**Psychotherapie**

**Dieser Text informiert in Einfacher Sprache zum Thema: Psychotherapie.**

**20.03.2023**

* [**WAS IST EINE PSYCHOTHERAPIE?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/untersuchungen-therapien/psychotherapie-954435.html#was-ist-eine-psychotherapie)
* [**WELCHE PERSONEN DÜRFEN EINE PSYCHOTHERAPIE ANBIETEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/untersuchungen-therapien/psychotherapie-954435.html#welche-personen-drfen-eine-psychotherapie-anbieten)
* **[WELCHE FORMEN DER PSYCHOTHERAPIE GIBT ES?](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/untersuchungen-therapien/psychotherapie-954435.html" \l "welche-formen-der-psychotherapie-gibt-es" \o "Welche Formen der Psychotherapie gibt es?)**
* [**WIE LÄUFT EINE PSYCHOTHERAPIE AB?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/untersuchungen-therapien/psychotherapie-954435.html#wie-luft-eine-psychotherapie-ab)
* [**WER BEZAHLT DIE PSYCHOTHERAPIE?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/untersuchungen-therapien/psychotherapie-954435.html#wer-bezahlt-die-psychotherapie)
* [**WIE FINDEN SIE EINEN THERAPIEPLATZ?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/untersuchungen-therapien/psychotherapie-954435.html#wie-finden-sie-einen-therapieplatz)
* [**WO BEKOMMEN SIE NOCH MEHR INFORMATIONEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/untersuchungen-therapien/psychotherapie-954435.html#wo-bekommen-sie-noch-mehr-informationen)

**Was ist eine Psychotherapie?**

Der Körper eines Menschen kann krank werden. Aber auch die Seele eines Menschen kann krank werden. Ein anderes Wort für Seele ist: **Psyche.** In einer Psychotherapie werden seelische Krankheiten behandelt. Seelische Krankheiten sind zum Beispiel:

* [Depressionen](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/depressionen-912065.html)
* [Angststörungen](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/generalisierte-angststoerung-956433.html)
* Ess-Störungen. Bei einer Ess-Störung ist das Essverhalten gestört. Betroffene Personen essen fast **nichts** mehr. Oder betroffene Personen essen zu viel.

Betroffene Personen können ihre Gefühle nicht allein bewältigen. Und sie haben deshalb vielleicht Probleme im Alltag. Dann haben die Personen vielleicht eine seelische Erkrankung. Und dann kann vielleicht eine Psychotherapie helfen.

Sie glauben: Ich habe eine seelische Erkrankung? Dann gehen Sie zu Ihrem Hausarzt. Ihr Hausarzt untersucht: Ist eine körperliche Erkrankung der Grund für die seelische Erkrankung? Dann behandelt Ihr Arzt die körperliche Erkrankung. Sie können auch direkt zu einem Psychotherapeuten gehen. Sie müssen nicht erst zum Hausarzt gehen.

**Welche Personen dürfen eine Psychotherapie anbieten?**

Nicht alle Fachpersonen dürfen eine Psychotherapie durchführen. Diese Personen dürfen Psychotherapien durchführen:

* **Psychiater.** Psychiater sind Ärzte. Psychiater haben Medizin studiert. Und Psychiater haben ein Facharzt-Studium gemacht. Psychiater dürfen den Patienten Medikamente gegen seelische Krankheiten verschreiben. Psychiater dürfen auch den Körper des Patienten untersuchen. Und Psychiater dürfen Patienten in eine Klinik einweisen.
* **Fachärzte für psychosomatische Medizin und Psychotherapie.** Diese Ärzte haben Medizin studiert. Und diese Ärzte haben eine Facharzt-Ausbildung gemacht. Fachärzte dürfen auch Medikamente gegen seelische Krankheiten verschreiben.
* **Psychologen.** Psychologen sind keine Ärzte. Psychologen haben Psychologie studiert. Nach dem Studium haben Psychologen eine Ausbildung zum Psychotherapeuten gemacht. Psychologen dürfen keine Medikamente gegen seelische Erkrankungen verschreiben.
* **Psychotherapeuten für Kinder und Jugendliche.** Diese Personen haben eine Ausbildung zum Psychotherapeuten gemacht. Und diese Personen behandeln vor allem Kinder und Jugendliche. Das sind zum Beispiel Psychologen, Sozialpädagogen oder Pädagogen.

**Welche Formen der Psychotherapie gibt es?**

Es gibt vier verschiedene **Formen** der Psychotherapie:

* **Verhaltenstherapie:** Manchmal entsteht eine seelische Erkrankung durch das Verhalten einer Person. Jede Person kann ihr Verhalten ändern. Dabei unterstützt der Psychotherapeut den Patienten. Der Psychotherapeut gibt dem Patienten zum Beispiel Aufgaben. Diese Aufgaben muss der Patient in seinem Alltag erledigen. Dadurch ändert der Patient sein Verhalten.
* **Tiefenpsychologisch fundierte Therapie.** Manchmal entsteht eine seelische Erkrankung durch einen inneren Konflikt. Der innere Konflikt kommt durch negative Erfahrungen. Der Therapeut und der Patient sprechen miteinander. So lernt der Patient: Warum habe ich den inneren Konflikt?
* **Psychoanalytische Therapie.** Diese Form der Psychotherapie dauert zwei bis drei Jahre. Die seelische Erkrankung kommt durch die Vergangenheit des Patienten. Der Patient hat in seiner Vergangenheit viele negative Erfahrungen gemacht. Die negativen Erfahrungen bestimmen das Fühlen, Denken und Handeln des Patienten. Bei der Therapie erzählt der Patient: Was denkt der Patient gerade? Der Therapeut hört dem Patienten zu. Der Therapeut spricht nur wenig.
* **Systematische Therapie.** Diese Form der Psychotherapie ist vor allem für Kinder und Jugendliche. Die seelische Erkrankung kommt durch die Beziehungen zu anderen Personen. Zum Beispiel durch die Beziehungen in der Familie.

