

## Merkblatt: Wegweiser Psychotherapie



Bei Verletzungen oder anderen medizinischen Problemen wie etwa einer Infektion ist es für die meisten von uns einfach, die richtige Ärztin oder den richtigen Arzt zu finden. Bei seelischen Problemen oder Erkrankungen wissen viele Menschen hingegen nicht, an wen sie sich wenden sollen. Hinzu kommen häufig Vorbehalte, über psychische Erkrankungen zu sprechen. Unser Wegweiser Psychotherapie hilft Ihnen, sich im Begriffsdschungel des Gesundheitssystems zurechtzufinden. Er zeigt unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten auf, erklärt, wer wann der richtige Ansprechpartner ist, und beantwortet praktische Fragen, die Sie sich vielleicht stellen, wenn Sie eine Psychotherapie in Erwägung ziehen.

Bei Verletzungen oder anderen medizinischen Problemen wie etwa einer Infektion ist es für die meisten von uns einfach, die richtige Ärztin oder den richtigen Arzt zu finden. Bei seelischen Problemen oder Erkrankungen wissen viele Menschen hingegen nicht, an wen sie sich wenden sollen. Hinzu kommen häufig Vorbehalte, über psychische Erkrankungen zu sprechen. Unser Wegweiser Psychotherapie hilft Ihnen, sich im Begriffsdschungel des Gesundheitssystems zurechtzufinden. Er zeigt unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten auf, erklärt, wer wann der richtige Ansprechpartner ist, und beantwortet praktische Fragen, die Sie sich vielleicht stellen, wenn Sie eine Psychotherapie in Erwägung ziehen.

## Inhalt

An wen kann ich mich bei psychischen Problemen zunächst wenden? (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/#1>)

Was ist eine Psychotherapie und wann kommt sie infrage? (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/#14>)

Psychologen, Psychiater, Psychotherapeuten – wer ist wer? (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/#2>)

Worin unterscheiden sich ärztliche und psychologische Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten? (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/#3>)

Gibt es speziell für Kinder ausgebildete Psychotherapeuten und Psychiater? (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/#4>)

Wie finde ich einen Psychotherapeuten oder Psychiater und welche Fragen kann ich stellen? (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/#5>)

Habe ich die Möglichkeit, die Therapeutin oder den Therapeuten zu wechseln? (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/#6>)

Muss ich eine Psychotherapie bei meiner Krankenkasse beantragen? (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/#7>)

Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit die gesetzliche Krankenkasse eine Psychotherapie bezahlt? (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/#8>)

Wie lange muss ich auf einen Therapie (URL:

<http://www.gesundheitsinformation.de/#9>) platz warten?

Wie lange dauert eine Psychotherapie? (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/#10>)

Brauche ich eine Überweisung von einer Ärztin oder einem Arzt, wenn ich gesetzlich versichert bin? (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/#11>)

Müssen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten Vertraulichkeit gewährleisten? (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/#12>)

Was soll ich bei einem Psychotherapeuten? (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/#13>)

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

Für die meisten Menschen, die sich wegen psychischer Probleme Hilfe holen, ist die Hausärztin oder der Hausarzt die erste Anlaufstelle. Man kann sich aber auch direkt an eine psychotherapeutische oder psychiatrische Praxis wenden. Darüber hinaus gibt es in Deutschland viele andere Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Menschen, die sich in schwierigen Lebenslagen befinden. In Notfällen können Sie sich auch an eine psychiatrische Praxis mit Notfalldienst oder ein psychiatrisches Krankenhaus wenden.

Viele Menschen wenden sich an psychosoziale Beratungsstellen, zum Beispiel Familien-, Frauen-, Erziehungs-, Lebens- oder Suchtberatungsstellen. Dort arbeiten unterschiedliche Berufsgruppen wie Ärzte, (Sozial-)Pädagogen, Psychologen, Psychotherapeuten, Sozialarbeiter, Theologen 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 und Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen.

Eine weitere Anlaufstelle sind die Sozialpsychiatrischen Dienste, die bei den Gesundheitsämtern angesiedelt sind und von allen Bürgerinnen und Bürgern kostenlos in Anspruch genommen werden können. Sie betreuen und begleiten vor allem Menschen mit schweren oder chronischen psychischen Erkrankungen, wie zum Beispiel einer Psychose.

