

Wege einer gelungenen Therapeutensuche

Psychotherapeut, Psychiater, Diplom-Psychologen oder Heilpraktiker. Psychoanalyse, Verhaltenstherapie, systemische, transpersonale oder humanistische Psychotherapien. Welche Ausbildung steckt hinter diesen Berufsbezeichnungen und welche Form der Psychotherapie hilft bei welchen Problemen und Erkrankungen? Für den Laien verbergen sich hinter all diesen Begriffen große Rätsel, die viele Fragen aufwerfen. Mit einer Vielzahl von Antworten und Erläuterungen will der gemeinnützige Verein Pro Psychotherapie e. V. potentiellen Klienten die Suche nach dem richtigen Therapeuten erleichtern.

Die meisten psychischen Störungen bleiben heute unerkant und unbehandelt

Der Verein Pro Psychotherapie e.V. macht darauf aufmerksam, dass die meisten psychischen Störungen noch immer unerkant bleiben und nicht behandelt werden. Obwohl eine große Zahl an Personen betroffen ist, obwohl aus deren Erkrankung hohe Kosten resultieren und obwohl mit einer adäquaten Therapie guten Erfolgsaussichten bestehen, existieren weder Ansätze zur Früherkennung noch ein offizielles Präventionsprogramm. Fände eine systematische Aufklärung der Bevölkerung statt, könnten jedoch psychische Störungen frühzeitig erkannt und schneller oder überhaupt angemessen behandelt werden. Häufig vergehen jedoch viele Jahre, bis eine erste Behandlung begonnen wird: Etwa 50% der psychischen Störungen beginnen bereits in Kindheit und Jugend. Ohne eine rechtzeitige angemessene Behandlung werden sie oft chronisch und haben vielfältige negative Auswirkungen auf das soziale und berufliche Leben der Betroffenen. Studien haben ergeben, dass dies bei rund 40% psychisch erkrankter Personen in Europa der Fall ist. Insgesamt erhalten in Europa nur etwa 25% aller Erkrankten überhaupt eine und noch weniger von ihnen eine angemessene Behandlung.

In Europa ist das Risiko, an einer psychischen Störung zu erkranken, sehr groß

Die Ergebnisse der im Jahr 2005 vom Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Technischen Universität Dresden erhobenen weltweit größten und umfassendsten Bestandsaufnahme zur psychischen Gesundheit in Europa zeigen, dass für Europäer das Risiko, einmal im Jahr an einer psychischen Störung zu erkranken, bei 27% liegt. Das heißt, dass in Europa rund 83 Millionen Menschen pro Jahr von einer psychischen Störung betroffen sind. Das Lebenszeitrisiko, irgendwann einmal an einer psychischen Störung zu erkranken, ist mit über 50% der Bevölkerung sogar noch wesentlich höher.

Obwohl die Gesamtzahl der psychischen Störungen in Europa seit etwa zehn Jahren annähernd konstant geblieben ist, spielen psychische Erkrankungen eine wachsende Rolle bei Arbeitsunfähigkeit (1997-2004: +70%) und Frühberentung. Im Jahr 2004 lag in Deutschland der Anteil von Fehlzeiten aufgrund psychischer Störungen an den Arbeitsunfähigkeitstagen je nach Krankenkasse bei 6-13%. Damit lagen psychische Krankheiten auf den Rängen 3 bis 5. Es ist laut Experten damit zu rechnen, dass in den Industriestaaten Depressionen im Jahr 2020 die zweithäufigste Erkrankung sein werden.

Europaweit verursachen psychische Störungen jährlich in etwa 300 Milliarden Euro an direkten und indirekten Kosten für Arbeitsunfähigkeit, Frühberentung, erhöhte Sterblichkeit sowie Behandlung. Das entspricht in etwa 3-4% des Bruttoinlandsprodukts (Bruttonationaleinkommens). Verursacht werden diese Kosten in erster Linie durch den Produktivitätsverlust. Die direkten Kosten für die Behandlung psychischer Erkrankungen und Verhaltensstörungen betragen laut Statistischem Bundesamt 2002 in Deutschland rund 22,4 Mrd. Euro. Das entsprach etwa 10% der deutschen Gesamtausgaben für Gesundheit.

