

Dr. phil. Dipl.-Psych. Manfred Prior
Frankfurter Str. 19
65830 Kriftel bei Frankfurt
www.meg-frankfurt.de

Zum Verhältnis von Zahnheilkunde und Psychotherapie - Wann und wie kann man einen Patienten an einen Psychotherapeuten empfehlen?

Wahrscheinlich hat sich jeder Zahnarzt einmal im Laufe seiner Berufstätigkeit von seelischen Nöten einer seiner Patienten überfordert gefühlt. Sei es, daß es aus einem Patient plötzlich quasi weinend "herausbricht", sei es, daß ein über längere Zeit gewachsenes Vertrauensverhältnis entstanden ist, aus dem heraus ein Patient unter Tränen dem Zahnarzt seine schwierige Situation oder sein Leid anvertraut. Oder es treten zahnarztspezifische Probleme wie übergroße Zahnarztangst, Spritzenangst, übermäßige Anspannung, Würgen, Bruxismus oder Myoarthropathien auf, die den Wunsch nach professioneller psychologischer Beratung und/oder Psychotherapie entstehen lassen.

In den letzten zwei Jahrzehnten haben Weiterentwicklungen die Effektivität psychologischer Beratung und moderner (Kurzzeit-)Psychotherapie enorm gesteigert. Gute Psychotherapeuten können deshalb bei der Linderung seelischen Leides, in schwierigen Lebenssituationen oder bei der gezielten Lösung zahnarztspezifischer Probleme schnell und pragmatisch Hilfe zur Selbsthilfe anbieten.

Wen kann man als Berater oder Therapeuten überhaupt empfehlen?

Leider gibt es nur sehr wenige Psychotherapeuten, die sich auf die gezielte Hilfe bei zahnarztspezifischen Problemen spezialisiert haben, indem sie z. B. an einer zahnärztlichen Hypnoseausbildung teilgenommen haben. Symptom- und lösungsorientierte Therapeuten, die gelernt haben, sich eng an den Therapiezielen des Patienten zu orientieren und mit ihnen pragmatische Lösungen zu erarbeiten sind Psychotherapeuten, die z. B. eine Ausbildung der Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose (MEG) durchlaufen haben oder Verhaltenstherapeuten. Am besten ist es natürlich, wenn Sie jemanden kennen, den Sie für empfehlenswert halten und zu dem Sie im Bedarfsfall auch selbst gehen würden. Um so jemanden zu finden, ist leider ein wenig Aufwand erforderlich: Sie können auf in Ihrer Region arbeitende Psychotherapeuten zugehen, sie anrufen und mit ihnen ein Gespräch - am besten in deren Praxis - vereinbaren. So können Sie den Psychotherapeuten und seine Arbeitsweise wohl zunächst am besten kennenlernen. Die Psychotherapeuten werden ihrem Anliegen und ihren Fragen gegenüber aufgeschlossen sein. Wenn dem nicht so ist hat es auch wenig Sinn, Patienten dorthin zu schicken.

Versteckte Pathologisierung vermeiden

Auch wenn ein Zahnarzt einen empfehlenswerten Psychotherapeuten kennt, so hat er doch zu Recht oft eine Scheu, seinen Patienten dorthin zu überweisen. Schlimmstenfalls reagiert der Patient auf eine solche gut gemeinte Überweisung zu einem psychologischen Berater oder Therapeuten nämlich so:

"Ich dachte ich gehe zum Zahnarzt. Jetzt behandelt der mich wie ein Psychiater und sieht mich als seelisch krank oder verrückt an. Was soll ich denn beim Psychiater oder beim Psychologen! Ich hab' doch keinen an der Klatsche."

