

Aufklärung hilft Vorbehalte abzubauen

# Wegweiser zur Psychotherapie

Wenn Sie den Begriff „Psychotherapie“ hören, denken Sie vielleicht als erstes daran, wie jemand auf einer Couch liegt und von seiner Vergangenheit erzählt, während der Therapeut im Sessel sitzt und zuhört. Doch die Wirklichkeit ist komplizierter: Es gibt viele Arten von Psychotherapien, die mit ganz unterschiedlichen Ansätzen arbeiten.

Psyche ist das griechische Wort für „Hauch“. Der Begriff vermittelt ganz gut, warum sich Medizin deutlich schwerer damit tut, das Gefühlsleben eines Menschen zu erfassen als seinen Blutdruck. 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 unterscheiden sich jedoch stark. Wel-

che 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 einem Psychotherapeu-

ten zungen: Die analytische Psychotherapie, die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und 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 finde ich einen Psychiater oder Psychotherapeuten?

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 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 Psychotherapeutesuche 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 der Therapeut spezialisiert hat. Wenn Sie gerne mehr über den Therapeuten selbst wissen möchten, 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 entscheiden.



Foto: Gabriel Blaj/fotolia

Das Bild vom auf der Couch liegenden Patienten ist veraltet.

che Form von Psychotherapie infrage kommt, hängt unter anderem von der Störung oder Erkrankung, aber auch den Vorlieben und persönlichen Zielen 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 dem Patienten keine behandlungsbedürftige 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.

## Schwerer erster Schritt – lohnendes Ziel

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

peuten Unbehagen bereitet, könnten Sie einen Freund oder jemanden aus der Familie bitten, Sie zu begleiten.

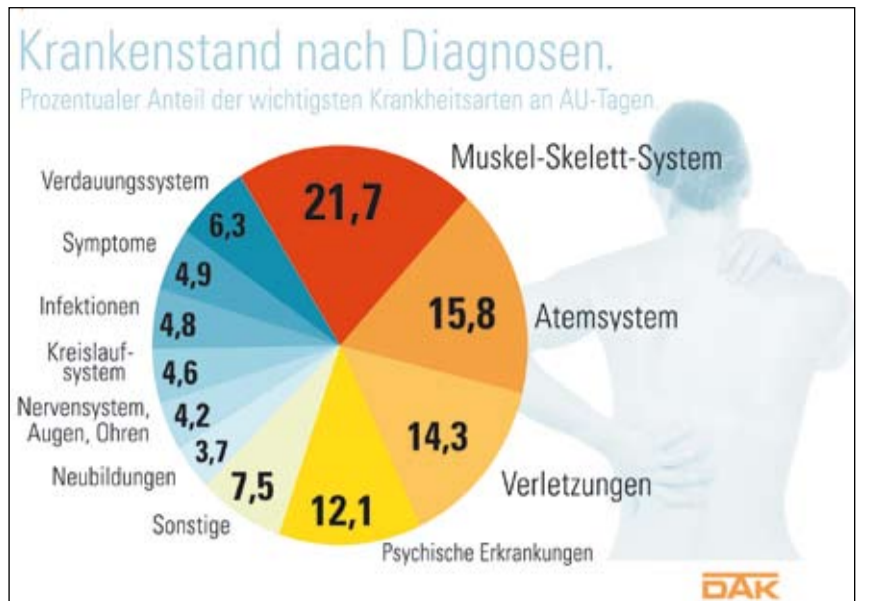
## Müssen Psychotherapeuten Vertraulichkeit gewährleisten?

Genauso wie Ärzte und Pflegekräfte unterliegen auch Psychotherapeuten einer Schweigepflicht. Sie sind zur Verschwiegenheit über alles verpflichtet, was ihnen von ihren 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. Psychotherapeuten sind genauso wie Ärzte dazu verpflichtet, ihre Behandlungen schriftlich zu dokumentieren.

## Bezahlt die Krankenkasse eine Psychotherapie?

Grundsätzlich bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen eine Psychotherapie bei allen psychischen Erkrankungen und Störungen. Auch wenn eine körperliche Erkrankung zu einem erheblichen Leidensdruck führt, wie z.B. 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 werden jedoch nur jene Formen der Psychotherapie von den gesetzlichen Krankenversicherungen bezahlt, die bestimmte Kriterien erfüllen. Derzeit entsprechen drei Psychotherapien diesen Vorausset-



Grafik: DAK-Gesundheitsreport 2011

Für 2010 meldete die DAK erneut einen Anstieg der psychischen Erkrankungen. Diese liegen bereits an vierter Stelle und betragen 12,1 Prozent des Gesamt Krankenstandes in Deutschland.

