

## „Psychotherapie in Deutschland - Versorgung, Zufriedenheit, Klima - 2011“

Dossier zur Online-Studie von Pro Psychotherapie e.V.

### Inhaltverzeichnis

- **Momentan empfundene Belastung der Befragten**
- **Wahrscheinlichkeit einer Psychotherapie innerhalb von zwölf Monaten**
- **Die Psychotherapeutensuche**
- **Erfahrungen mit Psychotherapie**
- **Zufriedenheit mit der Psychotherapeutischen Versorgung in Deutschland**
- **Bedeutung der Seelischen Gesundheit**

Die vorliegende Studie basiert auf einer Online-Umfrage aus dem Oktober 2011. Es handelt sich dabei um die zweite Welle der im Herbst 2008 zum ersten Mal durchgeführten Onlinebefragung „Psychotherapie in Deutschland - Versorgung, Zufriedenheit, Klima“. Beide Erhebungen erfolgten durch die researchnow GmbH. In 2011 wurden 338 Personen, die älter als 16 Jahre sind, interviewt. Die Online-Studie ist nach Alter und Geschlecht bevölkerungsrepräsentativ.

## **Der Weg zu einer hilfreichen Psychotherapie ist nach wie vor oft weit und steinig, aber in den meisten Fällen lohnt sich die Mühe**

### **Der Bedarf an Psychotherapie ist ungebrochen**

Die Seelische Gesundheit ist sehr wichtig für das eigene Wohlbefinden. Fast alle Befragten gaben an, sie halten die Seelische Gesundheit für „eher bis sehr wichtig“ für das eigene Wohlbefinden. Diese Bedeutung erhöht Bereitschaft und Ernsthaftigkeit, sich um einen Psychotherapieplatz zu bemühen.

Rund die Hälfte aller Umfrageteilnehmer fühlte sich auch 2011 wieder psychisch belastet. Viele der stark belasteten Personen möchten zeitnah eine Psychotherapie beginnen.

Insbesondere der kurzfristige Bedarf ist gestiegen: Je größer der Leidensdruck, desto stärker war der Wunsch nach einem schnellen Therapiebeginn. Rund zwei Drittel der Menschen, die sich „sehr stark belastet“ fühlten, strebten einen Therapiebeginn binnen einen Jahres an. 2008 wollte demgegenüber nur gut die Hälfte der sehr stark Belasteten innerhalb von zwölf Monaten mit einer Therapie beginnen.

Dieser offensichtlich dringende Bedarf an Psychotherapie wurde bei einer Vielzahl von Betroffenen, insgesamt bei etwa gut 40 Prozent der Hilfesuchenden, gar nicht, zu spät oder unzureichend gedeckt.

### Psychotherapie lindert Leiden

80 Prozent der Befragten, die bereits eine Psychotherapie durchgeführt oder zumindest begonnen hatten, gaben an, dass ihnen die Therapie auch geholfen habe. Psychisch belastete Menschen fühlten sich nach dem Abschluss einer als hilfreich empfundenen Psychotherapie, deutlich seltener „sehr stark belastet“, als Menschen, die gerade eine Therapie machen oder noch auf einen Therapieplatz warten.

### Die Psychotherapeutische Versorgung: Vielfältiger Handlungsbedarf

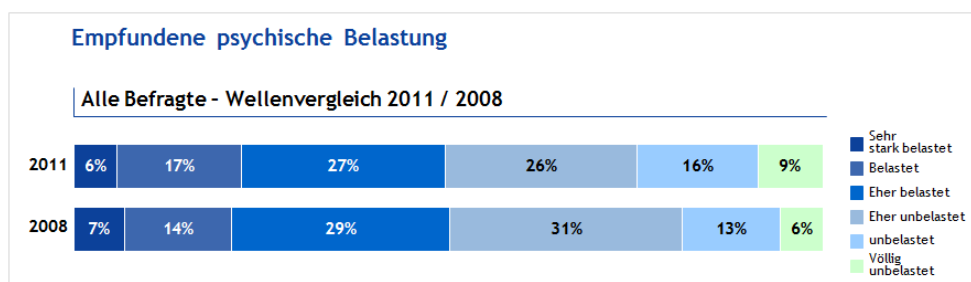
Immer noch bestehen auf dem oft mühevollen Weg zu einer geeigneten Psychotherapie systembedingte Hindernisse. Rund elf Prozent der Suchenden hatten die Suchbemühungen vor der Onlinebefragung wieder eingestellt. Weitere 17 Prozent waren noch auf der Suche. Ein knappes Drittel dieser „erfolglos“ Suchenden benötigte für die Suche bereits länger als 12 Monate.

