

„Psychotherapie geht alle an“ – eine Aufklärungsreihe

Interview mit Prof. Dr. Stang

Im Interview mit der GesundheitsregionPlus:

Prof. Dr. Philipp Stang (M.Sc., M.A. mult.), Psychologischer Psychotherapeut, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Sexualtherapeut, Supervisor und Selbsterfahrungsleiter, Professor für Psychologie an der SRH Wilhelm Löhe Hochschule in Fürth.

*Sehr geehrter Prof. Dr. Stang, vielen Dank, dass sie sich die Zeit nehmen uns Ihre Artikelreihe genauer vorzustellen. Die von ihnen verfasste Artikelreihe heißt: „**Psychotherapie geht alle an**“. Wie kam es zu dem Namen?*

Die Reihe trägt den genannten Titel, da jeder Mensch sich mit seiner Psyche, der Prävention von psychischen Erkrankungen („psychischen Störungen“), dem Erkennen von psychischen Störungen und der Behandlung auseinandersetzen sollte. Bei aktuellen Schätzungen sind jährlich circa 28 % der erwachsenen Bevölkerung und 18 % der Kinder und Jugendlichen in Deutschland von einer psychischen Erkrankung („psychische Störung“) betroffen. Das bedeutet, auch wenn eine Person selber noch nicht von einer psychischen Störung betroffen war, kennt diese mit hoher Wahrscheinlichkeit Personen mit psychischen Störungen. Die Informationen aus dieser Informationskampagne sollen Menschen dazu befähigen, sich in dem Dschungel der verschiedenen Begrifflichkeiten zurecht zu finden, Hintergrundwissen zu erlangen, Mythen aufzulösen, den Zugang zur Psychotherapie zu erleichtern und Berührungspunkte abzubauen.

Wussten Sie beispielsweise, dass das Wort Psyche aus dem Griechischen mit Hauch oder Atem übersetzt werden kann und darüber die Verbindung zur Seele lange Zeit hergestellt wurde, da Menschen die Lebenskraft, die Seele, in Verbindung mit dem Atem sahen/sehen. Heute verstehen Psycholog*innen die Psychologie als Wissenschaft vom Erleben und Verhalten. Mit Psychotherapien wird versucht, bewusste und unbewusste Aspekte des Erlebens und Verhaltens zu behandeln.

Wie würden Sie den Begriff „Psychotherapie“ erklären?

Als Psychotherapie wird die Behandlung und Begleitung von psychischen Störungen (Erkrankungen) durch wissenschaftlich fundierte Verfahren durch einen*eine Psychotherapeut*in verstanden. Psychotherapeut*in ist eine gesetzlich geschützte Berufsbezeichnung, die nur von Personen genutzt werden darf, die nach dem Studium eine wissenschaftlich fundierte Psychotherapeutische Ausbildung in einem spezifischen psychotherapeutischen Verfahren absolviert haben. Die psychotherapeutische Ausbildung schließt nach dem Staatsexamen mit der Approbation (~ staatliche Heilerlaubnis) ab. Seit 2020 gibt es zudem eine neue gesetzliche Regelung. Wer nun Psychotherapeut*in werden möchten, muss ein universitäres Psychologiestudium (B.Sc. + M.Sc.) durchlaufen mit dem Schwerpunkt Klinische Psychologie und Psychotherapie. Nach diesem Studium beginnt dann die Fachpsychotherapeut*innen-Weiterbildung.

*Mit welchen „Beschwerden/Problemen“ geht man zu einem*einer Psychotherapeut*in?*

Bei dem Begriff „Psychotherapie“ denken viele vielleicht als erstes an das häufige Bild aus Spielfilmen: Jemand liegt auf einer Couch erzählt von seiner Kindheit, während der*die Therapeut*in daneben sitzt und zuhört. Die Psychotherapie hat aber viel mehr Facetten und arbeitet mit ganz unterschiedlichen Ansätzen. Häufig eingesetzte Verfahren sind z. B. Verhaltenstherapie, die analytische Psychotherapie und die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie sowie die systemische Therapie. Welches Verfahren angewendet wird, entscheidet u. a. der*die Psychotherapeut*in zusammen mit dem Menschen, der die Therapie benötigt. Zu den häufig behandelten psychischen Störungen und Erkrankungen, gehören zum Beispiel Angststörungen, depressive Störungen („Depressionen“) und Suchterkrankungen, aber auch die Bewältigung von schweren oder chronischen körperlichen Erkrankungen. Sie müssen jedoch noch keine Diagnose haben, um zu einem*einer Psychotherapeuten*in zu gehen. Die Diagnostik gehört auch zu den psychotherapeutischen Aufgabenbereichen. Auch in Krisen kann zudem eine psychotherapeutische Behandlung das Richtige für Sie sein. Ziel ist es, die Beschwerden, die mit der psychischen Erkrankung oder Belastung verbundenen sind zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.

Und wie bekommt man einen Termin?