Es lohnt sich, selbst nach einem Psychotherapeuten zu suchen

Da Früherkennung, systematische Aufklärung und Prävention bei psychischen Störungen noch nicht oder nur in geringem Umfang gesteuert werden, haben Betroffene selbst eine sehr große Verantwortung für die Suche nach einer geeigneten psychotherapeutischen Behandlung. Da sie dabei oft nahezu auf sich allein gestellt sind und ihre Suche aufgrund unübersichtlicher Angebote oft langwierig ist, vergehen im Durchschnitt von einem ersten Entschluss, eine Psychotherapie zu machen, bis zum tatsächlichen Beginn der Behandlung sieben Jahre.

Die bevölkerungsrepräsentative Online-Befragung von Pro Psychotherapie e.V. zur Zufriedenheit mit der Psychotherapeutischen Versorgung in Deutschland aus dem September 2008 bestätigt, dass in Deutschland großer Bedarf an Psychotherapie besteht: Insgesamt haben 38% der Umfrageteilnehmer im Laufe ihres Lebens schon einmal nach einem Psychotherapeuten gesucht. Gut zwei Drittel der Suchenden oder 29% aller Befragten hatten bis zum Beginn der Studie mindestens einmal eine Psychotherapie begonnen oder führten sie gerade durch.

Positive Auswirkungen durch Therapie

Die Befragungsergebnisse weisen eindeutig darauf hin, dass sich eine psychotherapeutische Behandlung positiv auswirkt: 75% der Befragten, die schon einmal in Therapie waren, sagten, dass ihnen die Psychotherapie auch geholfen habe. Auch folgende Untersuchungsergebnisse sprechen für einen positiven Einfluss einer Psychotherapie auf die seelische Gesundheit und für ein gesteigertes Wohlbefinden: 72% aller Befragten halten die "Seelische Gesundheit" für "sehr wichtig". Verfügen die Umfrageteilnehmer über Therapieerfahrung, steigt dieser Anteil auf 85%. Haben die Interviewten das Gefühl, die Psychotherapie habe ihnen „sehr geholfen“, wächst dieser Anteil sogar auf 92%.

Rund die Hälfte aller Befragten fühlte sich zum Befragungszeitpunkt belastet. "Sehr stark" belastet fühlten sich 7% der Untersuchungsteilnehmer. Bei Personen, denen die Therapie "sehr geholfen" hat, fällt der Anteil der "sehr stark" Belasteten um fast die Hälfte auf 4%. Spürten die Befragten allerdings keine Verbesserung ihrer Situation, stieg der Anteil derjenigen, die sich "sehr stark belastet" fühlten auf 18%. Alle Umfrageteilnehmer, die sich als "sehr belastet" einstufen, halten die "Seelische Gesundheit" für "sehr wichtig".

Bei denjenigen, die bereits eine Therapie begonnen oder durchgeführt hatten, steigt erwartungsgemäß der Anteil der Personen, die insgesamt keine seelische Belastung spürten, auf 58%. Der Grad der empfundenen Belastung steigt allerdings spürbar an, wenn die begonnene Suche nach einem Psychotherapeuten nicht zu einem Therapieplatz führt. 70% der Befragungsteilnehmer, deren Suchaktivitäten noch nicht zu einem Therapieplatz geführt hatten, fühlten sich belastet.