Nach wie vor reicht einerseits das bestehende psychotherapeutische Angebot nicht aus und andererseits wird die gezielte Aufklärung über konkrete Krankheitsbilder und ein passendes, hilfreiches psychotherapeutisches Angebot vermisst: Ausgebuchte Praxen, lange Wartezeiten, zu wenige von der gesetzlichen Krankenkasse bezahlte Therapieplätze, fehlende Praxen auf dem Land, also grundsätzlich zu wenige Therapeuten und undurchsichtige Informationen zum therapeutischen Angebot führten viele Befragte als wesentliche Gründe für ihr Scheitern beim Finden eines Therapieplatzes an.

Hatten die Betroffenen hingegen den Schritt in die Praxis geschafft, fühlten sie sich häufig schlecht betreut, weil sie entweder kein Vertrauen zu dem vor ihnen sitzenden Therapeuten aufbauen konnten oder den Therapeuten als nicht kompetent und seine Arbeit als nicht hilfreich wahrnahmen. Immerhin 20 Prozent der Hilfesuchenden sagten, dass ihnen die durchgeführte Psychotherapie nicht geholfen habe.

### Psychische Belastung der Befragten

Insgesamt fühlte sich 2011 wie schon 2008 exakt die Hälfte aller Befragten während der Erhebung belastet. Frauen sind nach wie vor stärker von psychischen Belastungen betroffen, aber Männer holen langsam auf: 25 Prozent der Frauen waren „belastet“ und „sehr stark belastet“ im Vergleich zu 20 Prozent der Männer. Dieser Anteil ist seit 2008 bei den Frauen konstant geblieben und den Männer um drei Prozentpunkte leicht gestiegen.



Das Klischee vom „einfachen unbeschwerten Leben auf dem Lande“ wird durch die Umfrageergebnisse 2011 nicht mehr gestützt: Der Anteil aller, die sich belastet fühlen, war 2011 mit 56 Prozent auf dem Land am größten. In der Stadt betrug dieser Teil 47 Prozent und in der Großstadt 49 Prozent.

### Erfolgreiche Psychotherapie senkt, vergebliche Suche erhöht die Belastung

Eine als erfolg- und hilfreich wahrgenommene Psychotherapie verminderte bei den Betroffenen insbesondere die empfundenen Belastungsspitzen. Auch wenn sich immer noch 48 Prozent der Befragten mit positiven Therapieerfahrungen mindestens „eher belastet“ fühlten, waren nur 5 Prozent „sehr stark belastet“. Demgegenüber war die empfundene Belastung besonders hoch bei Menschen, die eine Therapie begonnen oder absolviert hatten, aber bisher noch keine Hilfe erfahren hatten. In dieser Gruppe fühlten sich 24 Prozent „sehr stark belastet“ und 71 Prozent überhaupt belastet.



Ähnlich belastend war für die Betroffenen die ergebnislose Suche nach einem Therapeuten. Hier gaben 72 Prozent an, überhaupt belastet und 22 Prozent „sehr stark belastet“ zu sein. Bei Befragten, die während der Erhebung aktiv einen Therapeuten suchten, war die Gesamtbelastung mit 85 Prozent am größten. 2008 lag dieser Anteil bei 69 Prozent.