Die Sozialpsychiatrischen Dienste setzen sich aus einem Team aus Ärzten, Fachpflegekräften, Psychologen, Psychotherapeuten, Sozialarbeitern und Sozialpädagogen zusammen, das Erfahrung mit psychischen Problemen und Störungen hat. Die Sozialpsychiatrischen Dienste bieten regelmäßige Gesprächsstunden an, in denen sie Hilfesuchende beraten und ihnen Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen. Sie bieten in der Regel selbst keine Therapien an, können jedoch feststellen, ob jemand eine behandlungsbedürftige Erkrankung hat. Darüber hinaus können sie Menschen begleiten, die gerade eine Therapie machen, um ihnen zusätzliche Unterstützung zu geben. Nicht nur Betroffene, auch Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Arbeitskolleginnen und -kollegen können sich 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 Therapeuten einer Schweigepflicht, die sie zur Vertraulichkeit verpflichtet.

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

Wenn Sie den Begriff „Psychotherapie“ hören, denken Sie vielleicht als erstes daran, wie jemand auf einer Couch liegt und von seiner Vergangenheit 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 die Wirklichkeit ist komplizierter: 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.

Allen Psychotherapien gemeinsam ist, dass sie dazu dienen sollen, die mit der psychischen Erkrankung verbundenen Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. Die Verfahren und Methoden, die dazu eingesetzt werden, unterscheiden sich jedoch stark. Welche Form von Psychotherapie infrage kommt, hängt unter anderem von der Störung oder Erkrankung, aber auch den Vorlieben und persönlichen Zielen der Patientin oder des Patienten ab.

Es gibt viele verschiedene psychische Störungen und Erkrankungen, bei denen eine Psychotherapie als

Behandlung eingesetzt werden kann: Einige sind relativ häufig, wie zum Beispiel Angststörungen, Depressionen und Suchterkrankungen. Ein Psychotherapeut kann eine Behandlung auch ablehnen, wenn aus seiner Sicht bei der Patientin oder dem Patienten kein behandlungsbedürftiges Erkrankung vorliegt oder eine Psychotherapie nicht geeignet erscheint.

Übrigens: Psychotherapien kommen nicht nur bei seelischen Erkrankungen infrage: Sie werden auch eingesetzt, um bei der Bewältigung von chronischen körperlichen Erkrankungen zu helfen.

Mehr über unterschiedliche Psychotherapieformen und was die Forschung über sie herausgefunden hat, erfahren Sie [hier](http://www.gesundheitsinformation.de/psychotherapie.592.56.htm) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/psychotherapie.592.56.htm>).

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

Sich im Begriffsdschungel des Gesundheitssystems zurechtzufinden, ist nicht ganz einfach, gerade im Bereich der psychischen Versorgung. Dies fängt schon bei den Berufsbezeichnungen an. Viele Menschen setzen Psychotherapeuten mit Psychologen gleich. Wer ein Psychologiestudium abgeschlossen hat, darf aber nicht automatisch psychotherapeutisch tätig werden. Dazu müssen Psychologinnen und Psychologen zunächst eine mehrjährige, praktisch orientierte Ausbildung in Psychotherapie machen, die mit einer staatlichen Prüfung abschließt. Erst dann können sie zum Beispiel in einer niedergelassenen Praxis als psychologische Psychotherapeutin oder psychologischer Psychotherapeut Menschen mit Angststörungen, Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen behandeln.

Psychotherapeutisch tätige Ärztinnen und Ärzte sind die andere Berufsgruppe. Sie werden auch ärztliche Psychotherapeuten genannt. Sie müssen ebenfalls eine Zusatzqualifikation in Psychotherapie oder eine entsprechende Facharztausbildung absolvieren, bevor sie als Psychotherapeutin oder Psychotherapeut arbeiten dürfen. Für Ärztinnen und Ärzte gelten allerdings unterschiedliche Weiterbildungsordnungen, da diese nicht bundesweit geregelt sind. Die meisten Ärztinnen und Ärzte, die psychotherapeutisch tätig sind, haben eine Weiterbildung zum Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie abgeschlossen. Ein weiterer psychotherapeutisch tätiger Arzt ist der Facharzt für

Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, der vor allem psychosomatische Störungen mit verschiedenen psychotherapeutischen Methoden behandelt. Außerdem gibt es sogenannte fachgebundene ärztliche Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Diese behandeln ausschließlich psychische Erkrankungen, die mit ihrem eigenen Fachgebiet zu tun haben. Das können zum Beispiel Gynäkologinnen und Gynäkologen sein, die bei Frauen mit Brustkrebs auch die damit verbundenen psychischen Probleme behandeln.

