

## Wege zur Psychotherapie: Wo gibt es Hilfe?

Bei körperlichen Krankheiten ist es für die meisten Menschen einfach, die richtige Ärztin oder den richtigen Arzt zu finden. Bei seelischen Problemen oder Erkrankungen wissen viele jedoch nicht, an wen sie sich wenden sollen. Hinzu kommen häufig Vorbehalte, über psychische Erkrankungen zu sprechen. Unsere Information hilft, sich im Begriffsdschungel des Gesundheitssystems zurechtzufinden. Sie zeigt unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten, erklärt, wer wann der richtige Ansprechpartner ist und beantwortet praktische Fragen, die sich vielleicht stellen, wenn eine Psychotherapie sinnvoll erscheint.

### An wen kann ich mich bei psychischen Problemen zuerst wenden?

Für viele Menschen sind Freunde und Angehörige erste Ansprechpartner, wenn es ihnen nicht gut geht. Wer wegen psychischer Probleme professionelle Hilfe benötigt, kann sich zunächst an die Hausärztin oder den Hausarzt wenden, an eine psychosoziale Beratungsstelle oder direkt an eine psychotherapeutische oder psychiatrische Praxis. In Notfällen stehen auch psychiatrische Praxen mit Notfalldienst oder psychiatrische Kliniken zur Verfügung.

Psychosoziale Beratungsstellen sind zum Beispiel Familien-, Frauen-, Erziehungs-, Lebens- oder Suchtberatungsstellen. Dort arbeiten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterschiedlicher Berufsgruppen wie Ärzte, (Sozial-)Pädagogen, Psychologen, Psychotherapeuten, Sozialarbeiter oder auch speziell geschulte Pflegekräfte zusammen, um Ratsuchenden bei ihren Problemen zu helfen. Die Beratungsstellen werden in der Regel durch ihren Träger, durch Fördermittel und über Spenden finanziert. Sie bieten selbst keine Therapien an, können aber beraten, über Unterstützungsmöglichkeiten informieren und sie vermitteln.

Eine weitere Anlaufstelle sind die Sozialpsychiatrischen Dienste. Sie sind bei den Gesundheitsämtern angesiedelt und können kostenlos in Anspruch genommen werden. Sie betreuen und begleiten vor allem Menschen mit behandlungsbedürftigen akuten oder chronischen psychischen Erkrankungen. Auch in den Sozialpsychiatrischen Diensten beraten und unterstützen Teams aus Medizin und Pflege, Psychotherapie und Sozialpädagogik. Die Fachkräfte bieten in der Regel selbst keine Therapien an, können jedoch feststellen, ob jemand eine behandlungsbedürftige Erkrankung hat. Sie begleiten auch Menschen, die gerade eine Therapie machen oder einen Klinikaufenthalt hinter sich haben, um ihnen zusätzliche Unterstützung zu geben. Angehörige, Freunde und Kollegen können sich ebenfalls an den Sozialpsychiatrischen Dienst wenden, wenn sie das Gefühl haben, dass jemand in ihrer Umgebung Hilfe benötigt. Die Sozialpsychiatrischen Dienste bieten bei Bedarf auch Hausbesuche an.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Sozialpsychiatrischen Diensten und psychosozialen Beratungsstellen unterliegen wie Therapeutinnen und Therapeuten der Schweigepflicht.

### Was ist eine Psychotherapie und wann kommt sie infrage?

Wer den Begriff „Psychotherapie“ hört, denkt vielleicht als erstes daran, wie jemand auf einer Couch liegt und von seiner Kindheit erzählt, während die Therapeutin oder der Therapeut im Sessel daneben sitzt und zuhört. Dieses Bild wird uns häufig in Filmen oder anderen Medien vermittelt, wenn es um Psychotherapie geht. Doch es gibt viele Arten von Psychotherapien, die mit ganz unterschiedlichen Ansätzen arbeiten. Die am häufigsten eingesetzten Verfahren sind die Verhaltenstherapie und die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie.

Alle Psychotherapien haben das Ziel, die mit der psychischen Erkrankung verbundenen Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern. Welches der verschiedenen Verfahren infrage kommt, hängt unter anderem von der Störung oder Erkrankung, aber auch von den Vorlieben und persönlichen Zielen des

Menschen ab, der eine Therapie benötigt.