### Ein wichtiger Belastungsfaktor ist die Erwerbstätigkeit

Die insgesamt empfundene Belastung hing eng mit dem Alter der Befragten zusammen. Sie zeigte sich bis zum Ende der 5. Lebensdekade immer höher als der Durchschnitt aller Befragten (50 Prozent) und schwankte zwischen 58 und 62 Prozent. Bei den Unter-30-Jährigen mit 62 Prozent sowie den 50-59-Jährigen mit 61 Prozent war die Gesamtbelastung am höchsten. Ab dem 60. Lebensjahr hingegen fühlte sich kein Befragter mehr „sehr stark belastet“ und der Anteil derer, die sich überhaupt belastet fühlten, fiel auf 22 Prozent (2008 von 60 auf 36 Prozent). Das Ende der Erwerbstätigkeit oder der Eintritt in die Rente scheint also bei den Befragten für eine deutliche psychische Entlastung zu sorgen.

### Wahrscheinlichkeit einer Psychotherapie innerhalb von zwölf Monaten

Von allen Befragten, die sich als „sehr stark belastet“ einschätzten, hielten es 67 Prozent für „eher bis sehr wahrscheinlich“, dass sie binnen eines Jahres eine Psychotherapie

beginnen werden. Je größer die subjektiv empfundene Belastung war, desto höher fiel diese Einschätzung aus.

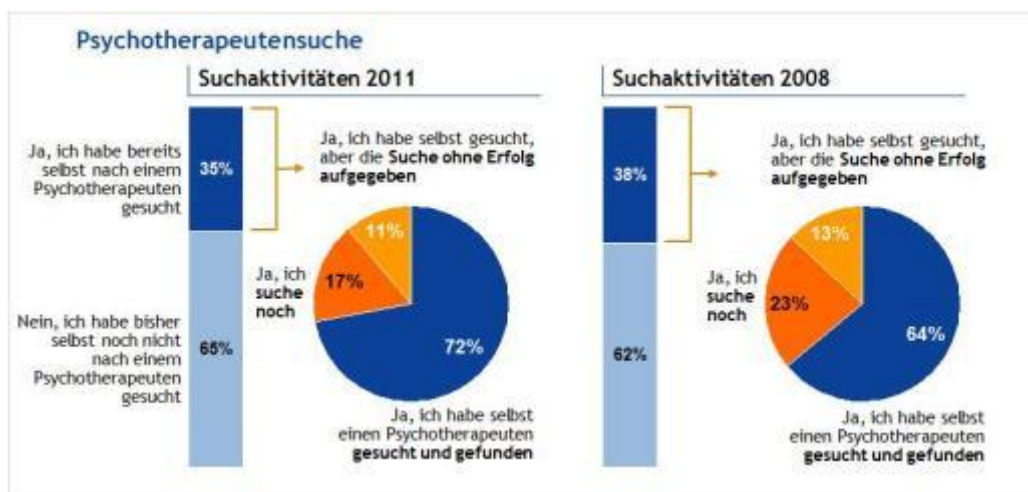
### Erfolgreiche Erfahrungen mit Psychotherapie senkt Hemmschwelle

Die Studie 2011 bestätigt das Ergebnis aus 2008: Belastete Personen, die früher bereits einmal eine Psychotherapie gemacht haben, halten die erneute Aufnahme einer Therapie gut achtmal so oft für „wahrscheinlich oder sehr wahrscheinlich“ wie Menschen, die noch keine Erfahrungen mit Psychotherapie gesammelt haben: 42 Prozent zu 5 Prozent (2008: 31 Prozent zu 9 Prozent). Erfahrungen mit Psychotherapie scheinen also dabei zu helfen, die sonst häufig bestehenden Hemmungen ihr gegenüber und dem Eingestehen der eigenen Hilfsbedürftigkeit zu senken und somit Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Belastete Personen, die gerade auf der Suche nach einem Psychotherapeuten waren, hielten 2008 zu 75 Prozent die Aufnahme einer Psychotherapie zumindest für „eher wahrscheinlich“, jedoch nur 17 Prozent für „sehr wahrscheinlich“. 2011 waren immerhin 24 Prozent der belasteten Suchenden der Ansicht, dass sie binnen zwölf Monaten „sehr wahrscheinlich“ mit einer Therapie beginnen werden, wobei 68 Prozent der Befragten einen Therapiebeginn für mindestens „eher wahrscheinlich halten“. Die bisher erfahrenen Schwierigkeiten, einen geeigneten Behandler erst einmal zu finden, dürften für die zurückhaltende Einschätzung maßgeblich sein.