Aller Schwierigkeiten und Hürden zum Trotz sind die Befragten, die bereits einmal eine Psychotherapie gemacht und sich noch oder wieder belastet fühlten, mit einem Anteil von 57% deutlich eher bereit, innerhalb der nächsten zwölf Monate wieder mit einer Therapie zu beginnen, als die belasteten Befragten ohne Therapieerfahrung (27%). Erfahrungen mit Psychotherapie reduzieren demnach die sonst häufig bestehenden Hemmungen gegenüber der Psychotherapie und helfen dabei, sich die eigene Hilfsbedürftigkeit einzugestehen und Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Hilfestellung bei der Psychotherapeutensuche

Die Ergebnisse zeigen aber auch einen deutlichen Handlungsbedarf: Ein Drittel der Suchenden hat erst gar keinen geeigneten Therapieplatz gefunden. Darüber hinaus erbrachte für 25% derer, die bereits in Behandlung waren, die Therapie keinen Erfolg - sprich, die Therapie war nicht gut, passte nicht auf den Klienten oder Therapeut und Patient passten nicht zueinander.

Vor allem für Personen, die noch keine Erfahrung mit einer Psychotherapie gemacht haben, stellen sich vor oder auch bei der Suche nach einem geeigneten Therapeuten viele Fragen. Antworten auf diese Unklarheiten erleichtern zum einen die Therapeutensuche und tragen zum anderen aber auch zu höheren Erfolgsaussichten während der Therapie bei. Nachfolgend werden diese Fragen erörtert:

- * Welche Methoden der Psychotherapie gibt es überhaupt?
- * Welche Psychotherapieform könnte mir am ehesten helfen?
- * Wer kann mir bei psychischen Problemen überhaupt helfen?
- * Worin unterscheiden sich die Anbieter von Psychotherapie?
- * Wer hat was gelernt? Und wer wendet welche Verfahren an?
- * Was zeichnet eigentlich einen „guten“ Psychotherapeuten aus?
- * Was bezahlt meine Krankenkasse?
- * Wo finde ich geeignete Therapeuten?
- * Was mache ich bei Zweifeln im Laufe der Psychotherapie?

Welche Formen der Psychotherapie gibt es überhaupt? Welche Psychotherapieform könnte mir am ehesten helfen?

Wer psychotherapeutische Hilfe braucht, sieht sich einem kaum überschaubaren Dschungel an Angeboten gegenüber: Es gibt Psychiater und Psychotherapeuten, Psychologen und Heilpraktiker. Schon die Aufzählung aller Methoden im psychotherapeutischen Bereich würde ein halbes Buch füllen. Es gibt allerdings Orientierungspunkte, die helfen, sich bei der Suche erfolgreich zurechtzufinden.

Wichtig zu wissen ist, dass derzeit nur psychoanalytische oder tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie sowie Verhaltenstherapie ohne weiteres von den Krankenkassen bezahlt werden.

Es gibt Hunderte von psychotherapeutischen Methoden, die sich in folgende fünf Hauptgruppen unterteilen lassen:

1. Psychodynamische (oder psychoanalytische) Therapien
2. Verhaltenstherapeutische Therapien
3. Familientherapien und Systemische Therapien
4. Humanistische Psychotherapien
5. Transpersonale Psychotherapien

Nicht jede Methode ist für jeden Betroffenen und jede psychische Störung gleichermaßen geeignet. Die Psychotherapieforschung liefert bisher noch keine gesicherten Erkenntnisse darüber, welche Methode für welche Störung und für welchen Persönlichkeitstyp die beste ist.

Darüber hinaus arbeiten Psychotherapeuten oft methodenübergreifend. Das heißt, sie wenden eine persönliche Mischung verschiedener Methoden und Stile an, oftmals jedoch mit einer bestimmten Grundorientierung. Daher ist es sinnvoll, sich in einem Vorgespräch erläutern zu lassen, wie ein Therapeut arbeitet. Letztendlich muss jeder potentielle Psychotherapieklient für sich selbst herausfinden, welche Methode ihn besonders anspricht. Es hat keinen Zweck, sich auf eine Form der Psychotherapie einzulassen, bei der man kein gutes Gefühl hat.

