Es gibt viele verschiedene Psychotherapien.

Welche es gibt und wann sie helfen, zeigen wir Ihnen hier.

Depression, Schizophrenie, Angststörung oder nach einem Unfall ein Trauma.

Bei psychischen Problemen hilft eine Psychotherapie.

Was Psychoanalyse und Verhaltenstherapie unterscheidet, wird hier erklärt.

Wie Patienten einen Therapieplatz bekommen, erklärt diese Information auch.

Von Sina Horsthemke, 6. Dezember 2021.

Mit welchen Symptomen sollte man einen Psychotherapeuten suchen?

Sollen Sie ambulant oder stationär behandelt werden?

Es gibt verschiedene Arten von Psychotherapie.

Wer übernimmt die Kosten?

Wie finden Patienten einen Therapieplatz?

Wie lange dauert eine Psychotherapie?

Was, wenn es zwischen Patientin und Therapeut nicht passt?

Der Körper und die Seele können krank werden.

Jeder vierte Erwachsene in Deutschland hat eine psychische Krankheit.

Unter den Kindern ist fast jedes fünfte betroffen.

Es kann zum Beispiel eine Trauma-Krankheit sein. Oder es kann Angst-Krankheit sein.

Es kann auch Depressionen oder Schizophrenie geben.

Es gibt auch Zwangsstörungen, Essstörungen oder Persönlichkeitsstörungen.

Studien haben bewiesen, dass vielen psychisch kranken Menschen eine Psychotherapie helfen kann.

Mit welchen Symptomen sollte man einen Psychotherapeuten aufsuchen?

Ein Stimmungstief hat jeder mal.

"In der Regel schafft man es, solche Situationen allein oder mit Hilfe von Familie oder Freunden zu bewältigen" sagt Gebhard Hentschel. Er ist Bundesvorsitzender der Deutschen Psychotherapeuten-Vereinigung (DPtV).

Manchmal geht es einem psychisch aber so schlecht, dass das Leben stark beeinträchtigt wird. Dann sollte man, genau wie bei körperlichen Erkrankungen auch, professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Wenn Sie Angst haben und das über Wochen so bleibt, kann das ein Zeichen für eine psychische Erkrankung sein.

Vielleicht fühlen Sie sich auch schlecht und können deshalb den Alltag nicht mehr gut bewältigen.

Wenn Sie Hilfe suchen wollen, können Sie direkt zu einem Psychotherapeuten gehen.

Das geht mit der Krankenversicherungskarte.

Sie können zu einer Sprechstunde gehen.

Diese Sprechstunde nennt man dann „ psychotherapeutische Sprechstunde “.

Diplom-Psychologe Hentschel sagt: „ Die Sprechstunde ist die erste Möglichkeit, Kontakt zu einem Therapeuten zu bekommen.

Psychologin, Psychotherapeut, Psychiater. Wer macht was?

Es gibt verschiedene Berufsgruppen, die Psychotherapien machen dürfen.

Alle haben nach ihrem Universitätsstudium eine drei- bis fünfjährige Zusatzausbildung gemacht.

Psychiater sind Ärzte und Ärztinnen, die ein Medizinstudium gemacht haben.

Dann haben sie noch ein Studium an der Universität gemacht.

Sie dürfen dann auch mit psychischen Erkrankungen arbeiten.

Sie können zum Beispiel Medikamente gegen Depressionen geben.

Sie können auch körperliche Untersuchungen machen und Patienten in die Klinik einweisen.

Fachärzte für psychosomatische Medizin und Psychotherapie:

Ein Arzt hat nach dem Medizinstudium eine Ausbildung gemacht.

Dann ist er Facharzt.

Er darf dann auch Psychotherapien machen.

Er muss kein Psychiater sein.

Psychologen und Psychologinnen sind keine Ärzte.

Sie haben Psychologie studiert und sind deshalb keine Ärzte.

Nach dem Studium müssen sie noch eine Ausbildung machen.

Diese Ausbildung dauert 3-5 Jahre.

Danach dürfen sie als Therapeuten arbeiten.

Sie dürfen aber keine Medikamente verschreiben.

Kinder- und Jugendpsychotherapeuten sind Psychologinnen oder Sozialpädagogen.

Sie haben eine Ausbildung zur Psychotherapie gemacht.