### Die Psychotherapeutensuche

Ein gutes Drittel der Umfrageteilnehmer hatte bis zum Zeitpunkt der Befragung schon einmal nach einem Therapeuten gesucht (2008: 38 Prozent). Die in 2011 befragten Hilfesuchenden waren etwas erfolgreicher in ihren Bemühungen um einen Therapieplatz als 2008. So hatten 2011 bereits fast drei von vier Suchenden tatsächlich einen Psychotherapeuten gefunden - gegenüber „nur“ zwei von drei Personen in 2008.

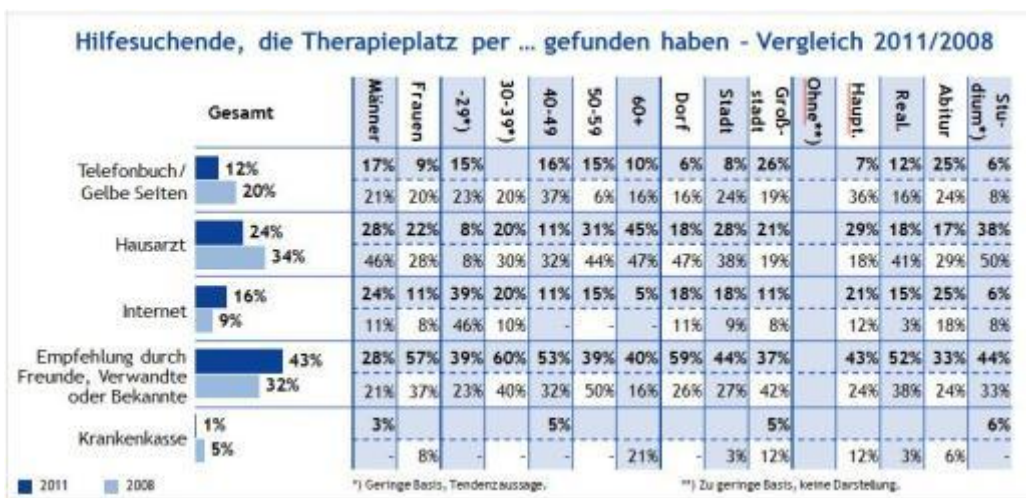


Insgesamt 28 Prozent der Hilfesuchenden hatten allerdings bis zum Zeitpunkt der Umfrage noch keinen geeigneten Psychotherapeuten gefunden. Knapp jeder fünfte Suchende war noch auf der Suche. Gut jeder Zehnte hatte die Suche bereits wieder aufgegeben.

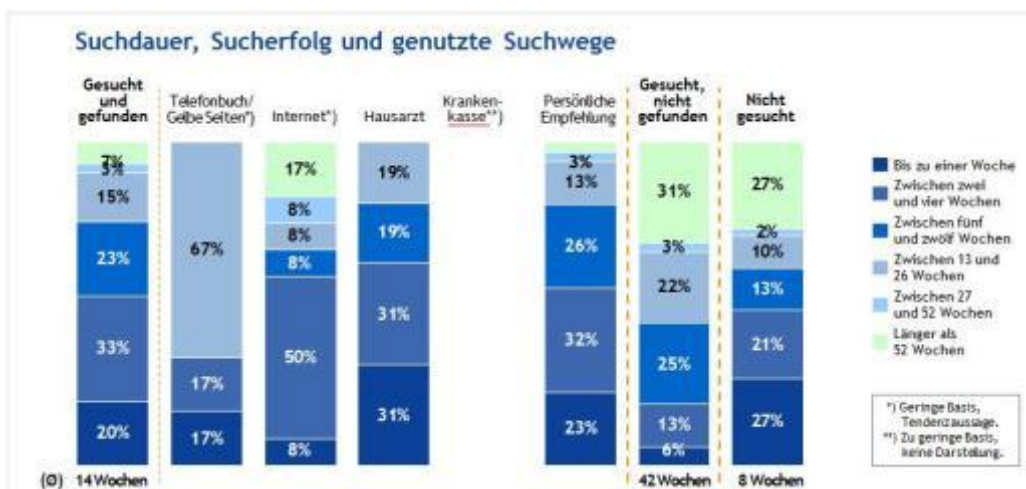
Die Erfolgversprechendste Anlaufstelle bei der Suche nach einem Psychotherapeuten waren 2011 Freunde, Bekannte und Verwandte. Über diese persönliche Empfehlungen fanden 43 Prozent aller Befragten einen Psychotherapeuten (2008: 32 Prozent). Bei Frauen