Patienten entscheiden gemeinsam mit dem Therapeuten: Welche Form der Psychotherapie passt zum Patienten? Welche Form passt zu der seelischen Erkrankung? Welche Form passt zu der Lebenssituation des Patienten?

Eine Psychotherapie kann als Einzeltherapie oder in der Gruppe stattfinden. Bei der **Einzeltherapie** sind nur der Patient und der Therapeut im Raum. Bei der **Gruppentherapie** sind mehrere Patienten und der Therapeut im Raum.

Eine **ambulante** Psychotherapie findet in der Praxis eines Psychotherapeuten statt. Oder die Psychotherapie findet per Videokonferenz statt. Eine **stationäre** Psychotherapie findet in einer Klinik statt. Der Patient bleibt in der Klinik. Der Patient übernachtet in der Klinik. Bei der **teilstationären** Psychotherapie sind die Patienten tagsüber in einer Klinik. Abends gehen die Patienten wieder nach Hause.

Bei einem **psychologischen Notfall** kommt der Patient in eine Klinik. Der Patient braucht nämlich sofort eine psychologische Behandlung. Ein psychologischer Notfall ist zum Beispiel:

* Die Person möchte sich selbst töten.
* Die Person verletzt sich selbst.
* Die Person ist aggressiv. Deshalb ist diese Person für andere Personen gefährlich.
* Oder die Person hat etwas sehr Schlimmes erlebt. Zum Beispiel hatte die Person einen Unfall oder hat körperliche Gewalt erlebt.

**Wie läuft eine Psychotherapie ab?**

Der Patient geht sechsmal zu einem Psychotherapeuten in die Sprechstunde. Die Sprechstunde dauert 25 Minuten. Der Psychotherapeut überprüft: Hat der Patient eine seelische Erkrankung? Dann entscheiden der Psychotherapeut und der Patient zusammen: Welche Form der Psychotherapie ist die richtige für den Patienten?

Dann beginnt die Psychotherapie. Es gibt zwei oder vier **Probesitzungen.** Die Sitzungen dauern 50 Minuten. In den Probesitzungen prüfen der Therapeut und der Patient:

* Passt die Form der Psychotherapie zu dem Patienten?
* Fühlt sich der Patient bei dem Therapeuten wohl?
* Verstehen sich der Patient und der Therapeut gut?

Nach den Probesitzungen beginnt die **Langzeittherapie.** Die Langzeittherapie kann unterschiedlich lange dauern.

Der Patient fühlt sich unwohl mit dem Psychotherapeuten? Oder der Patient denkt: Die Psychotherapie hilft mir nicht? Dann kann der Patient die Psychotherapie abbrechen. Und der Patient kann den Psychotherapeuten wechseln. Dabei kann der Psychotherapeut den Patienten unterstützen.

**Wer bezahlt die Psychotherapie?**

Der Psychotherapeut sagt: Der Patient braucht eine Psychotherapie? Dann bezahlt die Krankenkasse die Psychotherapie. Dazu müssen die meisten Patienten einen Antrag bei der Krankenkasse stellen. Bringen Sie Ihre Krankenversicherungskarte zum ersten Termin beim Psychotherapeuten mit. Bringen Sie Ihre Krankenversicherungskarte dann alle drei Monate wieder mit. Sie sind privat krankenversichert? Dann fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

**Wie finden Sie einen Therapieplatz?**

Sie möchte eine Psychotherapie machen? Sie finden Psychotherapeuten zum Beispiel auf der Internetseite der deutschen Psychotherapeuten-Vereinigung. Die Internetadresse ist: [www.dptv.de/suche](https://www.dptv.de/suche" \o "www.dptv.de/suche" \t "_blank).

Sie sind gesetzlich versichert? Dann können Sie sich auch an die kassenärztliche Vereinigung wenden. Die Internetadresse ist: [https://www.116117.de/de/psychotherapie.php](https://www.116117.de/de/psychotherapie.php" \o "https://www.116117.de/de/psychotherapie.php" \t "_blank)

**Achtung:** In vielen Städten gibt es nur wenig Therapieplätze. Deshalb müssen Sie ungefähr vier bis sechs Monate warten. Dann bekommen Sie vielleicht einen Therapieplatz.

**Wo bekommen Sie noch mehr Informationen?**

Sie wollen noch mehr über Psychotherapien wissen? Mehr Informationen über Psychotherapien finden Sie [hier](https://www.apotheken-umschau.de/therapie/therapiearten/psychotherapien-welche-es-gibt-wann-sie-helfen-832635.html" \o "hier" \t "_self). Achtung: Dieser Link führt aus unserem Einfache-Sprache-Angebot heraus. Die Informationen sind dann nicht mehr in Einfacher Sprache.

Achtung: In diesem Text finden Sie nur allgemeine Informationen. Der Text ersetzt den Besuch beim Arzt nicht. Nur ein Arzt kann Ihnen genaue Informationen geben. Sie fühlen sich krank? Oder Sie haben Fragen zu einer Krankheit? Dann sollten Sie immer zum Arzt gehen.