

## Psychotherapieformen

Text: ZE Studienberatung und Psychologische Beratung, Stand 04/2023

### 1. Was ist Psychotherapie?

Bei einer Psychotherapie werden psychische Erkrankungen mittels wissenschaftlich anerkannter Methoden behandelt. Es gibt 4 verschiedene Psychotherapieverfahren, die von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt sind und für die die Behandlungskosten übernommen werden, wenn eine psychische Erkrankung vorliegt: Die Systemische Therapie, die Verhaltenstherapie, die Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, sowie die Analytische Psychotherapie (= Psychoanalyse). Für gesetzlich Krankenversicherte gelten die *Psychotherapie-Richtlinien*, die genau regeln, wie Sie an eine Behandlung kommen und für wie viele Sitzungen die Kasse die Therapiekosten trägt. Wenn Sie privat versichert sind, ist das anders. Hier hilft nur der Blick in den Versicherungsvertrag bzw. der Anruf beim jeweiligen Versicherungsunternehmen, da Sie (oder Ihre Eltern, wenn Sie bei denen mitversichert sind) unterschiedliche Konditionen abgeschlossen haben können.

### 2. Psychotherapieverfahren

#### Systemische Therapie

In der Systemischen Therapie liegt ein Fokus auf dem sozialen Kontext psychischer Störungen, also dem Beziehungsgefüge, innerhalb dessen psychische Belastungen und Symptome entstehen. Ein primärer Orientierungspunkt in der Systemischen Therapie sind die Aufträge und Anliegen der hilfesuchenden Person. Sie versteht sich als eine Einladung und Anregung zur Selbstveränderung mithilfe eigener Stärken, Fähigkeiten und Potenziale (*Ressourcen*), weshalb in der Therapie neben Belastungsthemen insbesondere die Ressourcen der Person und ihres sozialen Kontexts in den Mittelpunkt gestellt werden. Ziel der Systemischen Therapie ist es, symptomfördernde Beziehungsmuster und -strukturen infrage zu stellen und neue, gesundheitsfördernde Lösungsansätze zu entwickeln. Dabei können wichtige Bezugspersonen als Mitglieder des sozialen Systems in die Therapie einbezogen werden (die Systemische Therapie hat ihren Ursprung in der Familientherapie). So kann Systemische Therapie auch im so genannten *Mehrpersonensetting* stattfinden, also beispielsweise mit Familienmitgliedern. Die Einbeziehung von bedeutenden Personen kann aber auch indirekt – mithilfe spezieller Fragetechniken und anderer Tools (z.B. Systembrett) – geschehen. Dementsprechend eignet sich die Systemische Therapie besonders gut, wenn Sie Ihre Symptome unter besonderer Berücksichtigung von Beziehungen und Kommunikation betrachten möchten und offen für kreative Interventionen sind.

#### Verhaltenstherapie

Das grundsätzliche Ziel einer (kognitiven) Verhaltenstherapie (VT) besteht darin, ein eigenes Verständnis dafür zu entwickeln, wie aktuelles Leiden ausgelöst und aufrechterhalten wird. Die Klient\*innen nehmen dabei eine ganz aktive Rolle ein. Grundsätzlich wird in der VT davon ausgegangen, dass unser Denken, Verhalten und unsere Gefühlsreaktionen erlernt und damit auch veränderbar sind. Mittels verschiedener Übungen und Techniken (z.B. Symptom-Tagebuch, Verhaltensbeobachtung, Fragebögen) wird gemeinsam erforscht, welche biologischen, psychologischen und sozialen Bedingungen auf die aktuelle Situation Einfluss nehmen und diese