Es gibt eine Vielzahl von Büchern, in denen die einzelnen Psychotherapiemethoden umfassend und verständlich beschrieben werden.

(z. B. <https://www.therapie.de/psyche/info/ratgeber/psychotherapie-buecher/ratgeber-verbraucherzentrale/>)

Zudem ist es immer sinnvoll, sich auch bei Freunden und Bekannten umzuhören. Eine ausführliche Beschreibung einzelner psychotherapeutischer Verfahren finden Sie unter <http://www.therapie.de/psyche/info/glossar/>

Weiterführende Information finden Sie in auch dem Buch "So finden Sie den richtigen Therapeuten" von Paul Hiss.

Neben der passenden Methode muss auch die Person des Therapeuten zum Patienten passen. Denn Psychotherapie ist eine Beziehung zwischen zwei Menschen, und in dieser Beziehung wird dann die jeweilige Methode angewendet.

**Wer kann und darf mir bei psychischen Problemen überhaupt helfen?
Worin unterscheiden sich die Anbieter von Psychotherapie?
Wer hat was gelernt? Und wer wendet welche Verfahren an?**

Seit Inkrafttreten des neuen Psychotherapeutengesetzes im Jahr 1999 können auch die Psychologischen Psychotherapeuten eine Kassenzulassung erhalten. Auch ist der Titel "Psychotherapeut" seitdem gesetzlich geschützt ist. Es darf sich nur so nennen, wer eine staatliche Anerkennung als ärztlicher oder psychologischer Psychotherapeut hat. Nach wie vor existieren aber eine Vielzahl unterschiedlicher Berufsbezeichnungen und Ausbildungen. Daher ist es wichtig, sich genau über die berufliche Qualifikation eines Psychotherapeuten zu informieren.

Grundsätzlich lassen sich drei Arten von Psychotherapeuten unterscheiden:

1. Ärztliche Psychotherapeuten
2. Psychologische Psychotherapeuten
3. Andere Psychotherapeuten: z.B. Heilpraktiker (Psychotherapie)

Ärztliche und Psychologische Psychotherapeuten haben ein Hochschulstudium abgeschlossen, also Medizin bzw. Psychologie studiert. Ein solches Studium qualifiziert die Absolventen jedoch noch nicht zur Ausübung von Psychotherapie. Das Studium macht erst einmal zum Arzt oder zum Diplom-Psychologen. Psychotherapie ist eine Spezialisierung, die erst danach in einer mehrjährigen, berufsbegleitenden Weiterbildung erworben werden muss.

Im ärztlichen Bereich besteht die Unterscheidung zwischen Psychotherapeut und Psychiater. Ein Psychiater hat nicht unbedingt eine psychotherapeutische Ausbildung, sondern ist spezialisiert im Bereich Psychiatrie, kennt sich also vor allem in der Behandlung schwerer Persönlichkeitsstörungen und Psychosen aus. Dabei setzt er vorwiegend auf medikamentöse Behandlung. Manche Psychiater haben jedoch auch eine psychotherapeutische Ausbildung und bieten ambulante Psychotherapie an.

Die Ausbildung zum Psychotherapeuten wird von privaten Therapieinstituten und -gesellschaften angeboten. Diese müssen staatlich anerkannt sein, damit der Therapeut eine Approbation und Kassenzulassung erwerben kann.

Derzeit sind lediglich zwei Therapieformen von der Kassenärztlichen Vereinigung als wissenschaftlich fundiert anerkannt und werden, sofern sie ein zugelassener Ärztlicher oder Psychologischer Psychotherapeuten durchführt, von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt: Psychoanalyse bzw. tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und Verhaltenstherapie.

Achtung: Auch bei psychologischen Psychotherapeuten und ärztlichen Psychotherapeuten, deren Behandlung die Kassen übernehmen, werden immer nur die Kosten für diese beiden genannten Verfahren bezahlt.