Auch Psychiaterinnen und Psychiater behandeln ausschließlich psychische Erkrankungen. Die älteren psychiatrisch tätigen Ärzte sind meist Fachärzte für Nervenheilkunde. Sie haben eine Weiterbildung zum Psychiater und Neurologen absolviert, aber keine spezielle psychotherapeutische Ausbildung. Der Facharzt für Nervenheilkunde kann heute nicht mehr erworben werden. Seit einigen Jahren müssen Ärzte eine Weiterbildung zum Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie absolvieren, um als Psychiater tätig werden zu können. Diese neue Weiterbildung beinhaltet verpflichtend das Erlernen eines psychotherapeutischen Verfahrens.

In der Regel steht bei der Psychiaterin oder dem Psychiater die Behandlung mit Medikamenten und eine stützende therapeutische Begleitung im Vordergrund. Er oder sie kann aber auch psychotherapeutische Verfahren anwenden. Daher ist es schwierig, die Berufe des Psychiaters und des ärztlichen Psychotherapeuten genau zu trennen. Psychiaterinnen und Psychiater behandeln insbesondere Erkrankungen, bei denen die medikamentöse Therapie eine wichtige Rolle spielt, wie zum Beispiel Schizophrenien oder schwere Depressionen.

## **Worin unterscheiden sich ärztliche und psychologische Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten?**

Ein wesentlicher Unterschied zwischen ärztlichen und psychologischen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten besteht darin, dass ärztliche Psychotherapeuten auch Medikamente zur Behandlung von psychischen Erkrankungen (Psychopharmaka) verschreiben können. Psychologische Psychotherapeuten arbeiten hingegen ausschließlich mit Gesprächen, psychologischen Verfahren, Entspannungstechniken und anderen Methoden. Es ist jedoch möglich, sich ergänzend von einer Ärztin oder einem Arzt mit Medikamenten behandeln zu lassen. Im Idealfall arbeiten Ärzte und psychologische Psychotherapeuten eng zusammen.

Die meisten ärztlichen Psychotherapeuten arbeiten mit tiefenpsychologischen oder analytischen Behandlungsverfahren. Es gibt nur relativ wenige Verhaltenstherapeuten unter ihnen, auch wenn ihr Anteil steigt. Von den psychologischen Psychotherapeuten ist etwa die Hälfte in Verhaltenstherapie und 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. Außerdem werden junge Menschen manchmal anders behandelt als Erwachsene. Daher gibt es spezielle Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, die sich auf die Probleme von Heranwachsenden spezialisiert haben. Die Ausbildung von Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten ist ebenso lang wie die anderer Psychotherapeuten. Allerdings können sich neben Psychologen auch (Sozial-)Pädagogen 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 Jugendlichenpsychiatrie und -psychotherapie absolvieren. Auch ärztliche Psychotherapeuten, die ursprünglich für Erwachsene ausgebildet sind, sowie Kinder- und Jugendärzte können eine Zusatzqualifikation für die psychotherapeutische Behandlung von Kindern und Jugendlichen erwerben.

## **Wie finde ich einen Psychotherapeuten oder Psychiater und welche Fragen kann ich stellen?**

Es gibt unterschiedliche Einrichtungen, an die Sie sich wenden können, wenn Sie einen Psychotherapeuten oder Psychiater suchen. Beispielsweise bieten viele Krankenkassen und psychosoziale Beratungsstellen sowie die Psychotherapeuten- und Ärztekammern der einzelnen Bundesländer Unterstützung an. Auch die Sozialpsychiatrischen Dienste, die meistens bei den Gesundheitsämtern angesiedelt sind, können Ihnen bei der Suche helfen.

Wenn Sie sich selbst auf die Suche nach einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten machen möchten, können Sie dies zum Beispiel mithilfe des Internets oder über das Telefonbuch tun.