erschweren. Auf diese Weise werden Sie vor dem Hintergrund Ihrer Lebensgeschichte Expert\*in für Ihre eigene psychische Problematik. Neue, hilfreichere Verhaltens- und Denkweisen werden erprobt und eingeübt. Dabei lösen neue Verhaltensweisen zunächst oft Angst oder Unbehagen aus. In diesem Prozess des Umlernens begleitet Sie Ihr\*e Therapeut\*in aktiv. Zu Beginn jeder Therapie steht eine ausführliche Diagnostik, aus der sich das evidenzbasierte Vorgehen ableitet. Im transparenten Austausch formulieren Sie Ihre persönlichen Therapieziele. Je nach Problembereich kommen dann typische verhaltenstherapeutische Methoden wie Verhaltensanalysen, Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken, Konfrontationsübungen, Rollenspiele oder Übungen zur Regulation der eigenen Emotionen zur Anwendung. Im Verlauf der Therapie findet regelmäßig ein Abgleich mit Ihren Zielen statt, gegen Ende wird der Fokus auf bisherige Erfolge und die Prophylaxe gelegt. Es zeigt sich, dass vor allem Menschen von einem verhaltenstherapeutischen Vorgehen profitieren, die sich eine konkrete Hilfestellung im alltäglichen Umgang in bereits grob umrissenen Problembereichen wünschen. Sollten Sie bereits eine Vorahnung haben, was der Kern der Therapie sein wird, könnte somit eine VT die richtige Therapiemethode für Sie sein.

### **Psychodynamische Psychotherapien**

Die psychodynamischen Psychotherapien (Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und Psychoanalyse) sind der Auffassung, dass hinter Symptomen bewusste und/oder unbewusste Konflikte stehen, die vor dem Hintergrund der individuellen Lebensgeschichte zu betrachten sind. Im Laufe der Entwicklung von der Geburt bis zur Adoleszenz werden bewusste und unbewusste Beziehungsmuster verinnerlicht, die ursprünglich der Anpassung an die familiäre Umwelt dienten, in die Sie hineingeboren wurden und auf die Sie existentiell angewiesen waren. Wir alle haben dabei in vielfältiger Weise Freiheiten und Hemmungen, Einstellungen und Abwehrvorgänge gegen Unerwünschtes erworben. Wenn diese unsere Bedürfnisse nicht (mehr) erfüllen können, entstehen Konflikte. An diesen Konflikten setzt die Behandlung an. Psychische Belastungen können angesehen werden als Probleme in den Beziehungen, die jemand zu sich selbst oder zu bestimmten Teilen seiner Person (Gedanken, Gefühlen, Impulsen, Verhaltensweisen) hat bzw. auch als Probleme der Beziehung zu anderen Menschen. Sie werden in der therapeutischen Beziehung wiederbelebt und für den\*die Patient\*in erfahr- und verstehbar, mit der Möglichkeit, dank der Bewältigungsfertigkeiten einer erwachsenen Person und mit therapeutischer Begleitung Lösungen zu finden für bewusste oder bisher unbewusste Konflikte.

### **Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie**

In der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie stehen aktuelle Konflikte im Vordergrund, die im Gespräch geklärt werden sollen. Im Unterschied zur klassischen Psychoanalyse sitzen Patient\*in und Therapeut\*in sich in der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie gegenüber.

### **Analytische Psychotherapie (= Psychoanalyse)**

Eine Analytische Psychotherapie hat das Ziel, bestimmte Elemente Ihrer Persönlichkeitsstruktur zu verändern und eine Verbesserung des Wohlbefindens durch weitreichende Veränderungen Ihres Erlebens und Verhaltens herbeizuführen. In dieser Form der Psychotherapie machen Sie sehr intensive Erfahrungen im Umgang mit Ihren Gedanken und Gefühlen. Im klassischen Rahmen liegen Sie dabei auf der sprichwörtlichen Couch.

Wenn Sie neugierig sind, eigene Beziehungsmuster und die eigene emotionale Innenwelt, unbewusste Vorgänge, Fantasien und Träume in einem freien und offenen Rahmen besser kennen- und verstehen zu lernen, oder wenn Sie (noch) kein klares Bild Ihrer psychischen Belastungen haben, dann könnte sich eine psychodynamische Psychotherapie für Sie besonders gut eignen.