Diese Einschränkung entspricht allerdings nicht mehr dem derzeitigen Stand der Wissenschaft, und daher ist zu hoffen, dass in den nächsten Jahren auch weitere Verfahren aufgenommen werden.

Die dritte Kategorie von Psychotherapeuten ist eher inhomogen. Zu ihnen gehören Psychologen mit anderen psychotherapeutischen Weiterbildungen als der zum Psychologischen Psychotherapeuten. Daneben gibt es die Gruppe der Heilpraktiker, die eine psychotherapeutische Ausbildung gemacht haben. Eine Behandlung bei einem Heilpraktiker für Psychotherapie wird von manchen privaten Krankenkassen bezahlt, ist aber in der Regel selber zu tragen.

Es können aber auch Pädagogen, Sozialarbeiter oder ganz andere Berufsgruppen sein, die mittlerweile psychotherapeutisch arbeiten. Hier ist es besonders wichtig, sich über die berufliche und speziell psychotherapeutische Ausbildung zu informieren, bevor man sich auf eine Behandlung einlässt.

Was zeichnet eigentlich einen „guten“ Psychotherapeuten aus?

Eine Psychotherapie kann nur dann wirken, wenn die Beziehung zwischen Klient und Therapeut stimmt. Der Patient muss dem Therapeuten vertrauen können, muss sich bei ihm sicher und respektiert fühlen. Dieses Vertrauen ist nicht gegeben, wenn ein Klient beispielsweise das Gefühl hat, dem Therapeuten nicht alles sagen zu können. Das ist bereits ein ernstes Warnsignal dafür, dass der Therapeut eher nicht der richtige ist.

Um also den richtigen Therapeuten zu finden, ist auf jeden Fall ein Vorgespräch zum persönlichen Kennenlernen notwendig. Die meisten Therapeuten bieten auch einige Probesitzungen an.

Für Klienten ist es wichtig, auf den Eindruck zu achten, den sie vom Therapeuten haben:

- Schon beim ersten Anruf: Ist der Klang der Stimme des Therapeuten sympathisch?
- Dann im Gespräch: Nimmt er sich Zeit für mein Anliegen? Antwortet er ausführlich auf meine Fragen?
- Welche Ausbildung hat er? Wo liegt der Schwerpunkt seiner Arbeit?
- Hat er mit meinem Problem bereits Erfahrung?
- Welche Form der Arbeit erwartet mich, und was erwartet der Therapeut von mir? Gibt er dem gegenseitigen Kennenlernen genügend Zeit?
- Wie lange wird die Therapie voraussichtlich dauern?
- Die ersten Stunden prüfen: Wie geht der Therapeut mit mir um? Fühle ich mich angenommen oder von ihm bedrängt? Wie reagiert er auf eventuelles Unwohlsein?

Zudem sollten sich innerhalb eines absehbaren Zeitraumes eine Erleichterung der seelischen Probleme und erste Ansätze von Veränderung einstellen.

Abgesehen von einer psychoanalytischen Langzeittherapie, die auf Jahre angelegt ist, dauert eine psychotherapeutische Behandlung - je nach Schwere der Störung und dem methodischen Ansatz - durchschnittlich zwischen 20 und 100 Stunden. Wenn daher nach 10 - 20 Sitzungen keine Erleichterung und keine Veränderung erkennbar sind, sollte man zumindest in Frage stellen, ob dies wirklich der richtige Therapeut ist.

Wo finde ich geeignete Therapeuten?

Die bevölkerungsrepräsentative Online-Befragung von Pro Psychotherapie e.V. zur Zufriedenheit mit der Psychotherapeutischen Versorgung in Deutschland aus dem September 2008 ergab: Fast 70% der Befragten, die eine Psychotherapie gemacht haben, haben den geeigneten Therapeuten auf persönliche Empfehlungen hin gefunden.

