

Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie bedeutet wörtlich übersetzt Behandlung der Seele beziehungsweise von seelischen Problemen. Sie bietet Hilfe bei Störungen des Denkens, Fühlens, Erlebens und Handelns. Dazu zählen psychische Störungen wie Ängste, Depressionen, Essstörungen, Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen, Süchte und Zwänge.

Darüber hinaus wird [Psychotherapie](#) bei psychosomatischen Störungen angewandt. Der Begriff Psychosomatik bringt zum Ausdruck, dass die Psyche (Seele) einen schädigenden Einfluss auf das Soma (Körper) hat.

Immer mehr werden psychologische Behandlungsmethoden

- begleitend zu medizinischen Maßnahmen
- bei organischen Störungen

eingesetzt (z.B. bei chronischen Erkrankungen, bei starken Schmerzzuständen, bei neurologischen Störungen, bei Herz-Kreislaufkrankungen).

Wann ist eine Psychotherapie ratsam?

Wer von seelischen Problemen geplagt wird und diese alleine nicht in den Griff bekommt, sollte sich ebenso wenig wie bei körperlichen Erkrankungen scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die gilt natürlich vor allem dann, wenn sich die psychische Störung schon über längere Zeit hinzieht oder wenn sie sich gar mehr und mehr verschlimmert. Für den Erfolg einer Therapie ist es allerdings sehr bedeutsam, dass der Betroffene ernsthaft dazu bereit ist, sich mit seinen Problemen auseinanderzusetzen und an deren Beseitigung - unterstützt durch den Psychotherapeuten - mitzuarbeiten.

Damit eine Psychotherapie erfolgreich ambulant durchgeführt werden kann, muss beim Patienten im Übrigen ein Mindestmaß an psychischer Stabilität und Belastbarkeit noch gegeben sei. Andernfalls ist eine stationäre Psychotherapie vorzuziehen.

Psychotherapeut - Psychiater - Psychologe

Drei Begriffe, die immer wieder verwechselt werden, wenn Menschen bei seelischen Erkrankungen, Beschwerden und Störungen oder körperlichen und sozialen Problemen Hilfe suchen und überlegen, an wen sie sich am besten wenden. Unsere Begriffserklärungen sollen dabei helfen. Zur besseren Lesbarkeit wird nur die männliche Form verwendet. Die Vertreterinnen dieser Berufsgruppen sind natürlich mitgemeint.

Drei Begriffe - drei Berufsfelder

Psychotherapeut

Ein Psychotherapeut übt Psychotherapie aus. Das kann ein Psychologe ("Psychologischer Psychotherapeut"), oder ein Mediziner ("Ärztlicher Psychotherapeut") sein. Alle haben zusätzlich zu ihrem "Grundberuf" eine psychotherapeutische Zusatzausbildung abgeschlossen.

Siehe auch Bundesamt für Gesundheit: <http://www.bag.admin.ch/themen/berufe/00994/>

Psychiater

Facharzt für seelische Erkrankungen oder Störungen. Psychiater gehen *von der körperlichen Seite* an psychische Probleme heran.

Der Psychiater hat *Medizin studiert*. In seinem Studium hat er sich in erster Linie mit der Funktionsweise und den Erkrankungen des menschlichen Körpers - kaum mit der Psyche des Menschen - beschäftigt und gelernt, diese Krankheiten hauptsächlich mit Medikamenten zu behandeln.

Nach Abschluss des Medizinstudiums hat er in medizinischen Einrichtungen eine mehrjährige Facharztausbildung zum Psychiater absolviert. In dieser Ausbildung hat er spezielle Kenntnisse über Entstehung und Verlaufsformen von Krankheiten des Geistes und der Seele erworben und gelernt, diese Krankheiten zu erkennen und zu behandeln, zumeist mit Medikamenten, den sogenannten Psychopharmaka. Erst eine psychotherapeutische Zusatzausbildung berechtigt einen Psychiater (oder einen anderen Arzt), auch Psychotherapie auszuüben und neben der Facharztbezeichnung (hier: Psychiater) die Zusatzbezeichnung "Psychotherapie" oder "Psychoanalyse" zu führen. Neuere Facharztausbildungen führen zu den Titeln "Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie" oder "Facharzt für Psychotherapeutische Medizin". So ausgebildete Ärzte werden zusammenfassend als "Ärztliche Psychotherapeuten" bezeichnet.