Zu den psychischen Störungen und Erkrankungen, die häufig mit einer Psychotherapie behandelt werden, gehören zum Beispiel Angststörungen, Depressionen und Suchterkrankungen. Psychotherapien kommen übrigens nicht nur bei seelischen Erkrankungen infrage: Sie werden auch eingesetzt, um bei der Bewältigung von chronischen körperlichen Erkrankungen zu helfen. Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten können eine Behandlung auch ablehnen, wenn aus ihrer Sicht keine behandlungsbedürftige Erkrankung vorliegt oder eine Psychotherapie nicht geeignet erscheint.

## Psychologen, Psychiater, Psychotherapeuten – wer ist wer?

Im Bereich der psychotherapeutischen Versorgung gibt es in Deutschland verschiedene, zum Teil verwirrende Berufsbezeichnungen – sich hier zurechtzufinden, ist nicht ganz einfach. Viele Menschen setzen zum Beispiel Psychotherapeuten mit Psychologen gleich. Wer ein Psychologiestudium abgeschlossen hat, darf aber nicht automatisch therapeutisch tätig werden. Dazu müssen Psychologinnen und Psychologen zunächst eine mehrjährige, praktisch orientierte Psychotherapie-Ausbildung machen, die mit einer staatlichen Prüfung abschließt.

Hier ein Überblick über die verschiedenen Berufsgruppen und -bezeichnungen:

- **Psychologische Psychotherapeuten:** Psychologinnen und Psychologen mit Psychotherapie-Ausbildung. Sie behandeln zum Beispiel in einer psychologischen Praxis Menschen mit Angststörungen, Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen. Im Gegensatz zu ärztlichen Psychotherapeuten dürfen sie keine Medikamente verschreiben.
- **Ärztliche Psychotherapeuten (auch psychotherapeutisch tätige Ärztinnen und Ärzte genannt):** Sie müssen ebenfalls eine Zusatzqualifikation in Psychotherapie oder eine entsprechende Facharztausbildung absolvieren, bevor sie als Psychotherapeutin oder Psychotherapeut arbeiten dürfen. Je nach Bundesland gelten unterschiedliche Weiterbildungsordnungen. Die meisten ärztlichen Psychotherapeuten haben eine Weiterbildung zum Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie abgeschlossen.
- **Psychiater:** Diese Fachärztinnen und -ärzte behandeln insbesondere solche psychischen Erkrankungen, bei denen die medikamentöse Therapie eine wichtige Rolle spielt, wie zum Beispiel Schizophrenien oder schwere Depressionen. Da Psychiaterinnen und Psychiater auch psychotherapeutische Verfahren anwenden können, ist es schwierig, die Fachgebiete Psychiatrie und ärztliche Psychotherapie genau zu trennen. Früher nannten sich Psychiater auch „Facharzt für Nervenheilkunde“. Diesen Abschluss, der keine spezielle psychotherapeutische Ausbildung beinhaltet hat, gibt es heute aber nicht mehr.
- **Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie:** Ärztinnen oder Ärzte mit dieser Weiterbildung behandeln vor allem körperliche Beschwerden, die vermutlich durch psychische Probleme ausgelöst werden oder mitbedingt sind.
- **Fachgebundene ärztliche Psychotherapeuten:** Diese psychotherapeutisch qualifizierten Ärztinnen und Ärzte behandeln ausschließlich psychische Erkrankungen oder Probleme, die mit ihrem eigenen Fachgebiet zu tun haben. Das können etwa Frauenärztinnen oder -ärzte sein, die zum Beispiel Frauen mit Brustkrebs eine unterstützende Psychotherapie anbieten.

## Worin unterscheiden sich ärztliche und psychologische Psychotherapeuten?

Ein wesentlicher Unterschied zwischen beiden Berufen besteht darin, dass ärztliche Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten auch Medikamente zur Behandlung von psychischen Erkrankungen (Psychopharmaka) verschreiben können. Psychologische Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten arbeiten hingegen ausschließlich mit Gesprächen, psychologischen Verfahren, Entspannungstechniken und

anderen nicht medikamentösen Methoden. Wer eine Therapie bei einer Psychologin oder einem Psychologen macht und ergänzend Medikamente benötigt, kann sie sich von einer Ärztin oder einem Arzt verschreiben lassen. Im Idealfall arbeiten ärztliche und psychologische Psychotherapeuten eng zusammen.