(57Prozent), im ländlichen Raum (59Prozent) und bei den 40-49 Jährigen (53Prozent) führte bei einer Mehrheit der Umfrageteilnehmer eine persönliche Empfehlung zum Erfolg.

Bei knapp einem Viertel aller Befragten mit Sucherfolg führten Konsultationen beim Hausarzt zum passenden Therapeuten (2008: 34Prozent). In 2011 spielte der Hausarzt im Rahmen der Therapeutensuche nur bei den Über-60-Jährigen mit 45Prozent eine übergeordnete Rolle. Auch wenn seine Einbeziehung etwas aus der Mode gekommen zu sein scheint, ist sie empfehlenswert: diese Suchen führen am häufigsten schnell zum Erfolg (62Prozent mit Suchdauer bis vier Wochen) und werden im Schnitt als vergleichsweise am einfachsten bewertet. Das Internet gewinnt als Erfolg versprechender Suchweg an Bedeutung. 2011 fanden bereits 16Prozent aller Befragten einen geeigneten Therapeuten über das Internet. Das bedeutet gegenüber 2008 fast eine Verdoppelung. Insbesondere die jüngste Gruppe der Befragten bis 29 Jahre (39Prozent) und Männer (24Prozent) konnte das WWW erfolgreich zur Therapeutensuche nutzen.



58Prozent Befragte, die einen Therapeuten per Internet suchten, hatten binnen vier Wochen einen Therapieplatz gefunden. Somit war das Internet der zweitschnellste Weg zum Therapeuten, wird aber vom Durchschnitt aller erfolgreich Suchenden als am schwierigsten bewertet.



Im Durchschnitt benötigten die Suchenden ein gutes Vierteljahr, bis sie bei einem geeigneten Therapeuten einen Therapieplatz gefunden hatten. 53 Prozent der Suchenden,

die zum Zeitpunkt der Untersuchung einen Therapeuten bereits gefunden hatten, benötigten bis zu vier Wochen für die Suche.

Lediglich 7 Prozent dieser Gruppe haben länger als ein Jahr nach einem geeigneten Therapeuten gesucht. Im Schnitt dauerten die vergeblichen Suchen rund zehn Monate. Ein knappes Drittel hatte sogar länger als zwölf Monate vergeblich nach einem Therapeuten gesucht.

Menschen ohne Sucherfahrung unterschätzen die Suchdauer mit durchschnittlich acht Wochen klar. 27 Prozent glaubten, sie bräuchten nur bis zu einer Woche. Andererseits gibt es bei den Befragten ohne Erfahrung in Therapeutensuche mit 27 Prozent auch eine relativ große Gruppe, die die Suchdauer mit einer angenommenen Dauer mit mindestens einem Jahr deutlich überschätzt. Fragten die Hilfesuchenden in ihrem Bekanntenkreis, hatten 55 Prozent innerhalb von einem Monat einen Therapeuten gefunden.

In der Gruppe, die tatsächlich einen Therapeuten gefunden hatten, fanden 56 Prozent die Suche kompliziert. Die insgesamt empfundene Schwierigkeit liegt bei erfolglosen Suchen bei 91 Prozent und damit auf einem deutlich höheren Niveau. Als ähnlich kompliziert wird die Therapeutensuche mit Hilfe der persönlichen Empfehlung beurteilt.



