

Beratung für Menschen in Lebenskrisen

Ein neues Angebot, um etwa besonders belastende Lebenssituationen oder leichte depressive Phasen meistern zu können, gibt es ab sofort im Raum Stollberg. Damit es nicht noch schlimmer kommt und der Gang etwa zum Psychotherapeuten nicht nötig wird.

VON KATRIN HOFMANN

STOLLBERG – Coaching, Mediation, Training, Beratung und Konfliktberatung: Das sind einige Begriffe, mit denen Katharina Radecker ihr Angebot beschreibt. Mit diesem wendet sich die 37-Jährige, die in Chemnitz ihren Bachelor in Psychologie absolvierte und anschließend verschiedene Weiterbildungen etwa zur Mediatorin und mentalen Ersthelferin absolvierte, künftig an Menschen in der Region.

Katharina Radecker hat sich in Niederdorf mit ihrem Unternehmen „Prozess Plus“ als Beraterin selbstständig gemacht. Zusätzlich nutzt sie Räume des Cowork Erzgebirge in Stollberg für Beratungen. Im Cowork Erzgebirge können flexible Arbeitsplätze, Büros und Konferenzräume angemietet werden.

Zuletzt war Katharina Radecker Einrichtungsleiterin des AWO Gesundheitszentrums am Spiegelwald, der Mutter-, Vater-Kind-Vorsorgeklinik Grünhain. Aber: „Nach meinem Mutterschutz und der Elternzeit habe ich gemerkt, dass es so viele Themen gibt, für



Katharina Radecker bietet Coaching, Mediation, Training und Konfliktberatung an.

FOTO: RALF WENDLAND

richtungsleiterin seien ihr Fokus vor allem die Mitarbeiter, etwa deren Arbeitsschutz, und die Wirtschaftlichkeit der Einrichtung gewesen. „Ich wollte wieder näher mit betroffenen Menschen und mit ihren speziellen Bedürfnissen arbeiten“, sagt sie.

Seit Kurzem bietet Katharina Radecker nun das Programm „Mental gesund“ der Krankenkasse AOK Plus an, das es erst seit Jahresbeginn gibt. „Es wendet sich an Menschen in Lebenskrisen, die Themen in sich tragen, die sie in ihrer mentalen Gesundheit schwächen“, so Radecker. Gespräche und Übungen mit haptischen Materialien wie Holzfiguren, Steinen oder Seilen, mit denen etwa Lebenssituationen oder Verhaltensmuster verdeutlicht werden

Wie die AOK Plus auf Anfrage der „Freien Presse“ bestätigt, wurden die Angebote zur sogenannten Sekundärprävention, zu denen bisher „Gesunder Rücken“, „Bewegung und Ernährung“ und „Ernährungsberatung“ zählten, um das Programm „Mental gesund“ erweitert.

Katharina Radecker ist dafür neben aktuell zwei weiteren Anbietern im Erzgebirgskreis vertraglich gebundene AOK-Plus-Partnerin. Weitere sind in Chemnitz zu finden. „Die Partner:innen müssen je nach Angebot bestimmte Qualifikationen aufweisen sowie definierte Anforderungen erfüllen“, so Katja Zeidler, Sprecherin der AOK Plus.

Laut Krankenkasse soll das Angebot Menschen in Belastungssi-

benenfalls daraus resultierende Erkrankungen vermeiden. „Es kann außerdem vor einer Psychotherapie zur Überbrückung einer möglichen Wartezeit genutzt werden“, so Katja Zeidler. So soll eine Verschlimmerung des Gesundheitszustandes während der Wartezeit verringert werden. „Mental gesund“ ersetze aber nicht eine psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung.

„Die Nachfrage läuft nach und nach an“, so Katharina Radecker. Die bisherigen Themen der Kunden des Programms seien etwa Stressbewältigung, Resilienzförderung oder Belastungsbewältigung gewesen. Die Zielgruppe laut AOK Plus sind Personen ab dem vollendeten 16. Lebensjahr mit zahlreichen Indikationen. ange-

Verstimmung bis hin zu Schwierigkeiten mit der Lebensbewältigung. Dagegen ist das Programm unter anderem für schwer Depressive oder Menschen mit wahnhaften Störungen nicht geeignet.

Wer für sich selbst Bedarf für „Mental gesund“ sieht, kann das bei seinem Arzt oder bei einem Psychotherapeuten mit Kassenzulassung beantragen. Der Antrag geht dann an die Krankenkasse, die bei Genehmigung einen Berater vor Ort vermittelt. Katharina Radecker zufolge werden dann bis zu sechs Sitzungen durchgeführt.

Eine Stellungnahme des Bundesverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen, wie dieser das Angebot einschätzt, stand zum Redaktionsschluss