Beispielsweise bieten die Kassenärztlichen Vereinigungen im Internet eine Ärzte- und Psychotherapeutenuche an. Auch die meisten Psychotherapeutenkammern bieten im Internet einen entsprechenden Service. Wenn Sie sich für ein bestimmtes Verfahren interessieren, kann es erforderlich sein, dass Sie sich vorab, zum Beispiel telefonisch, darüber informieren, auf welches Verfahren und welche Erkrankungen sich die Therapeutin oder der Therapeut spezialisiert hat. Wenn Sie gerne mehr über die Therapeutin oder den Therapeuten selbst wissen möchten, zum Beispiel wie lange er oder sie schon im Beruf arbeitet oder was seine Schwerpunkte sind, brauchen Sie sich nicht zu scheuen, in der Praxis nachzufragen. Es ist völlig normal, wenn Sie sich dafür interessieren – schließlich werden Sie auf einer sehr persönlichen Ebene zusammenarbeiten, wenn Sie sich für eine Therapie bei ihm oder ihr entscheiden.

Hier sind einige weitere Fragen, die Sie beim Psychiater oder Psychotherapeuten stellen können:

- Welche Psychotherapie oder welche Medikamente können bei meiner Erkrankung helfen?
- Welche möglichen unerwünschten Wirkungen haben die Therapien?
- Was passiert, wenn ich mich nicht behandeln lasse? Wird sich mein Zustand vielleicht von alleine wieder bessern? Reicht es vielleicht aus, wenn ich mir anderweitig Hilfe hole, zum Beispiel bei einer psychosozialen Beratungsstelle?
- Wie lange dauern die unterschiedlichen Psychotherapien, die infrage kommen, und wie oft muss ich dafür in die psychotherapeutische Praxis gehen?
- Hat die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut Erfahrungen mit Menschen, die eine ähnliche Erkrankung haben wie ich?

## **Habe ich die Möglichkeit, die Therapeutin oder den Therapeuten zu wechseln?**

Ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Patient und Psychotherapeut ist eine notwendige Voraussetzung für eine Psychotherapie. Es ist wichtig, dass Sie mit der Therapeutin oder dem Therapeuten offen über Probleme und Schwierigkeiten reden können. Nicht alle Menschen finden auf Anhieb einen Therapeuten, bei dem sie sich gut aufgehoben fühlen. Deshalb können Sie auf Kosten der gesetzlichen Krankenkasse bis zu fünf Probesitzungen in einer psychotherapeutischen Praxis in Anspruch nehmen

(„probatorische Sitzungen“). Erst dann muss die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut bei Ihrer Krankenkasse einen Antrag auf eine Therapie stellen, sofern Sie sich dafür entscheiden. Während der probatorischen Sitzungen zeigt sich in der Regel schon, ob Sie mit der Therapeutin oder dem Therapeuten zusammenarbeiten möchten. Andernfalls können Sie in einer anderen Praxis weitere Probesitzungen in Anspruch zu nehmen.

Auch wenn sich im Laufe der Therapie herausstellt, dass Sie mit Ihrem Therapeuten nicht mehr zufrieden sind, haben Sie die Möglichkeit, die Therapie in einer anderen Praxis fortzusetzen. Ob ein neuer Therapieantrag gestellt werden muss, müssen Sie in diesem Fall mit Ihrer Krankenkasse klären.

## **Muss ich eine Psychotherapie bei meiner Krankenkasse beantragen?**

Nach den probatorischen Sitzungen müssen Sie gemeinsam mit Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten einen Antrag für die gesetzliche Krankenkasse vorbereiten. Ihre Therapeutin oder Ihr Therapeut muss darin begründen, warum eine Therapie erforderlich ist. Diesen Antrag müssen Sie bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse einreichen, bevor eine Therapie begonnen werden kann. Neben dem Therapieantrag verlangt die Krankenkasse einen ärztlichen Bericht. Dieser kann von einer praktischen Ärztin oder einem praktischen Arzt nach einer allgemeinen Untersuchung erstellt werden. Ziel dieses Berichtes ist es, sicherzustellen, dass körperliche Ursachen für die vorliegende Symptomatik ausgeschlossen werden und keine körperlichen Gründe gegen eine Psychotherapie sprechen.