Dann haben sie sich auf die Behandlung von Kindern mit psychischen Problemen spezialisiert.

Manche Ärzte dürfen auch Psychotherapien machen.

Dann nennt man sie ärztliche Psychotherapeuten.

Andere Psychologen dürfen auch Psychotherapien machen.

Dann nennt man sie psychologische Psychotherapeuten.

Wenn Sie ein Problem haben, sollten Sie zuerst einen Arzt sehen.

Das ist wichtig, damit der Arzt feststellen kann, ob es eine körperliche Ursache für das Problem gibt.

Vielleicht haben Sie zum Beispiel eine Schilddrüsenkrankheit und denken, es ist ein Problem mit Ihrer Psyche.

Beim ersten Treffen wird geklärt, ob Sie eine psychische Erkrankung haben oder nicht.

Wenn Sie und der Therapeut sich darüber einig sind, dass Sie eine Therapie brauchen, müssen Sie die Therapie bei der Krankenkasse beantragen.

Dafür brauchen Sie ein Formular.

Die Formulare hat jeder Therapeut in seiner Praxis.

Wenn Sie sofort Hilfe brauchen, können Sie auch direkt mit der Therapie beginnen.

Sie müssen dann die Krankenkasse informieren.

Ambulant oder stationär?

Eine Psychotherapie kann in der Gruppe oder als Einzeltherapie stattfinden.

Es gibt ambulante, teilstationäre und stationäre Psychotherapien.

"Ambulant" bedeutet, das die Therapie nicht im Krankenhaus ist.

"Teilstationär" bedeutet, das man nicht die ganze Zeit im Krankenhaus ist aber nicht nach Hause gehen kann.

"Stationär" bedeutet, das man die ganze Zeit im Krankenhaus ist.

Es gibt auch Online-Therapien.

Das heißt, dass man sich per Video mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten unterhält.

Das hat die Corona-Pandemie vorangetrieben.

9 von 10 Psychotherapeutinnen und -therapeuten haben die Methode schon 2020 benutzt.

Sie finden es gut und können sich vorstellen, Patienten auch in Zukunft regelmäßig virtuell zu betreuen.

Die meisten psychischen Erkrankungen können gut ambulant behandelt werden.

Das heißt, man muss nicht in einer Klinik bleiben.

Wenn die Therapie in einer Praxis von einem Psychologen stattfindet, können Patienten dort bleiben.

Sie können weiter in ihrem sozialen Umfeld sein und auch weiter ihrer Arbeit nachgehen.

Wenn sie Probleme im Beruf haben, können sie das von der Therapie lernen.

Es gibt aber auch Situationen, in denen ein Aufenthalt in einer Klinik notwendig ist.

Wenn Patienten zum Beispiel nicht mehr in der Lage sind, ihren Alltag zu organisieren, ist das oft die richtige Wahl.

Manchmal muss man einen psychisch kranken Menschen in die Klinik bringen.

Das gilt zum Beispiel, wenn der Mensch eine schlimme Krankheit hat.

Vielleicht ist es dann gut, wenn er in ein anderes Umfeld kommt.

Das ist möglich, wenn man die Behandlung teilweise in der Klinik macht.

Dann kann man verschiedene Therapien machen.

Zum Beispiel:

- Medikamente

- Ergotherapie

- Sporttherapie

- Kunsttherapie

- Musiktherapie

- Bewegungstherapie.

Und man kann auch Psychotherapie machen.

Was ist ein Notfall für die Psychologie?

Es gibt Notfälle bei der Psychotherapie.

Zum Beispiel, wenn ein Patient sehr krank ist und sich selbst schaden will.

Oder wenn er andere Menschen gefährlich macht.

Dann braucht der Patient Hilfe von einem Fachmann.

Die Psychotherapie ist dann ein Notfall.

Deshalb muss man schnell handeln.

Man kann zum Beispiel eine Akuttherapie machen.

Wenn es um Selbstmord geht, muss man in die Klinik.

Welche Formen der Psychotherapie gibt es?

4 verschiedene Formen der Psychotherapie werden in Deutschland von den Krankenkassen bezahlt.

Das ist so, wenn die Psychotherapie notwendig ist.

Es gibt verschiedene Therapieformen.

Die Verhaltenstherapie ist eine davon.