Die meisten ärztlichen Psychotherapeutinnen und -therapeuten arbeiten mit tiefenpsychologischen oder analytischen Behandlungsverfahren. Vergleichsweise wenige sind Verhaltenstherapeuten, auch wenn ihr Anteil steigt. Etwa die Hälfte der psychologischen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ist in Verhaltenstherapie, die andere Hälfte in tiefenpsychologischen Verfahren ausgebildet.

## Gibt es speziell für Kinder ausgebildete Psychotherapeuten und Psychiater?

Psychische Erkrankungen, die im Kindes- und Jugendalter auftreten, unterscheiden sich teilweise von denen Erwachsener. Auch ihre Behandlung verläuft manchmal anders. Daher gibt es Psychotherapeutinnen und -therapeuten, die sich auf die Probleme von Heranwachsenden spezialisiert haben.

Neben Psychologen können sich auch (Sozial-)Pädagogen zur Psychotherapeutin oder zum Psychotherapeuten für Kinder und Jugendliche weiterbilden lassen. Ärztinnen und Ärzte können sich auf Psychotherapie oder Psychiatrie für Heranwachsende spezialisieren, indem sie eine Facharztausbildung für Kinder- und Jugendlichen-Psychiatrie und -Psychotherapie absolvieren. Auch ärztliche Psychotherapeuten sowie Kinder- und Jugendärzte können eine Zusatzqualifikation für die psychotherapeutische Behandlung von Kindern und Jugendlichen erwerben.

## Wie finde ich einen Psychotherapeuten oder Psychiater?

Unterschiedliche Einrichtungen helfen bei der Suche nach einer Psychotherapeutin oder Psychiater, zum Beispiel:

- Krankenkassen,
- psychosoziale Beratungsstellen,
- die Psychotherapeuten- und Ärztekammern der einzelnen Bundesländer und
- Sozialpsychiatrische Dienste.

Möglichkeiten zur eigenen Suche bietet neben dem Telefonbuch natürlich das Internet: Hier bieten zum Beispiel die Kassenärztlichen Vereinigungen eine Ärzte- und Psychotherapeutensuche an. Auch die meisten Psychotherapeutenkammern bieten einen entsprechenden Service.

Wer sich für ein bestimmtes Verfahren interessiert oder mehr über die Therapeutin oder den Therapeuten selbst wissen möchte, braucht sich nicht zu scheuen, in der Praxis nachzufragen: zum Beispiel wie lange sie oder er schon im Beruf arbeitet und mit welchen Schwerpunkten. Vor der Entscheidung für eine Therapie genau nachzufragen, ist völlig normal und wichtig – schließlich müssen Therapeut und Patient sehr eng und auf sehr persönlicher Ebene zusammenarbeiten.

Weitere Fragen an die Behandelnden könnten sein:

- Haben Sie Erfahrung mit Menschen, die eine ähnliche Erkrankung haben wie ich?
- Welche Psychotherapie oder welche Medikamente können bei meiner Erkrankung helfen?
- Welche möglichen Nebenwirkungen haben die Therapien?
- Wie lange dauern die Psychotherapieverfahren, die infrage kommen, und wie oft sind dafür Praxisbesuche nötig?
- Was passiert, wenn ich mich nicht behandeln lasse? Reicht es aus, wenn ich mir anderweitig Hilfe hole,

zum Beispiel bei einer psychosozialen Beratungsstelle?

## Kann ich die Therapeutin oder den Therapeuten wechseln?

Ein vertrauensvolles Verhältnis zur Psychotherapeutin oder zum Psychotherapeuten ist eine notwendige Voraussetzung für eine Psychotherapie. Es ist wichtig und muss möglich sein, völlig offen über Probleme und Schwierigkeiten reden zu können. Nicht alle Menschen finden auf Anhieb jemanden, bei dem sie sich gut aufgehoben fühlen. Deshalb können auf Kosten der gesetzlichen Krankenkasse bis zu fünf oder acht Probesitzungen in einer psychotherapeutischen Praxis in Anspruch genommen werden („probatorische Sitzungen“): Bis zu fünf bei einer Verhaltenstherapie oder einer tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie, bis zu acht bei einer analytischen Psychotherapie.

Während der probatorischen Sitzungen zeigt sich in der Regel schon, ob man mit der Therapeutin oder dem Therapeuten zusammenarbeiten möchte. Andernfalls ist es möglich, in einer anderen Praxis weitere Probesitzungen in Anspruch zu nehmen. Erst wenn die Entscheidung gefallen ist, muss der Therapeut bei der Krankenkasse des Klienten einen Antrag auf eine Therapie stellen.