Die gesetzliche Krankenkasse entscheidet auf der Grundlage eines Gutachtens, ob eine Therapie bewilligt wird. Dieses Gutachten wird durch einen speziell qualifizierten Gutachter erstellt. Die Gutachterin oder der Gutachter prüft auf Grundlage des Antrags und des ärztlichen Berichts, die ihm anonymisiert zur Verfügung gestellt werden, ob eine Psychotherapie im individuellen Fall sinnvoll erscheint. Nur wenn dies der Fall ist, werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen. Ihre Krankenkasse erhält von der Gutachterin oder dem Gutachter nur Informationen, die für die Abrechnung der Therapie relevant sind.

Wenn Sie privat versichert sind, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Versicherung nach dem dort üblichen Verfahren.

## Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit die gesetzliche Krankenkasse eine Psychotherapie bezahlt?

Grundsätzlich bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen eine Psychotherapie bei allen psychischen Erkrankungen und Störungen. 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. Voraussetzung ist, dass eine behandlungsbedürftige Erkrankung vorliegt.

Es wird jedoch nicht jede Form der Psychotherapie von den gesetzlichen Krankenversicherungen bezahlt. Um von den Kassen anerkannt zu werden, müssen die Verfahren bestimmte Kriterien erfüllen. Derzeit entsprechen drei Psychotherapien diesen Voraussetzungen:

- Die analytische Psychotherapie
- Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Die Verhaltenstherapie

Auch wenn es sich hier nur um drei Verfahren handelt, gibt es eine große Vielfalt an unterschiedlichen Methoden, die innerhalb dieser Verfahren angewendet werden können.

## 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 können Sie sich an den Sozialpsychiatrischen Dienst, eine psychosoziale Beratungsstelle, eine psychiatrische Praxis mit Notfalldienst oder ein psychiatrisches Krankenhaus wenden.

## Wie lange dauert eine Psychotherapie?

Wie lange eine Psychotherapie dauert, lässt sich nicht pauschal sagen. Dies hängt von der Art und Schwere der Erkrankung und vom eingesetzten Therapieverfahren ab. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen im Rahmen einer Verhaltenstherapie bis zu 80 Therapiestunden, bei einer tiefenpsychologischen Psychotherapie bis zu 100 Therapiestunden und bei analytischen Psychotherapien bis zu 300 Therapiestunden. Der Grund für diese Unterschiede liegt in der Therapie selbst: Während die

Verhaltenstherapie eine eher praktisch orientierte Therapie ist, bei der es vor allem um die konkrete Lösung von Problemen geht, hat die analytische Psychotherapie das Ziel, ein tieferes Verständnis für die eigenen Probleme und lebensgeschichtlichen Zusammenhänge zu entwickeln. Die Annahme dahinter ist, dass Probleme weniger belastend und leichter zu bewältigen sind, wenn man ihre Ursachen versteht.

## Brauche ich eine Überweisung von einer Ärztin oder einem Arzt, wenn ich gesetzlich versichert bin?

Sie können eine psychotherapeutische Praxis direkt ohne ärztliche Überweisung aufsuchen. Allerdings ist auch dort einmal im Quartal eine Praxisgebühr zu zahlen. Sollten Sie im betreffenden Quartal schon bei einem anderen Arzt gewesen sein, können Sie sich dort eine Überweisung zum Psychotherapeuten geben lassen, sodass Ihnen keine weiteren Kosten entstehen.

## Müssen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten Vertraulichkeit gewährleisten?

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

## Was soll ich bei einem Psychotherapeuten?

Vielen Menschen fällt es schwer, eine psychotherapeutische oder psychiatrische Praxis aufzusuchen. Dies ist verständlich und kann unterschiedliche Gründe haben: Manche befürchten, als psychisch krank bezeichnet und stigmatisiert zu werden. Andere sind verunsichert, weil sie nicht wissen, was sie dort erwartet, oder weil sie Zweifel daran haben, ob ihnen auf diese Weise geholfen werden kann.

Auch wenn es für manche befremdlich erscheint, eine Psychotherapie zu machen: Sie können viel gewinnen. Ihre Lebensqualität kann sich deutlich verbessern, wenn

Sie beispielsweise eine Depression, eine Angst- oder Zwangsstörung erfolgreich angehen.

