

Infoblatt Psychotherapie

Was ist Psychotherapie?

Wörtlich übersetzt bedeutet Psychotherapie "Behandlung der Seele" bzw. Behandlung von seelischen Problemen. Mit psychologischen Methoden werden Störungen des Denkens, Handelns und Erlebens identifiziert und therapiert, z.B. Depressionen, Ängste, Zwänge oder psychosomatische Erkrankungen. Auch wird Psychotherapie immer häufiger als Ergänzung zu medizinischer Behandlung bei körperlichen Erkrankungen eingesetzt.

Was genau ist ein Psychotherapeut?

„Psychotherapeut“ ist ein gesetzlich geschützter Titel, der an eine mehrjährige, staatlich geregelte Weiterbildung gebunden ist. Ein Psychotherapeut hat wie ein Arzt die staatliche Berufszulassung (Approbation) zur Ausübung der Heilkunde und rechnet also über gesetzliche Krankenkassen ab. Folgende Gruppen dürfen sich Psychotherapeut nennen:

1. Psychologische Psychotherapeuten (PP)

PP sind Psychologen, die durch eine Weiterbildung die staatl. Zulassung zur Psychotherapie erhalten haben. Sie verwenden keine Medikamente. Sie unterstützen Patienten mit psychologischen Mitteln dabei, psychische Erkrankungen durch eine bewusste Auseinandersetzung mit ihren Ursachen und/oder durch gezieltes Einüben neuer Verhaltensweisen zu überwinden.

2. Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten (KJP)

KJP haben Psychologie, Pädagogik oder andere sozialwissenschaftliche Fächer studiert und haben durch eine Weiterbildung die Zulassung für die Therapie psychischer Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen (bis zum 21. Lebensjahr) erworben.

3. Fachärzte, deren Ausbildung Psychotherapie umfasst

Fachärzte für Psychiatrie oder für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

4. Ärzte mit Zusatz-Weiterbildung in Psychotherapie

Was ist ein Psychologe?

Psychologie ist die Wissenschaft vom Erleben, Empfinden und Verhalten des Menschen. Psychologen haben an der Universität studiert und einen Diplom- oder Master- Abschluss erworben. Viele Psychologen werden nach Ihrem Studium psychotherapeutisch tätig, z.B. nach entsprechender Weiterbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten.

Was ist ein Psychiater?

Psychiater sind "Fachärzte für Psychiatrie". Sie kümmern sich in erster Linie um die körperliche Diagnostik und Behandlung psychisch kranker Patienten und stellen z.B. körperliche Ursachen einer psychischen Erkrankung fest und verordnen Medikamente.

Was ist ein Heilpraktiker für Psychotherapie?

Heilpraktiker für Psychotherapie verfügen nicht über eine Approbation, sondern nur über eine eingeschränkte Heilkundeerlaubnis auf dem Gebiet der Psychotherapie. Es ist nicht sichergestellt, dass sie ausreichend qualifiziert sind, um psychische Krankheiten mit wissenschaftlich anerkannten Methoden zu behandeln. Sie dürfen sich nicht als Psychotherapeuten bezeichnen und in der gesetzlichen Krankenversicherung ist die psychotherapeutische Behandlung durch Heilpraktiker keine „Kassenleistung“. Sie nennen sich deshalb oft "Heilpraxis für Psychotherapie" oder "Heilpraktiker für Psychotherapie".

Welche Therapie-Verfahren gibt es?

Von den gesetzlichen Krankenkassen werden zurzeit folgende drei Verfahren erstattet:

Verhaltenstherapie (VT): Die VT geht davon aus, dass Menschen ihr Verhalten und Erleben durch Erfahrungen im Laufe ihres Lebens erlernen. Eine psychische Krankheit entsteht dann, wenn die erlernten Muster problematisch oder unangemessen sind; etwa indem sie beim Patienten oder seiner Umgebung Leidensdruck verursachen. In der VT werden gemeinsam mit dem Patienten ziel- und lösungsorientiert neue Verhaltens- und Erlebensmuster erarbeitet, die der Patient mit Hilfe verschiedener Methoden einübt. Ziel ist, die negativen Muster durch positive zu ersetzen. Die Verhaltenstherapie ist eine gedanken- und handlungsorientierte Therapieform.

Analytische Psychotherapie: Diese Therapie geht auf Sigmund Freud zurück und basiert auf einer Theorie des normalen und pathologischen Verhaltens. Ziel ist das Bewusstmachen von verdrängten Gefühlen und Erinnerungen, die eine Entwicklung zum gesunden, selbständigen Individuum blockieren. Der Patient soll im Laufe der Therapie die Konflikte von prägenden Entwicklungsphasen erneut durchleben, um sie zu verarbeiten. Häufig angewendete Methoden sind zum Beispiel die freie Assoziation oder die Traumdeutung. Der Patient sollte die Fähigkeit und die Bereitschaft zur Selbstanalyse mitbringen, damit psychoanalytische Therapie erfolgreich sein kann. In der Regel finden 2-3 Sitzungen pro Woche oftmals im Liegen statt.

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP): Diese Psychotherapieform hat sich aus der psychoanalytischen Therapie entwickelt. Auch die TP geht davon aus, dass den aktuellen Problemen ein innerpsychischer Konflikt zugrunde liegt. Allerdings konzentriert sich die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie bei der Behandlung auf die Bearbeitung des so genannten "Zentralen Konflikts" und sucht auf dieser Basis nach möglichen Ursachen in der Persönlichkeit oder der Vergangenheit des Patienten. Der Patient soll durch Einsichten in Zusammenhänge und Ursachen seiner Probleme Veränderungen in seinem Erleben oder Verhalten anstreben.

Wann sollte ich zum Arzt und wann zum Psychologischen Psychotherapeuten (PP) gehen?

Möglicherweise leiden Sie unter psychischen Problemen, bei denen der Hausarzt Ihnen zu Medikamenten oder einer Kombination aus Medikamenten und Psychotherapie rät. In diesem Fall sollten Sie Ihr Anliegen am besten mit einem Ärztlichen Psychotherapeuten besprechen. Dieser kann Ihnen Psychopharmaka verschreiben und Sie ggf. in eine psychotherapeutische Behandlung überweisen oder diese Behandlung selbst durchführen.

PP dürfen selbst keine Medikamente verschreiben, empfehlen Ihnen jedoch in der Regel einen Besuch beim Psychiater, wenn sie eine zusätzliche Behandlung mit Psychopharmaka für sinnvoll halten. PP und Psychiater arbeiten bei der Behandlung im Allgemeinen eng zusammen.

Wenn diese Fragen keine Rolle spielen, können Sie nach Ihren persönlichen Vorlieben entscheiden. Ärzte haben durch Ihre Ausbildung tendenziell eine biologisch-medizinische Sicht auf den Menschen, Psychologen eine psychologische Sicht. Für die Entscheidung, ob Ihnen ein Therapeut zusagt, sollten Sie auf Ausbildung, Erfahrung und Persönlichkeit des Therapeuten achten, und ob "die Chemie" zwischen ihnen stimmt.

Auf der Seite der Psychotherapeutenkammer NRW (www.ptk-nrw.de) können Sie unter Patienten → Psychotherapeutesuche schnell feststellen, wo in Ihrer Nähe psychologische Psychotherapeuten tätig sind. Dies gilt auch für die anderen Landespsychotherapeutenkammern.

Quellen: <http://www.bptk.de>, <http://www.psychotherapiesuche.de>, www.therapie.de