Der Hauptgrund für die Schwierigkeiten bei der Suche war unabhängig davon, ob die Suche letztlich erfolgreich war oder nicht, dass es insgesamt zu wenige Therapeuten gibt. Diese Problematik hat seit 2008 auch bei den letztlich erfolgreich Suchenden von 39 Prozent auf 50 Prozent (erfolglose Sucher: 42 Prozent auf 56 Prozent) noch einmal deutlich an Bedeutung gewonnen. Damit einhergehen direkt zu lange Wartezeiten.

Bei den bisher erfolglosen Suchen war in 2011 der am zweithäufigsten genannte Grund für Schwierigkeiten mit 19 Prozent, dass einmal gefundene und aufgesuchte Therapeuten als nicht kompetent oder hilfreich wahrgenommen wurden.

Auch dass zu den Therapeuten kein Vertrauen aufgebaut werden konnte und ein als undurchsichtig empfundenes Angebot und mangelnde Informationen, wurden als Gründe genannt.



## Exkurs: Frauen suchen anders und erfolgreicher als Männer nach Psychotherapeuten

Frauen und Männer suchen unterschiedlich oft und auf anderen Wegen nach Psychotherapeuten. 40 Prozent der Frauen hatten 2011 nach einem Therapeuten gesucht, gegenüber 29 Prozent bei den Männern. 30 Prozent der Frauen war bei ihren Bemühungen erfolgreich, aber nur 19 Prozent der Männer.

Zu 79 Prozent haben Frauen den Therapeuten mittels persönlicher Empfehlung oder über den Hausarzt gefunden, 11 Prozent im Internet. Männer hingegen fanden nur zu 56 Prozent einen Therapeuten im persönlichen Umfeld inkl. Hausarzt. 41 Prozent waren per Internet und Telefon erfolgreich.

Frauen tun sich mit der Therapeutensuche etwas leichter als Männer: 62 Prozent der Frauen finden die Suche nach einem Therapeuten mindestens schwer. Bei den Männern sind es bereits 69 Prozent.

## Häufig hilft sie: Persönliche Erfahrungen mit Psychotherapie

Die Inanspruchnahme von Psychotherapeutischen Angeboten ist seit 2008 leicht von 29 Prozent auf 31 Prozent gestiegen. Der Anstieg ist insbesondere auf eine größere Zahl an Männern mit Therapieerfahrung zurückzuführen.