Die Annahme ist, dass jeder Mensch lernen kann, sein Verhalten zu ändern.

Zuerst analysiert die Patientin und der Therapeut das Problem.

Dann unterstützt der Therapeut den Patienten, um gute Verhaltensweisen zu lernen.

Manchmal bekommt der Patient Aufgaben, die er im Alltag machen soll.

Das Motto der Verhaltenstherapie ist: "Hilfe zur Selbsthilfe."

Sie wird bei vielen Krankheiten eingesetzt.

Das sind zum Beispiel:

- Angststörungen

- Depressionen

- Schizophrenie

- Ess- und Zwangsstörungen

- Suchterkrankungen

- sexuelle Funktionsstörungen

- psychosomatische Störungen

Es gibt eine bestimmte Art von Psychotherapie.

Die Psychotherapie nennt man dann "dynamische Psychotherapie".

Diese Therapie ist sehr wissenschaftlich.

Sie geht davon aus, dass die Depression eine Folge von etwas ist.

Vielleicht sind es schlechte Erfahrungen, die zur Depression geführt haben.

Der Patient muss sich darüber klar werden.

Der Patient und die Therapeutin arbeiten zusammen.

Sie arbeiten an kleinen Zielen.

Die Therapie ist in Gesprächen und im Sitzen möglich.

Sie ist direkt vor Ort.

Es gibt viele Studien, die zeigen, dass die Therapie wirkt.

Sie wirkt bei akuten Depressionen, Panikstörungen, Borderline-Störung und Posttraumatischer Belastungsstörung.

Es gibt eine lange Therapie, die Psychoanalytische Therapie.

Diese Therapie dauert 2 bis 3 Jahre.

Die persönliche Vergangenheit ist wichtig für die Therapie.

Vielleicht hat die Vergangenheit auch mit der Krankheit zu tun.

Vielleicht ist die Vergangenheit auch wichtig für das Gefühl, wer man ist.

Das ist dann wichtig für das Denken und Handeln.

Das Ziel der Therapie ist, das zu verstehen.

Der Patient liegt auf der Couch und erzählt dem Therapeuten, was ihm durch den Kopf geht. Der Patient schaut nicht zum Therapeuten und erklärt nichts. Der Therapeut hört zu und sagt nichts über die Erklärungen des Patienten. Das nennt man Psychoanalyse. Die Psychoanalyse wird genutzt, wenn eine psychische Erkrankung schon lange besteht oder wenn es bei Depressionen, Angststörungen oder Zwangsstörungen ist. Oder wenn es psychosomatische Erkrankungen oder Anpassungsstörungen gibt.

Die Systemische Therapie ist eine andere Therapieform.

Sie wurde im Juli 2020 für Erwachsene erlaubt.

Sie ist günstig, weil man oft nur wenige Sitzungen braucht.

Die Patientin soll dabei lernen, wie sie an ihren Problemen selbst arbeiten kann.

Das Ziel ist: Die Probleme sollen nicht mehr so schlimm werden.

Das Motto lautet: "Eine kranke Psyche ist Ausdruck eines kranken Systems."

Die Familienaufstellung ist die bekannteste Methode der Systemischen Therapie.

Die systemische Therapie hat sich bei Kindern und Jugendlichen bewährt, die Probleme mit dem Sozialverhalten haben.

Es gibt auch Erfolge bei Drogenkonsum, Ess- und Anpassungsstörungen.

Bei Erwachsenen wird die Therapie vor allem bei Depressionen, Substanz- und Essstörungen, Schizophrenie und psychosomatischen Erkrankungen benutzt.

Welche Psychotherapie die beste ist, hängt von der Krankheit und der Lebenssituation des Menschen ab.

Außerdem spielt persönliches Verhalten eine Rolle.

Der Patient und der Therapeut entscheiden gemeinsam, welche Therapie am besten ist.

Hentschel von der DPtV erklärt das so:

"In maximal 6 Sprechstunden-Sitzungen wird geprüft.

Die Sitzungen dauern jeweils 25 Minuten.

Dabei wird erst geprüft, ob es eine Krankheit gibt.

Wenn ja, wird auch geprüft, ob die richtige Therapie dafür ist.

Dabei werden auch körperliche Befunde berücksichtigt.

Patient und Therapeutin beraten danach, welche Maßnahmen sinnvoll sind.