Die innerhalb der Medizin übliche Praxis der Überweisung an einen kompetenten

Fachkollegen wird vom Patienten leicht als psychische Pathologisierung erlebt, wenn er an einen Psychotherapeuten überwiesen wird. Ein Zahnarzt will natürlich nicht, daß sich sein Patient von ihm als "psychisch krank" disqualifiziert fühlt. Aber wie kann man einen Psychotherapeuten so empfehlen, daß ein Patient sich nicht pathologisiert fühlt sondern für die Hilfen und Erleichterungen offen ist, die ein guter Berater oder Therapeut anbieten kann?

Richtlinien und Hilfen bei einer heiklen Angelegenheit

Folgende Richtlinien können helfen, dem Patienten eine psychologische oder psychotherapeutische Unterstützung zu empfehlen und das Risiko von Mißverständnissen zu minimieren

- Fragen Sie den Patient zunächst, ob er zu dem aufgetauchten Problem etwas Hilfe oder Unterstützung von einem "Fachmann für schwierige Lebenssituationen" haben will.
- Beschreiben Sie den Berater oder Psychotherapeuten als jemanden, bei dem man nicht krank sein muß, um von ihm profitieren zu können.
- Empfehlen Sie **keine "(Psycho-)Therapie"**, weil das ja impliziert, daß man psychisch krank sei. Erklären Sie dem Patienten, daß und warum seine Lage oder seine Situation so schwierig ist, daß man ein Recht auf kompetente "**Beratung**", "**Unterstützung**" oder "**Hilfe**" hat.
- Sprechen Sie eine **zurückhaltende Empfehlung** aus. Akzeptieren Sie es, wenn ihr Patient dieser Empfehlung (noch) nicht folgt.
- Empfehlen Sie die Hilfe eines Beraters **eher zu wenig und zu spät als zu früh**. Die eher beiläufige und mit Zuversicht ausgedrückte Bemerkung: "Sie haben es zur Zeit ja wirklich nicht leicht. Ich bin gespannt, wie Sie das wieder hinkriegen... ." ist immer therapeutischer als die von Sorge getragene Feststellung, daß jemand einen Psychologen brauche.
- Vermeiden Sie psychopathologische Persönlichkeitskonzepte ("Neurose", "Depression", "Phobie"). **Fokussieren Sie auf ein umschriebenes Problem** (z. B. "Nichtraucher werden", "Ehekrise bewältigen", "eine Angst überwinden") und seine von einem Fachmann unterstützte Lösung. Patient und Berater/Therapeut werden dann aushandeln, ob über dieses "Eintrittskartenproblem" hinaus noch weitere Dinge gemeinsam angegangen werden.
- **Beschreiben Sie ausführlich und anerkennend die Stärken ihres Patienten bevor Sie ihm eine Beratung/Unterstützung empfehlen.**

Beispiel: *"Sie haben es als weitgehend alleinerziehende und berufstätige Mutter hingekriegt, daß ihre Tochter ganz gut geraten ist und in der Schule und im Sport so gut ist. Und obwohl Sie zur Zeit an ihrem Arbeitsplatz so viel Stress haben, haben Sie es fertiggebracht, immer pünktlich und gutgelaunt zu ihrer Zahnsanierung hierher zu kommen, so daß wir jetzt auch dank unserer guten Zusammenarbeit und durch unseren guten Zahntechniker so schöne Kronen und Prothesen hingekriegt haben. Da haben Sie es sich, finde ich, verdient, daß Sie sich in diesem Problem mit ihrem schwierigen Chef endlich mal kompetente Hilfe gönnen. Jeder zweite Manager hat seinen Coach, mit dessen Unterstützung er seine Arbeitsprobleme noch besser lösen kann und bekommt das auch noch von seiner Firma bezahlt, nur Sie sollen da alleine mit fertig werden müssen, das kann ich nur schwer einsehen."*

Aber auch wenn man einen Patienten sehr respektvoll und geschickt weiterempfehlen kann, wird man feststellen, daß Beratung oder Psychotherapie leider kein probates Mittel gegen unpünktliche, unhöfliche oder unverschämte Patienten ist.