### **3. Rahmenbedingungen von Psychotherapie**

#### **Einzeltherapie, Gruppentherapie**

Die Richtlinien der Krankenkassen sehen vor, dass psychotherapeutische Behandlungen sowohl als Einzel- als auch als Gruppentherapie (oder als Kombination von beiden) möglich sind. Von einer Gruppe können Sie vor allem dann profitieren, wenn Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen im Vordergrund Ihrer psychischen Belastungen stehen. Gruppen bestehen in der Regel aus ca. 8-12 Teilnehmer\*innen, die sich zumeist einmal in der Woche für 1,5 Stunden treffen, über einen Zeitraum von 1-2 Jahren.

Eine psychotherapeutische Einzelsitzung dauert 50 Minuten. Meistens findet eine Therapiesitzung pro Woche statt. In der Systemischen Therapie können je nach Anliegen auch größere Abstände gewählt werden. Bei der Analytischen Psychotherapie sind es 2-3 Sitzungen pro Woche.

#### **Wie lange dauert eine Psychotherapie?**

Eine Kurzzeittherapie umfasst in allen Therapieverfahren 12 Sitzungen, die bei Bedarf um weitere 12 Sitzungen verlängert werden kann. Bei Bedarf kann die Überführung einer laufenden Kurzzeittherapie in eine Langzeittherapie beantragt werden.

Eine Langzeittherapie umfasst:

- in der Systemischen Therapie 36 Sitzungen (bei Bedarf ist eine Verlängerung um weitere 12 Sitzungen, also auf insgesamt 48 Sitzungen möglich)
- in der Verhaltenstherapie 60 Sitzungen (bei Bedarf ist eine Verlängerung um weitere 20 Sitzungen, also auf insgesamt 80 Sitzungen möglich)
- in der Tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie 60 Sitzungen (bei Bedarf ist eine Verlängerung um weitere 40 Sitzungen, also auf insgesamt 100 Sitzungen möglich)
- in der Analytischen Psychotherapie 160 Sitzungen (bei Bedarf ist eine Verlängerung um weitere 140 Sitzungen, also auf insgesamt 300 Sitzungen möglich)

Für Kinder und Jugendliche (unter 21 Jahre) sowie in der Gruppentherapie gelten andere Höchstgrenzen.

#### **Wie finde ich die richtige Psychotherapeutin\*den richtigen Psychotherapeuten?**

Zunächst einmal gilt: Richtig ist, wer qualifiziert ist. Die Qualifikation derjenigen Psychotherapeut\*innen, die mit den Krankenkassen abrechnen dürfen, ist gesetzlich festgelegt worden. Dabei wird es sich dann immer um Psycholog\*innen bzw. Ärzt\*innen mit einer psychotherapeutischen Zusatzqualifikation (Approbation in Psychologischer Psychotherapie bzw. Ärztlicher Psychotherapie) handeln. Sie können sich nach qualifizierten Behandler\*innen bei Beratungsstellen, Krankenkassen und der Kassenärztlichen Vereinigung erkundigen. Zusammengefasste Infos zur Frage „Wie finde ich einen Psychotherapieplatz?“ finden Sie in einem gesonderten Infosheet der Psychologischen Beratung.

### **Vor einer Psychotherapie**

Oft ist die Suche nach einem Psychotherapieplatz mit mehreren Monaten Wartezeit verbunden. Wenn Sie eine\*n Psychotherapeut\*in gefunden haben, die\*der Ihnen in absehbarer Zeit einen Therapieplatz anbieten kann, werden dort zunächst so genannte probatorische Sitzungen durchgeführt. Nehmen Sie dabei Ihren ersten Eindruck und Ihr erstes Bauchgefühl durchaus ernst. Innerhalb der probatorischen Sitzungen, von denen Sie bis zu 4 pro Behandler\*in führen können, klären Sie gemeinsam mit der\*dem Therapeut\*in, ob Sie einen Antrag auf Übernahme der Behandlungskosten bei der Krankenkasse stellen (in diesem Zuge wird auch eine Diagnose vergeben). Kommt eine Therapievereinbarung zustande, dann müssen Sie vor der Antragstellung noch zu einer\*m Ärztin\*Arzt gehen, um eventuell bestehende körperliche Störungen abklären zu lassen.

Als weiteres Unterstützungsangebot können Sie Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA; „App auf Rezept“) nutzen. Aktuelle Listen dazu finden Sie auf der Website Ihrer Krankenkasse.