Insbesondere im ländlichen Raum ist mit 47% der Hausarzt die wichtigste Anlaufstelle bei der Suche nach einem Psychotherapeuten. In der Großstadt hingegen finden lediglich 19% der Suchenden einen Therapeuten über den Hausarzt, aber 42% durch Gespräche mit Freunden, Bekannten und Verwandten.

Zwei Drittel der Befragten, die bereits einmal einen Psychotherapeuten gesucht haben, fanden die Suche nach einem geeigneten Therapeuten "schwer" bis "sehr schwer". Sogar in der Gruppe derer, die tatsächlich einen Therapeuten gefunden haben, fand die Hälfte die Suche zumindest "eher schwer".

Gründe für die Schwierigkeiten bei der Suche waren insbesondere, dass zu den Therapeuten kein Vertrauen aufgebaut werden konnte und es insgesamt zu wenige Therapeuten gibt bzw. die Wartezeiten bis zum Beginn einer Therapie zu lange sind. Weitere Nennungen waren ein als undurchsichtig empfundenes Angebot und mangelnde Informationen insgesamt sowie der Eindruck, dass die aufgesuchte Therapeuten nicht kompetent oder hilfreich erschienen.

Was mache ich eigentlich bei Zweifeln im Laufe der Psychotherapie?

Im Verlauf einer Psychotherapie können sich natürlich immer Fragen wie auch Zweifel ergeben. Denn es ist ganz normal, dass eine Therapie nicht stets harmonisch und glatt erfolgt, sondern manchmal Fragen, Zweifel oder Verunsicherungen auftreten.

Solche Erfahrungen sind durchaus nicht immer negativ zu bewerten, mitunter tragen sie zur Klärung oder einem tieferen Verständnis der eigenen Probleme bei. Wenn im Laufe einer Therapie Bedenken auftreten sollten, ist es meist sinnvoll, solche Zweifel oder Fragen offen anzusprechen und mit dem Therapeuten zu klären.

Manchmal allerdings kann es auch notwendig sein, etwas Geduld aufzubringen oder die eigene Erwartungshaltung zu verändern. Wenn aber Ihre Bedenken trotzdem weiterhin bestehen bleiben, dann kann es nach reichlicher Prüfung die notwendige Konsequenz sein, die Therapie abubrechen oder den Therapeuten zu wechseln.

Quellenverzeichnis:

„Neue Herausforderungen für das betriebliche Gesundheitsmanagement“
aus Psychische Erkrankungen im Vormarsch, Bertelsmann Stiftung (Hrsg.), Kompetenzzentrum
„Unternehmenskultur/ Führung“, 2008

„Die psychische Gesundheit der Bevölkerung verbessern - Entwicklung einer Strategie für die
Förderung der psychischen Gesundheit in der Europäischen Union“
Gemeinsame Stellungnahme von Bundesärztekammer und Bundespsychotherapeutenkammer,
Mai 2006

Gesundheitsreport der BKK, 2007

„Psychische Störungen in Deutschland und der EU“ ECNP-Pressemitteilung vom 1.12.2005

„Psychische Erkrankungen im Fokus der Gesundheitsreporte der Krankenkassen“ aus
Psychotherapeutenjournal 2/2006

„Psychotherapie in Deutschland 2008 - Versorgung, Zufriedenheit, Klima (PVZK)“
Bevölkerungsrepräsentative deutschlandweite Online-Befragung von Pro Psychotherapie e.V.
(Hrsg.)

„Bericht des Bundesministeriums für Gesundheit zur Versorgung mit psychotherapeutischen
Leistungen durch ganz oder überwiegend psychotherapeutisch tätige Ärzte und
Psychotherapeuten“ Stellungnahme der Bundespsychotherapeutenkammer, 18.04.2008

„So finden Sie den richtigen Psychotherapeuten“, Paul Hiß, 1998

„Chance Psychotherapie: Angebote sinnvoll nutzen“, Verbraucher-Zentrale NRW (Hrsg.), 2002