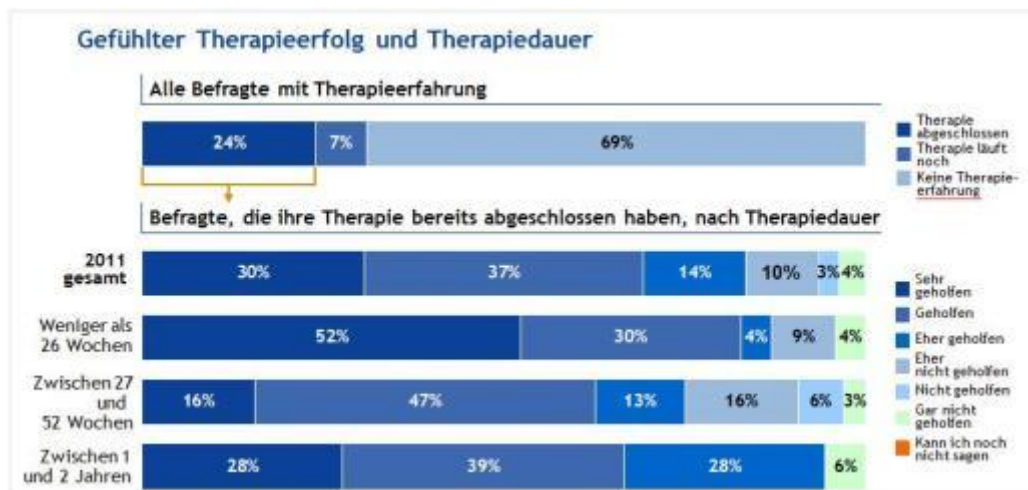


Dieser Anteil ist seit 2008 von 22 Prozent auf 26 Prozent gewachsen. Eine Psychotherapie vollständig abgeschlossen hatten 2011 24 Prozent aller Befragten. In der Gruppe der 50 - 59 Jährigen ist der Anteil an Therapieerfahrenen 2011 mit 45 Prozent am größten. Am kleinsten ist dieser Anteil 2011 bei den 40-49 und Über-60-Jährigen mit 27 Prozent. Unverändert bei 35 Prozent liegt 2011 wie schon 2008 der Anteil der in Psychotherapie erfahrenen Frauen.

Erfreulich ist 2011 eine deutliche Zunahme der Befragten, denen durch die Therapie „geholfen“ oder „sehr geholfen“ wurde, auf 65 Prozent. Verglichen mit 48 Prozent in 2008 bedeutet dies eine Steigerung um 17 Prozent. Bei den unter 30-Jährigen gaben sogar 95 Prozent an, dass Ihnen die Psychotherapie mindestens „eher geholfen“ habe.

Die Umfrage deutet darauf hin, dass die Therapie tendenziell denjenigen am häufigsten „sehr geholfen“ hat, die den Therapeuten per Internet (40 Prozent) oder persönlicher Empfehlung (42 Prozent) fanden.

Genau 68 Prozent hatten ihre Therapie binnen eines Jahres abgeschlossen. 10 Prozent benötigen hingegen länger als zwei Jahre. Dauert die Therapie nur bis zu einem halben Jahr, gaben die meisten der Betroffenen mit 52 Prozent an, dass ihnen „sehr geholfen“ wurde.



Nur 15 Prozent der Befragten haben die Kosten für ihre Therapie selbst getragen. 86 Prozent der Selbstzahler gaben an, dass sie dies nur tun oder taten, weil ihre Krankenkasse eine Übernahme der Kosten abgelehnt hatte.

Menschen, denen bereits einmal durch eine Psychotherapie geholfen wurde, sind fast dreimal eher bereit (71 Prozent), wieder eine Psychotherapie zu beginnen als Menschen, die noch nicht persönlich mit Psychotherapie in Berührung gekommen sind (25 Prozent).

## Zufriedenheit mit der Psychotherapeutischen Versorgung in Deutschland

Neben den persönlichen Erfahrungen wurden alle Studienteilnehmer auch nach ihrer Zufriedenheit mit der psychotherapeutischen Versorgung (im folgenden PTV) insgesamt befragt. Lediglich ein Viertel aller Umfrageteilnehmer 2011 ist mit der PTV „zufrieden“ oder „sehr zufrieden“.



Der Ruf der PTV ist nicht mehr besser als die Realität: Im Jahr 2011 hat sich die Beurteilung der PTV zwischen Personen mit und ohne eigene Therapieerfahrungen eher ins Gegenteil verkehrt: 29 Prozent der Befragten mit Therapieerfahrung sind mit der PTV „zufrieden“ oder „sehr zufrieden“. Bei Menschen ohne Therapieerfahrung sind es lediglich 22 Prozent.

Gute Erfahrungen hingegen gehen einher mit einer positiveren Einschätzung der PTV: wem durch eine Therapie geholfen werden konnte, beurteilt die Versorgungslage positiver, als jene, die Ihre Therapie als nicht so erfolgreich einschätzten: Die Zufriedenheit bei Menschen mit positiven Erfahrungen in der Psychotherapie steigt auf 33 Prozent „zufrieden“ und „sehr zufrieden“. Bei den Befragten, die sich durch die Therapie nicht geholfen fühlten, sinkt dieser Anteil auf 12 Prozent und niemand ist mehr „sehr zufrieden“ mit der Versorgungslage.