Vielleicht hilft es Ihnen, sich zunächst darüber zu informieren, was bei einer Psychotherapie passiert und welche Therapieform sich für Ihre Probleme eignet. Darüber hinaus können Sie mit Menschen Kontakt aufnehmen, die schon einmal eine Psychotherapie gemacht haben, zum Beispiel im Rahmen einer Selbsthilfegruppe. Wenn Ihnen der erste Termin bei einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten Unbehagen bereitet, könnten Sie einen Freund oder jemanden aus der Familie bitten, Sie zu begleiten.

*Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)*

## Glossar

### Infektion

Von einer Infektion spricht man in der Medizin, wenn sich eine Person mit einem Krankheitserreger angesteckt hat. Dieser Erreger kann z.B. ein Bakterium, ein Virus, ein Pilz oder auch ein Wurm sein. Der Erreger vermehrt sich, breitet sich im Körper aus oder befällt nur ein bestimmtes Organ. Solange die Person noch keine Anzeichen einer Krankheit zeigt, sprechen Ärztinnen und Ärzte von einer asymptomatischen Infektion. Sobald der Körper auf die Erreger reagiert, was sich in Krankheitssymptomen bemerkbar macht, handelt es sich um eine symptomatische Infektion, eine Infektionskrankheit. Der Zeitraum vom ersten Befall des Körpers durch den Erreger bis zu den ersten Krankheitssymptomen bezeichnet die Medizin als Inkubationszeit. Sie kann wenige Stunden oder Tage, aber auch viele Jahre dauern. Eine Infektion muss nicht in jedem Fall zum Ausbruch einer Krankheit führen.

### Psychopharmaka

Psychopharmaka ist die Sammelbezeichnung für Medikamente, die zur Behandlung psychischer Störungen wie zum Beispiel Depressionen und Angsterkrankungen eingesetzt werden.

### Depression

Eine Depression ist eine häufig vorkommende Erkrankung der Psyche, die leicht, moderat oder sehr ernsthaft sein kann. Es gibt verschiedene Arten von Depressionen, die an unterschiedlichen Anzeichen erkannt werden können. Welche Symptome im Einzelnen auftreten und wie häufig und stark sie sind, ist von Person zu Person und innerhalb der einzelnen Altersgruppen unterschiedlich. An Depressionen können Menschen aus allen sozialen Schichten, aus sämtlichen Altersgruppen sowie beiderlei Geschlechts erkranken. Wenn mindestens zwei solcher Anzeichen wie tiefe Traurigkeit, Lustlosigkeit oder Interesselosigkeit länger als zwei Wochen anhalten, kann sich eine Depression entwickelt haben.

### Therapie

Als Therapie (von „therapeia“, griechisch: Pflege, Heilung) wird in der Medizin die Behandlung von Krankheiten, einzelnen Beschwerden oder Verletzungen bezeichnet. Genauer sind damit die einzelnen Maßnahmen zur Behandlung einer Erkrankung gemeint. Diese Maßnahmen

umfassen beispielsweise eine Änderung der Ernährungsweise, die Einnahme von Medikamenten, Operationen oder Krankengymnastik. Das Ziel einer Therapie ist Heilung oder zumindest eine Verbesserung der Beschwerden.

## Quellen

Ausbildungs- und Prüfungsverordnung für Psychologische Psychotherapeuten (PsychTh-APrV) [online]. 2.12.2007. Zugriff: 18.02.2009: <http://bundesrecht.juris.de/psychth-aprv/index.html>

Gesetz über die Berufe des Psychologischen Psychotherapeuten und des Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (PsychThG) [online (URL: <http://bundesrecht.juris.de/psychthg/index.html>) ]. 2.12.2007. Zugriff: 18.02.2009

Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses über die Durchführung der Psychotherapie (Psychotherapie-Richtlinie) [online (URL: <http://www.g-ba.de/downloads/62-492-323/RL-Psycho-2009-02-19.html>) ]. 19.02.2009. Zugriff: 13.05.2009

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

[http://www.rki.de/cIn\\_091/nn\\_204544/DE/Content/GBE/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsT/Psychotherapeutische\\_\\_Verso](http://www.rki.de/cIn_091/nn_204544/DE/Content/GBE/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsT/Psychotherapeutische__Verso)  
]

Wittchen HU, Jacobi F. Size and burden of mental disorders in Europe – a critical review and appraisal of 27 studies. Eur Neuropsychopharmacol 2005; 15: 357-376. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15961293>) ]

## Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

## Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de).

## Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.