Und sie entscheiden dann über das weitere Vorgehen."

Wer übernimmt die Kosten?

Es gibt 4 verschiedene Arten von Psychotherapie.

Diese Therapieformen haben wissenschaftlich bewiesen, dass sie wirken.

Deshalb übernehmen die Krankenkassen die Kosten für die Behandlung.

Sie müssen zum ersten Termin und dann in jedem neuen Quartal Ihre Versichertenkarte mitbringen.

So ist es auch, wenn Sie zum Arzt gehen.

Wenn Sie privat versichert sind, sollten Sie vor Beginn der Therapie mit Ihrer Kasse sprechen.

Fragen Sie, ob und in welcher Höhe die Kasse die Kosten übernimmt.

Wie finden Patienten einen Therapieplatz?

Menschen mit psychischen Problemen können direkt zu einem Psychotherapeuten gehen.

Das ist möglich, ohne dass ein Arzt dabei ist.

Eine Hausärztin kann das erlauben.

Sie können dann mit dem Therapeuten sprechen und über Ihre Probleme reden.

Die Psychologinnen und Psychotherapeuten, die das dürfen, haben eine Prüfung gemacht.

Sie finden diese Menschen im Internet.

Die Internetadresse ist: www.dptv.de/suche.

Wie lange müssen Patientinnen und Patienten warten, bis sie eine Psychotherapie bekommen?

Das wird nicht genau erfasst.

Aber oft müssen Patientinnen und Patienten sehr lange warten.

Eine Umfrage unter Psychotherapeuten zeigt:

Die Wartezeit ist im Durchschnitt 4 bis 6 Monate.

Aber die Zeit ist von der Region zu Region unterschiedlich.

Wie lange dauert eine Psychotherapie?

Wenn Sie eine akute Behandlung brauchen, können Sie 12 Sitzungen bekommen.

Das ist dann die Kurzzeittherapie.

Wenn Sie länger Therapie brauchen, können Sie das danach machen.

Wie lange die Therapie dauert, hängt von Ihrer Erkrankung ab.

Aber auch von der Art der Therapie und wie lange Sie schon erkrankt sind.

Eine Langzeittherapie kann zwischen 48 Stunden und 300 Stunden dauern.

Die Systemische Therapie ist am kürzesten. Die analytische Psychotherapie ist am längsten.

Die maximale Dauer für jede Therapie ist:

- Systemische Therapie: 48 Stunden

- Psychoanalytische Therapie: 300 Stunden

- Tiefenpsychologisch fundierte Therapie: 120 Stunden

- Verhaltenstherapie: 80 Stunden

Eine Einzelsitzung oder "Stunde" dauert in der Regel 50 Minuten.

Eine Gruppensitzung dauert doppelt so lange.

Manche Menschen gehen bis zu dreimal pro Woche zur Therapie.

Andere Menschen brauchen nur einen Termin alle 3 Wochen.

Was, wenn es zwischen Patientin und Therapeut nicht passt?

Studien konnten zeigen, dass die Beziehung zwischen Therapeut und Patient wichtig ist für den Erfolg der Psychotherapie.

Deshalb gibt es am Anfang jeder ambulanten Therapie 2 50-minütige Sitzungen.

Danach beginnt die eigentliche Psychotherapie.

„ Diese Sitzungen sind speziell dafür da, das Therapieverfahren vorzustellen und auszuprobieren “, sagt Diplom-Psychologe Hentschel. „ Sie sind aber auch wichtig, um zu klären, ob die Chemie zwischen Patient und Therapeut stimmt. “

Patienten sollten früh mit der Therapeutin oder dem Therapeuten sprechen, wenn sie sich nicht wohlfühlen.

Sie sollten auch sprechen, wenn sie ihre Entscheidung ändern wollen.

"Das gilt auch, wenn Sie erst im Verlauf der Therapie unzufrieden werden" sagt Hentschel.

Sie können die Therapie jederzeit beenden.

Vielleicht versteht der Therapeut Sie nicht richtig oder Sie haben andere Erwartungen.

Vielleicht hilft die Therapie nicht oder Sie erreichen nicht das, was Sie wollen.

Dann können Sie einen anderen Therapeuten haben.

Der Psychotherapeut kann Ihnen dabei helfen.