SoVD fordert lückenlose Versorgung

# Psychische Erkrankungen nehmen immer mehr zu

Die Zahl der psychischen Erkrankungen nahm in Deutschland in den letzten Jahren stetig zu. Auch der Gesundheitsreport 2011 der DAK belegt diesen Trend. Umso wichtiger ist eine lückenlose Versorgung der Patienten, wie sie der SoVD im Rahmen des neuen Versorgungsgesetzes fordert.

Der Krankenstand gibt an, wie viel Prozent der Erwerbstätigen an einem Kalendertag durchschnittlich arbeitsunfähig erkrankt waren. Laut Gesundheitsreport 2011 der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK) betrug 2010 der Krankenstand 3,4 Prozent. Anders ausgedrückt: Statistisch gesehen war jeder Arbeitnehmer rund 12 Tage im Jahr krankgeschrieben. Damit blieb der Gesamt Krankenstand nahezu unverändert. Verschiebungen gab es jedoch bei den Krankheitsarten, die zu den Arbeitsunfähigkeitstagen (AU-Tagen) führten. So sank die Anzahl der AU-Tage aufgrund von Atemwegserkrankungen von 37 auf 31,6 Tage. Angestiegen ist hingegen der Anteil der psychischen Erkrankungen – von 10,8 auf 12,1 Prozent. Dies entspricht einer Steigerung von 12 Prozent. Dabei hat sich die durchschnittliche Dauer mit 28,9 Tagen kaum verändert. Die Fallhäufigkeit ist jedoch um rund 8 Prozent gestiegen.



Foto: Piotr Marcinski/fotolia

## Anstieg um 60 Prozent in nur 11 Jahren

Geht man in der Statistik weiter zurück, zeigt sich die dramatische Entwicklung: Zwischen 1998 und 2009 stieg der Anteil der psychischen Erkrankungen am Krankenstand um über 60 Prozent (von 6,6 auf 10,8 Prozent). Zunehmend sind auch junge Menschen betroffen. Laut DAK-Gesundheitsreport ist bei den 15- bis 29-Jährigen die sogenannte Somatoforme Störung die häufigste Diagnose – schon jeder zehnte leidet daran. Kennzeichnend für dieses Krankheitsbild ist, dass für körperliche Symptome wie Schmerzen keine organische Ursache gefunden wird.

Laut DAK-Gesundheitsreport treten auch bei jungen Menschen psychische Erkrankungen immer häufiger auf.

## Versorgung aller Patienten sicherstellen

Der SoVD setzt sich dafür ein, dass die medizinische Versorgung für alle Bürger gewährleistet wird – auch bei psychischen Erkrankungen. Derzeit ist ein Manko im ländlichen Raum zu verzeichnen. Ein Beispiel: In Heidelberg sind pro 100 000 Einwohner 131,56 Psychotherapeuten tätig. Dies entspricht einem Versorgungsgrad (VG) von 339 Prozent. Im Zwickauer Land kommen auf die gleiche Einwohnerzahl nur 6,47 Therapeuten (74,6 Prozent VG). Durch diese Unterschiede kommt es in manchen Gebieten zu Wartezeiten auf einen Therapieplatz. Vor allem die Versorgungssituation von Kindern und Jugendlichen ist mangelhaft. Obwohl die Mindestquote für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten eine Verbesserung gebracht hat, müssen junge Patienten teilweise bis zu zwölf Monate warten.

Psychotherapeutische Betreuung ist aber nicht nur bei psychischen Erkrankungen wichtig. Auch einige Lebenssituationen können zu Krisen führen, bei deren Bewältigung professionelle Unterstützung helfen kann – beispielsweise ein Trauerfall, die Diagnose einer schweren Krankheit oder eine Trennung bzw. Scheidung. Der SoVD fordert die Bundesregierung daher auf, die Missstände im in Arbeit befindlichen Versorgungsgesetz zu berücksichtigen, so dass die medizinische Versorgung für alle gewährleistet werden kann.

## Hilfreiche Fragen

Fragen, die Sie dem Therapeuten vorab stellen können:

- Welche Psychotherapie oder 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 Praxis gehen?
- Hat der Therapeut Erfahrungen mit Menschen, die eine ähnliche Erkrankung haben wie ich?

Quelle: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)



Weitere Infos auch auf [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de).