Auch wenn sich im Laufe der Therapie herausstellt, dass es mit dem ausgewählten Therapeuten doch nicht so gut klappt, besteht die Möglichkeit, die Therapie in einer anderen Praxis fortzusetzen. Ob dann ein neuer Therapieantrag gestellt werden muss, ist mit der Krankenkasse zu klären.

## Wie beantrage ich eine Psychotherapie bei meiner Krankenkasse?

Nach den probatorischen Sitzungen muss der Therapie-Antrag gemeinsam vorbereitet werden. Der Therapeut muss darin begründen, warum eine Therapie erforderlich ist. Neben dem Therapieantrag verlangt die gesetzliche Krankenkasse einen ärztlichen Bericht. Dieser kann von einer praktischen Ärztin oder einem praktischen Arzt nach einer allgemeinen Untersuchung erstellt werden. Der Bericht soll sicherstellen, dass körperliche Ursachen der Beschwerden ausgeschlossen werden und keine Gründe gegen eine Psychotherapie sprechen. Der Therapieantrag muss zusammen mit dem ärztlichen Bericht vor Beginn der eigentlichen Therapie bei der gesetzlichen Krankenkasse eingereicht werden.

Die gesetzliche Krankenkasse entscheidet auf der Grundlage eines Gutachtens, ob eine Therapie bewilligt wird. Eine Gutachterin oder ein Gutachter mit spezieller Ausbildung prüft auf Grundlage des Antrags und des ärztlichen Berichts, die ihm anonymisiert zur Verfügung gestellt werden, ob eine Psychotherapie sinnvoll erscheint. Ist dies der Fall, werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen. Eine Ausnahme ist die Kurzzeittherapie: Zur Bewilligung dieser Therapieform, die nur wenige Sitzungen erfordert, ist kein Gutachten nötig. Die Krankenkasse erhält vom Gutachter nur Informationen, die für die Abrechnung der Therapie relevant sind.

Unter welchen Voraussetzungen private Kassen eine Psychotherapie übernehmen, ist unterschiedlich. Privat Versicherte fragen am besten direkt bei ihrer Versicherung nach dem dort üblichen Verfahren.

## Welche Psychotherapien werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen?

Grundsätzlich bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen eine Psychotherapie bei allen psychischen Erkrankungen und Störungen, die als behandlungsbedürftig gelten. Auch wenn eine körperliche Erkrankung zu einem erheblichen Leidensdruck führt, wie zum Beispiel ein Tinnitus oder Krebserkrankungen, die häufig von Depressionen begleitet werden, können die Kosten für eine Psychotherapie übernommen werden.

Die gesetzlichen Krankenversicherungen bezahlen jedoch nicht jede Form der Psychotherapie. Von den Kassen anerkannte Verfahren sind derzeit drei Psychotherapien:

- die analytische Psychotherapie,
- die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und
- die Verhaltenstherapie.

Innerhalb dieser drei Verfahren kann jedoch eine große Vielfalt an unterschiedlichen Methoden angewendet werden.

## Wie lange muss ich auf einen Therapieplatz warten?

Es kann einige Wochen bis Monate dauern, bis man einen Therapieplatz in einer psychotherapeutischen Praxis bekommt. Ein Termin für ein Erstgespräch, in dem festgestellt wird, ob eine psychische Erkrankung vorliegt, lässt sich jedoch häufig kurzfristiger vereinbaren. In dringenden Fällen stehen der Sozialpsychiatrische Dienst, eine psychosoziale Beratungsstelle, eine psychiatrische Praxis mit Notfalldienst oder ein psychiatrisches Krankenhaus zur Verfügung.

## Wie lange dauert eine Psychotherapie?

Wie lange eine Psychotherapie dauert, hängt von der Art und Schwere der Erkrankung und vom eingesetzten Therapieverfahren ab. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen im Rahmen einer Verhaltenstherapie bis zu 60 Therapiestunden, bei einer tiefenpsychologischen Psychotherapie bis zu 80 Therapiestunden und bei analytischen Psychotherapien bis zu 240 Therapiestunden. Im Rahmen von Gruppenbehandlungen sind auch Doppelstunden möglich.

