

## Lesben in der Psychotherapie

Mo sucht eine Therapeutin, die sie unterstützt, als sie ihre Wut über herrschende Ungerechtigkeit verliert. Clarice und Toni wollen mit Hilfe einer Paarberatung ihre Beziehung retten. Bette und Tina wollen sich auf die Herausforderungen eines Lebens mit Kind vorbereiten. Inge Nowak sucht in einer Klinik Hilfe nach einer traumatischen Erfahrung, die zu einem Burn out geführt hat. Diese Beispiele aus „Dykes to watch out for“, „L-world“ und dem Krimi von Corinna Waffender „Sterben war gestern“ zeigen, dass lesbische Frauen gute Gründe haben, psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen und dies auch tun. Manche lesbische Frauen nehmen Beratung und Therapie in Anspruch, um Unterstützung zu erfahren im Umgang mit belastenden Erfahrungen von Diskriminierung und Gewalt. Aber auch die durch den Prozess des Coming-outs verstärkte Selbstreflexion oder die Auseinandersetzung mit verinnerlichten Abwertungen können Anstoß für eine Therapie sein.

Auf Seiten der Therapeut\_innen sind eine wertschätzende Haltung und fachspezifisches Wissen sowie die Reflexion der eigenen Werte und Normen wichtig für eine erfolgreiche Therapie. Die Ressourcen von Lesben wie z.B. Freundinnen-Netzwerke, die lesbische community und die Stärken aus dem



Coming-out-Prozess dürfen in der Therapie ebenso wenig übersehen werden wie die weiter bestehenden Belastung von struktureller Diskriminierung, befürchteter Ablehnung und erlebter Diskriminierung und Gewalt.

### Barrieren

Die jahrzehntelange Pathologisierung homosexueller Lebensweisen und die noch andauernde weitgehende Ausblendung der spezifischen Bedürfnisse lesbischer Klient\_innen in Psychologie und Medizin vor dem Hintergrund einer heteronormativen Gesellschaftsstruktur haben ihre Spuren hinterlassen. Nach wie vor gibt es leider noch Therapeut\_innen, die lesbische Klient\_innen mit Ignoranz und persönlichen Vorbehalten nicht fachkompetent gegenüber treten. Dass Lesben sich in manchen medizinischen und psychotherapeutischen Situationen unter Druck gesetzt sehen, ihre sexuelle Orientierung und Lebensweise zu verschweigen, lässt sich wesentlich auf die dort noch weit verbreiteten lesbendiskriminierende



## Möglichkeiten, eine geeignete Therapie und Therapeut\_in zu finden

Viele Lesben greifen bei ihrer Suche nach geeigneten Psychotherapeut\_innen auf Informationen aus der Szene bzw. von lesbischen Freundinnen zurück. Sie versuchen so, geeignete Therapeut\_innen zu finden, die lesbischen Frauen respektvoll und kompetent gegenüber treten können

und gegenüber denen sie sich mit ihrer Lebensweise und ihren Beziehungen wahr- und angenommen fühlen können. Krankenkassen zeigen sich hier leider oft recht uninformiert bei der Frage einer Klientin nach einer lesbengerecht arbeitenden Therapeutin, obwohl die Psychotherapieforschung längs hinreichend belegt hat, dass die kultursensible Anpassung einer Psychotherapie an die Bedürfnisse und Lebenslagen einer Klientin ein wichtiges Qualitätsmerkmal darstellt. Nähere Hinweise, was eine lesbische Klientin bei der Suche nach einer geeigneten Therapeutin beachten kann, haben wir auf unserer Website <http://www.vlsp.de/beratung-therapie> zusammen gestellt.

## Verbesserung der Gesundheitsversorgung

Lesbengerechte Angebote fördern die Gesundheit lesbischer Mädchen und Frauen. Es ist wichtig, solche Angebote in der Psychotherapie und Medizin wei-

haltungen zurückführen. Auf Seiten der Klientin können Scham und Angst vor Stigmatisierung als Lesbe sowie die Sorge, mit der Suche nach professioneller Hilfe einem autonomen Stärkeideal zuwider zu handeln, dem Beginn einer Psychotherapie entgegen stehen. Auch die jeweiligen und sehr unterschiedlichen Lebenslagen lesbischer Frauen nehmen spezifisch Einfluss auf Zugangsmöglichkeiten zu Psychotherapie. So haben es insbesondere junge Lesben, Lesben, die auf dem Land leben und wenig mobil sind, diejenigen, die auf eine barrierefreie Praxis angewiesen sind sowie Lesben, die nicht die Sprache der Therapeutin sprechen, schwer, innerhalb eines akzeptablen Zeitraums eine bedarfsgerechte Psychotherapie zu erreichen. Dieser Missstand stellt eine hohe Herausforderung für das Gesundheitssystem dar, welches sich an seinem Anspruch auf Versorgungsgerechtigkeit messen lassen muss.

ter auszubauen und auch politisch und öffentlich für eine verbesserte Gesundheitsversorgung lesbischer Frauen einzutreten.

Der VLSP - Verband von Lesben und Schwulen in der Psychologie – bildet eine berufspolitische Vernetzung für lesbische und schwule Kolleg\_innen im Gesundheitssystem und engagiert sich für kompetente und angemessene Beratung und Therapie für Lesben und Schwule. Aktuell erarbeitet der Verband eigene Leitlinien für die Beratung und Therapie, in Anlehnung an die bisher nur in den USA offiziell anerkannten Leitlinien.

Wir möchten Euch herzlich einladen, Euch über unsere Arbeit auf unserer Website [www.vlsp.de](http://www.vlsp.de) zu informieren und freuen uns, wenn Ihr Lust habt, Euch mit uns zu engagieren.

*Dipl. Psych. Margret Göth und  
Dipl. Psych. Dr. Gisela Wolf,  
VLSP e.V.  
[www.vlsp.de](http://www.vlsp.de)*

## **Lesbenverein Intervention e.V**

Donnerstag, 16.08. 16.30-18.30 Uhr

### **Das LesbenTreff-Café lädt ein**

Kontaktmöglichkeiten für Lesben im Vergleich

Kontaktanzeigen - Facebook - Treffpunkte – Lesarion ...

Wir erzählen von den unterschiedlichen Möglichkeiten Lesben kennen zu lernen, erzählen von unseren Erfahrungen und wägen Vor- und Nachteile ab. Eine gute Möglichkeit Lesben kennen zu lernen, sich auszutauschen und kritisch zu hinterfragen, ob heute die Kontaktaufnahme zu Lesben leichter geworden ist.

Es werden kleine Snacks gereicht.

*Glashüttenstraße 2, 20357 Hamburg,  
Tel: 040/245002  
[info@lesbenverein-intervention.de](mailto:info@lesbenverein-intervention.de)  
[www.lesbenverein-intervention.de](http://www.lesbenverein-intervention.de)*