Psychologe

Hochschulabsolvent, der das Fach Psychologie studiert hat. Psychologen beschäftigen sich damit, menschliches Erleben (z.B. Gedanken und Gefühle) und Verhalten zu beschreiben, zu erklären, vorherzusagen und zu ändern. Psychologen gehen von der psychischen Seite an psychische Probleme heran.

Die Berufsbezeichnung "Psychologe" darf nur von Personen geführt werden, die über den Abschluss eines Hochschulstudiums im Fach Psychologie verfügen. Durch das akademische Studium, das mit dem Diplom abgeschlossen wird (Diplom-Psychologe), erwirbt der Psychologe in den verschiedenen Gebieten der Psychologie wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse und ein umfangreiches Wissen über menschliches Denken und Fühlen, Lernen und Verhalten und auch darüber, wie man menschliches Verhalten beeinflussen kann. Im Hauptstudium kann sich der Psychologe auf die Schwerpunkte Klinische Psychologie und psychologische Behandlungsmethoden spezialisieren. Dabei erarbeitet sich der angehende Psychologe umfassende Kenntnisse über die seelisch-körperliche Gesundheit und Krankheit sowie die Grundlagen der wissenschaftlichen

Psychotherapie. Nach Abschluss des Psychologiestudiums kann der Psychologe eine mindestens dreijährige psychotherapeutische Ausbildung absolvieren, die ihn für die eigenverantwortliche Ausübung der Psychotherapie qualifiziert. Der so ausgebildete Psychologe wird "Psychologischer Psychotherapeut" genannt.

Ein Psychologischer Psychotherapeut verwendet keine Medikamente. Sein Behandlungsansatz ist ein anderer. Er unterstützt den Patienten mit psychologischen Mitteln dabei, die psychische Erkrankung durch eine bewusste Auseinandersetzung mit ihren Ursachen und/oder durch gezieltes Einüben neuer Verhaltensweisen zu überwinden. Falls eine organische Erkrankung mitbehandelt werden muss, oder wenn bei einer psychischen Erkrankung eine Kombination von psychologischer und medikamentöser Therapie notwendig ist, arbeitet der Psychologische Psychotherapeut mit Ärzten zusammen.

Die Spreu vom Weizen trennen

Woran erkennt der Laie die Fachleute für Psychotherapie?

Den Titel "Psychologischer Psychotherapeut" darf nur führen, wer als Diplom-Psychologe ein Hochschulstudium der Psychologie abgeschlossen hat und die staatliche Anerkennung seiner psychotherapeutischen Qualifikation durch die Approbation besitzt. Außer diesen Psychologen dürfen sich Ärzte als "Psychotherapeut" bezeichnen, wenn sie nach dem Medizinstudium eine psychotherapeutische Zusatzausbildung absolviert haben.

Qual der Wahl - Die richtige Therapieform und der passende Psychotherapeut.

Nicht anders als bei einer medizinischen Behandlung ist der Einsatz einer Psychotherapie in der Regel dann besonders erfolgversprechend, wenn das eingesetzte Verfahren bzw. die gewählte Kombination unterschiedlicher Methoden genau auf das zu lösende Problem zugeschnitten sind.

Was im Einzelfall die richtige Therapieform oder Kombination ist, kann der Laie schwer beurteilen. Dazu braucht er den Rat des Experten.

Viele Psychologische Psychotherapeuten arbeiten ohnehin methodenübergreifend, d.h. sie verbinden Elemente verschiedener Therapieformen in einem Gesamtkonzept der Behandlung. Ergebnisse aus der neuesten wissenschaftlichen Forschung bestätigen dieser Behandlungsstrategie gute Erfolge.

In der ambulanten Versorgung übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen leider nicht für alle wissenschaftlich anerkannten und praktisch bewährten Therapieverfahren die Kosten.

Ebenso wichtig wie die Therapieform ist, dass die "Chemie" zwischen Ihnen und dem Therapeuten stimmt. Achten Sie auf Ihre innere Stimme. Fühlen Sie sich im ersten Gespräch mit einem Therapeuten gut aufgehoben, ist eine bedeutende Voraussetzung für den Therapieerfolg erfüllt. Stellt sich in den ersten Sitzungen kein Vertrauensverhältnis ein, sollten Sie einen anderen Psychotherapeuten aufsuchen. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten für Psychotherapie ausschließlich bei einer psychischen Störung mit "Krankheitswert". Lebens-, Ehe- oder Erziehungsberatung zählen nicht zu den Kassenleistungen.

Auszug aus: www.bdp-verband.org