Dass eine Verhaltenstherapie in aller Regel weniger lange dauert als eine analytische Psychotherapie, liegt daran, dass die VT ein eher praktisch orientiertes Verfahren ist, bei dem es vor allem um die konkrete Lösung von Problemen geht. Dagegen hat die analytische Psychotherapie das Ziel, ein tieferes Verständnis für die eigenen Probleme und lebensgeschichtlichen Zusammenhänge zu entwickeln.

## Müssen Therapeutinnen und Therapeuten Vertraulichkeit gewährleisten?

Genauso wie Ärzte und Pflegekräfte unterliegen auch Psychotherapeutinnen und -therapeuten einer Schweigepflicht. Sie sind zur Verschwiegenheit über alles verpflichtet, was ihnen von ihren Klientinnen und Klienten im Rahmen einer Psychotherapie anvertraut wird. Einem Psychotherapeuten ist es nur dann erlaubt, Informationen weiterzugeben, wenn der Klient vorher schriftlich eingewilligt hat. Sie dürfen auch keine Sitzungen oder Telefongespräche aufzeichnen, wenn der Klient nicht zugestimmt hat. Psychotherapeutinnen und -therapeuten sind genauso wie Ärztinnen und Ärzte dazu verpflichtet, ihre Behandlungen schriftlich zu dokumentieren.

## Was kann ich tun, wenn es mir schwerfällt, bei psychischen Problemen Hilfe zu suchen?

Manchen Menschen fällt es schwer, wegen ihrer Probleme eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten aufzusuchen. Das kann unterschiedliche Gründe haben: Einige haben Angst davor, als psychisch krank bezeichnet zu werden oder sie sind verunsichert, weil sie nicht wissen, was bei einer Psychotherapie passiert. Andere haben Zweifel, ob ihnen auf diese Weise tatsächlich geholfen werden kann.

Allerdings berichten Menschen nach dem Beginn oder Abschluss einer Therapie häufig, dass sie sich lieber schon früher Hilfe gesucht hätten. Es ist nicht einfach, die eigenen Gedanken und Verhaltensweisen zu hinterfragen und zu ändern – es kann sogar sehr anstrengend und fordernd sein. Die Anstrengung lohnt sich aber sehr oft: Eine Depression, Zwangs- oder Angststörung erfolgreich zu bewältigen, verbessert die Lebensqualität erheblich.

Wem es schwerfällt, zu einer Therapie zu gehen, könnte

- sich als erstes bei einem Spaziergang das Haus anschauen, in dem die Praxis untergebracht ist – oft ist ein erster Eindruck von der Umgebung hilfreich.
- anonym mit der Praxis telefonieren und sich über den möglichen Ablauf einer Behandlung informieren.
- sich in einem weiter entfernten Ort eine Praxis suchen.
- zum ersten Gespräch einen Familienangehörigen, einen Freund oder eine Freundin mitbringen.
- mit anderen sprechen, die schon mal eine Psychotherapie in Anspruch genommen haben, zum Beispiel über eine Selbsthilfegruppe.

## Quellen

Ausbildungs- und Prüfungsverordnung für Psychologische Psychotherapeuten (PsychTh-APrV).

Gesetz über die Berufe des Psychologischen Psychotherapeuten und des Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (PsychThG). 01.01.1999.

Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses über die Durchführung der Psychotherapie in der vertragsärztlichen Versorgung (Psychotherapie-Richtlinie). 19.02.2009.

Robert Koch-Institut (RKI). Psychotherapeutische Versorgung. Berlin: RKI; 2008. (Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 41).

IQWiG-Gesundheitsinformationen sollen helfen, Vor- und Nachteile wichtiger Behandlungsmöglichkeiten und Angebote der Gesundheitsversorgung zu verstehen.

Ob eine der von uns beschriebenen Möglichkeiten im Einzelfall tatsächlich sinnvoll ist, kann im Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt geklärt werden. Wir bieten keine individuelle Beratung.

Unsere Informationen beruhen auf den Ergebnissen hochwertiger Studien. Sie sind von einem Team aus Medizin, Wissenschaft und Redaktion erstellt und von Expertinnen und Experten außerhalb des IQWiG begutachtet. Wie wir unsere Texte erarbeiten und aktuell halten, beschreiben wir ausführlich in unseren Methoden.

Aktualisiert am 3. Januar 2013

Erstellt am 23. April 2006

Nächste geplante Aktualisierung: 2016