Wurde die Therapie von der Krankenkasse bezahlt waren 33 Prozent „zufrieden“ oder „sehr zufrieden“. Mussten die Kosten für die Therapie von den Befragten selbst getragen werden, sinkt dieser Wert auf 13 Prozent für „zufrieden“.

Die ermittelte Zufriedenheit mit der PTV ist wesentlich von der eigenen momentanen Belastung der Umfrageteilnehmer bestimmt. Menschen, die sich „sehr belastet“ fühlen sind zu 44 Prozent „unzufrieden“ oder „völlig unzufrieden“. Lediglich 28 Prozent der Befragten, die „vollkommen“ unbelastet waren, sind „eher unzufrieden“ mit der PTV.

Eine (bisher) erfolglose Suche nach einem geeigneten Therapeuten erzeugte die größte Unzufriedenheit mit der PTV. Hier sagten 70 Prozent der Teilnehmer, sie seien mindestens „eher unzufrieden“. Grundsätzlich gilt, dass je länger die Suche nach dem Therapeuten dauert, desto größer wird die Unzufriedenheit mit der PTV. Nur 13 Prozent Unzufriedene bei einer Woche Suchdauer bis 74 Prozent bei einer Suchdauer von mindestens einem Jahr. Jeweils 33 Prozent derjenigen, die den Therapeuten über das Internet oder den Hausarzt gefunden haben, waren 2011 mit der PTV „zufrieden“ oder „sehr zufrieden“.

Die Gründe für die Unzufriedenheit entsprechen dabei teilweise den Gründen für die Schwierigkeiten bei der Therapeutensuche: zu wenig Therapeuten bzw. zu lange Wartezeiten, nicht hilfreiche Therapeuten und Schwierigkeiten bei der Finanzierung.

## Bedeutung der Seelischen Gesundheit für das eigene Wohlbefinden

Es zeigte sich erneut ein deutlicher positiver Einfluss einer „erfolgreichen“ Psychotherapie auf die Bedeutung der seelischen Gesundheit und ein gesteigertes Wohlbefinden nach der hilfreichen Psychotherapie: Menschen, denen eine Psychotherapie „sehr geholfen“ hatte, halten zu 90 Prozent die seelische Gesundheit für „sehr wichtig“.



Befragte, die bisher noch keine persönliche Erfahrung mit Psychotherapie gemacht haben, d.h. weder selbst aktiv nach einem Therapeuten gesucht noch eine Therapie gemacht haben, halten zu 62 Prozent die Bedeutung der seelischen Gesundheit für „sehr wichtig“.

Bei den Befragten, die bereits einmal eine Psychotherapie gemacht haben, lag dieser Anteil 2011 bei 71 Prozent (2008: 85 Prozent).

Insbesondere Frauen (74 Prozent) und Befragte unter 30 Jahren (76 Prozent) halten 2011 die Seelische Gesundheit“ für „sehr wichtig“. Demgegenüber ist die Seelische Gesundheit für lediglich 55 Prozent der befragten Männer „sehr wichtig“. Mit zunehmendem Alter der Befragten hat die Seelische Gesundheit einen etwas weniger herausragenden Stellenwert. Bei den Über-60-Jährigen beträgt der Anteil von „sehr wichtig“ nur noch 57 Prozent. Dieses Ergebnis steht im Einklang mit der Erkenntnis, dass sich Befragte über 60 Jahre deutlich weniger belastet fühlen, als die Jüngeren. Die Schlussfolgerung, dass hier ein Zusammenhang mit dem Ende der Erwerbstätigkeit besteht, liegt nahe.

Grundsätzlich gilt, je belasteter sich die Befragten fühlen, desto größer ist auch die Bedeutung der Seelischen Gesundheit insgesamt. Bei denjenigen, die sich 2008 als „sehr stark belastet“ einschätzten stieg dieser Anteil auf 100 Prozent. 2011 verharrt der Anteil von „sehr wichtig“ bei dieser Personengruppe auf durchschnittlichen 65 Prozent. Demgegenüber halten 2011 mit 76 Prozent mehr völlig Unbelastete die Seelische Gesundheit für sehr wichtig.