die Praxen mit privat zahlenden Klientinnen und Klienten voll sind und die Therapeutinnen und Therapeuten zu dem schlechten Kassen-Honorar nicht arbeiten können. Ein Kassen-Psychotherapeut bekommt in NÖ 60,70 Euro für eine Stunde. Davon muss man dann noch Sozialversicherung, Steuern und Co. bezahlen. Vergleichen Sie das einmal mit dem Stundensatz eines Handwerkers oder Rechtsanwalts.

Ist hier Besserung in Sicht? Die hat die Politik nach der Covid-Krise ja vielfach versprochen.
Fidler: Die ÖGK ist aktuell dabei, die Tarife in NÖ zu erhöhen. Die genauen Zahlen sind noch nicht

Zur Person

- **Karin Fidler** (geboren 1975) ist seit einem Jahr Vorsitzende des Landesverbandes für Psychotherapie.
- Seit 2018 hat sie eine Wahl-Praxis für Psychotherapie in Leobendorf (Bezirk Korneuburg). Sie hat sich auf systematische Familientherapie spezialisiert.
- Außerdem arbeitet Fidler, die Wirtschaftspädagogik studiert hat, als Lehrerin an der HAK Korneuburg.

Die 48-Jährige hat zwei Kinder und verbringt ihre Freizeit am liebsten im Garten oder mit Kochen.

Auf der blauen Couch in ihrer Wahl-Praxis hört Karin Fidler die unterschiedlichsten Lebensgeschichten. Als Psychotherapeutin arbeitet sie mit jungen und alten Menschen, Frauen und Männern mit den verschiedensten Problemen. Im NÖN-Gespräch gibt sie einen Einblick in ihre Arbeit und erklärt, warum der Bedarf an professioneller Hilfe für die Seele zurzeit so groß ist.
Foto: privat

bekannt. Aber es gibt die Befürchtung, dass das wieder nichts bringt. Denn jetzt kommt ja auch noch die Teuerung hinzu. Ich finde es schade, dass man hier die Folgekosten nicht sieht. Aber die Corona-Krise hat zumindest dazu geführt, dass viele Menschen gemerkt haben, dass es eine psychische Gesundheit gibt.

Welche Folgekosten meinen Sie?
Fidler: Die volkswirtschaftlichen. Wenn jemand Therapie braucht, sie aber nicht bekommt, muss man damit rechnen, dass sich der Zustand verschlechtert. Dann wird das chronisch oder es ist ein stationärer Aufenthalt nötig – so man einen bekommt, weil die Psychiatrien ebenfalls voll sind. Hinzu kommt, dass Erwachsene oft Krankenstände haben, im schlimmsten Fall berufsunfähig werden. Rund 42 Prozent der Invaliditätspensionen sind aufgrund von psychischen Erkrankungen. Therapie ist also immer günstiger als keine Therapie.

Wie läuft so eine Therapie ab? Wie arbeiten Sie?
Fidler: Das Wichtigste ist, gut zuzuhören. Veränderung kann nur stattfinden, wenn man über alles reden kann, und sich sicher fühlt. Meine Fachrichtung ist die systemische Familientherapie. Ich arbeite auch in Richtung Hypnose, systemische Therapie. Es geht bei mir immer darum zu schauen: Was kann ich verändern? Mit dem Klienten entwickle ich dann in kleinsten Schritten für die Zukunft positive Veränderungen

Wie merkt man, dass man Psychotherapie braucht oder dass man sich Hilfe holen sollte und nicht einfach eine schlechte Phase hat?
Fidler: Hilfreich ist Therapie immer dann, wenn man einen Leidensdruck hat, zum Beispiel, wenn man seine Schüchternheit überwinden will. Oder wenn man sich mit immer wiederkehrenden Gedanken herumplagt oder sich lustlos und überfordert fühlt. Wenden kann man sich mit so einem Thema übrigens auch an den Hausarzt. Auch Ärzte kümmern sich neben der körperlichen auch um die psychische Gesundheit und vermitteln weiter.

Medikamente haben immer potenzielle Nebenwirkungen. Psychotherapie auch?
Fidler: Mitunter. Schief gehen kann eine Therapie zum Beispiel dann, wenn die Klientin bzw. der Klient nicht hinter die Fassade blicken lässt. Manche geben selbst in der Therapie nicht zu, wie schlecht es ihnen wirklich geht.

Kommt es vor, dass in der Therapie Probleme konstruiert werden, die eigentlich gar nicht da wären?
Fidler: Auch das habe ich bei Jugendlichen schon erlebt. Manche denken sich, dass sie nur traurig sein dürfen, wenn sie die Diagnose Depression haben. Sonst sagen die Freundinnen vielleicht, man spielt das nur. Aber ich bin dafür, lieber einmal etwas zu ernst zu nehmen als etwas zu übersehen.

Viele Menschen laden ihren Ballast an Ihnen ab. Wie kommen Sie damit zurecht?
Fidler: Ich bin der Meinung, dass jeder Mensch Ressourcen in sich trägt. Jede Person war also nicht immer schon krank, sie ist durch irgendwelche Einflüsse in diesen Zustand gelangt. Wenn man das so sieht, bekommt man eine Distanz zu den Problemen, die Menschen schildern. Das hilft mir. Ich denke mir, es gibt einen Weg heraus für die Person. Aber natürlich muss man auf sich aufpassen.

Was kann man selbst für seine psychische Gesundheit tun?
Fidler: Wichtig ist Achtsamkeit. Zu schauen, wie es einem wirklich geht, ist der erste Schritt. Nicht einfach zu meinen: Das geht schon. Und herauszufinden, was einem gut tut, und dann möglichst viel davon zu machen.

Es gibt keine öffentliche Ausbildung für Psychotherapie. Den Beruf kann man nur mit Berufserfahrung erlernen und wenn man eine fünfstellige Summe dafür bezahlt. Ist das gerechtfertigt?
Fidler: Im Heimatland von Sigmund Freud ist das eine Schande. Das war auch ein Grund, warum ich in die Berufsvertretung gegangen bin, es braucht ein öffentliches Studium dafür. Das neue Psychotherapiegesetz liegt zurzeit bei der Bundespolitik. Eigentlich sollte das schon voriges Jahr beschlossen werden. Ich hoffe, dass es bald passiert. Wir stehen kurz davor, dass es ein öffentlich finanziertes Studium der Psychotherapiewissenschaften gibt.

Weitere spannende Interviews
NÖN.at/interview-der-woche