Der Zugang zur Psychotherapie erfolgt ohne Überweisung. Das heißt, jeder Mensch kann direkt mit einem*einer Psychotherapeut*in telefonisch einen Termin vereinbaren. Entweder bringen Sie die Versichertenkarte Ihrer gesetzlichen Krankenversicherung mit oder geben bei privater Krankenversicherung Ihre Adresse an, damit Sie die Rechnung gegebenenfalls bei Ihrer Versicherung einreichen können.

Die Adressen von Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen, die gesetzlich bei der Kassenärztlichen Vereinigung zugelassen sind, finden Sie beispielsweise über die KVB Arztsuche, einer online Suchmaschine:

(<https://dienste.kvb.de/arztsuche/app/einfacheSuche.htm>). Zudem gibt es in Deutschland eine bundesweite Telefonnummer: 116 117. Dies ist die Terminservicestelle des ärztlichen Bereitschaftsdienstes, über die freie Termine vereinbart werden können.

Sollten Sie keinen Therapieplatz bei einem*einer Psychotherapeut*in erhalten, besteht die Möglichkeit des Kostenerstattungsverfahrens. Hierüber kann eine Krankenkasse die Kosten einer Psychotherapie bei einem*einer Psychotherapeut*in ohne Kassenzulassung, also in einer Privatpraxis, erstatten.

Vielen Dank für das interessante Interview.

Weitere Informationen zu Psychotherapeut*innen finden Sie unter anderem bei:

- Bundespsychotherapeutenkammer
- Bayerische Psychotherapeutenkammer
- Bundesärztekammer
- Kassenärztliche Bundesvereinigung
- Kassenärztliche Vereinigung Bayerns

Da es viele Fachbegriffe gibt, werden im folgenden Schaukasten die wesentlichen akademischen Berufsbezeichnungen erläutert, die im weitesten Sinne mit Psychotherapie in Verbindung zu stehen scheinen:

Psychologin/Psychologe: hat einen Abschluss im Hochschulstudium Psychologie und befasst sich mit dem Erleben und Verhalten von Menschen; arbeitet in unterschiedlichen Berufsfeldern, wie z. B. in der Wissenschaft, der Personalauswahl und Personalentwicklung, als Angestellte in Kliniken, in der Aus-, Fort- und Weiterbildung, in Gefängnissen, in der Frühförderung, als Gutachter*innen, etc.; ist nicht automatisch nach dem Studium Psychotherapeut*in und darf daher keine eigene Praxis per se eröffnen, die mit den Krankenkassen abrechnen kann. Hierzu benötigt es nach dem Psychologiestudium die Psychotherapeuten-Aus-/Weiterbildung (siehe Psychotherapeut*in).

Psychotherapeut*in (Psychologischer Psychotherapeut*in, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*in, Fachpsychotherapeut*in): hat Psychologie bzw. neu: Psychologie oder Psychotherapie studiert und im Anschluss eine postgraduale Ausbildung bzw. Weiterbildung in einem psychotherapeutischen Verfahren und Altersbereich absolviert und durch das Staatsexamen die Approbation und somit die Heilerlaubnis erlangt, mit der eigenverantwortlich der Heilkunde nachgegangen und eine eigenen Kassenpraxis eröffnet werden darf; setzt sich vor allem mit der Diagnostik und Behandlung psychischer Störungen auseinander. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen haben manchmal auch einen pädagogischen Studiengang studiert. Zudem gibt es auch ärztliche Psychotherapeut*innen, also Mediziner, die eine Ausbildung zum*zur Psychotherapeut*in durchlaufen haben. Als Psychotherapeut*in, Psychologischer Psychotherapeut*in, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*in und Fachpsychotherapeut*in dürfen sich nur approbierten Berufsträger*innen bezeichnen.

Fachärztin/Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie (~ „Psychiater*in“): hat Medizin studiert und im Anschluss die Facharztweiterbildung in dem genannten Bereich absolviert und befasst sich vor allem mit der Diagnostik und Behandlung von psychischen Störungen bei Erwachsenen, speziell unter Anwendung sozio- und psychotherapeutischer Verfahren sowie der Pharmakotherapie.

Fachärztin/Facharzt für Kinder- und Jugendlichenpsychiatrie, und -psychotherapie (~ „Kinder- und Jugendpsychiater*in“): hat Medizin studiert und im Anschluss die Facharztweiterbildung in dem genannten Bereich absolviert und befasst sich vor allem mit der Diagnostik und Behandlung von psychischen Störungen bei Kindern und Jugendlichen, speziell unter Anwendung sozio- und psychotherapeutischer Verfahren sowie der Pharmakotherapie.

Fachärztin/Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie: hat Medizin studiert und im Anschluss die Facharztweiterbildung in dem genannten Bereich absolviert und befasst sich vor allem mit der Diagnostik und Behandlung von Krankheiten und Belastungen, an denen sowohl psychische, soziale und somatische Faktoren (in Wechselwirkung) ursächlich beteiligt sind.

Fachärztin/Facharzt für Neurologie („Neurologin/Neurologe“): hat Medizin studiert und im Anschluss die Facharztweiterbildung in dem genannten Bereich absolviert und befasst sich vor allem mit der Diagnostik und Behandlung von Erkrankungen des Nervensystems.