

# „Psychiater, Psychologe, Psychotherapeut“ Was ist eigentlich der Unterschied?

## Psychiater

- Ein *Psychiater* hat ein Medizinstudium abgeschlossen und danach noch einige Jahre eine Weiterbildung in Psychiatrie und Psychotherapie mit Facharztprüfung absolviert.
- Psychiater sind Ansprechpartner für eine medikamentöse Behandlung einer psychischen Erkrankung.
- Sind die Medikamente gut eingestellt, stellt man sich ungefähr alle zwei bis drei Monate beim Psychiater vor.

## Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

- *Fachärzte für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie* haben wie ein Psychiater ein Medizinstudium abgeschlossen, sich danach jedoch für die Weiterbildung in Psychosomatischer Medizin und Psychotherapie entschlossen.
- Diese Fachärzte behandeln Krankheiten und Leidenszustände, deren Ursachen psychosozialer und psychosomatischer Natur sind. Der Fokus liegt hierbei auf körperlichen Erkrankungen und welche körperlichen aber insbesondere auch psychischen Ursachen diese haben.
- Auch diese Fachärzte dürfen eine Psychopharmakotherapie verordnen.

## Psychologe

- Ein *Psychologe* hat ein Diplom- oder Master-Studium in Psychologie absolviert. Dabei hat er unter anderem Diagnostik und Grundlagen der Psychotherapie/Gesprächsführung gelernt.
- Ein Psychologe darf keine Medikamente verschreiben.

## Psychologischer Psychotherapeut

- Psychologen können eine drei- bis fünfjährige Zusatzausbildung zum *Psychologischen Psychotherapeuten* machen.
- Am Ende dieser Ausbildung müssen sie eine Approbationsprüfung ablegen und dürfen als approbierte Psychotherapeuten über die Krankenkassen abrechnen.
- Auch ein Psychotherapeut darf keine Medikamente verschreiben.

Menschen, die eine psychische Erkrankung haben, können, abhängig von Art und Schwere der Erkrankung, sowohl von Ärzten als auch Psychologen profitieren. Dabei übernehmen Ärzte die medikamentöse Behandlung und Psychologen die psychotherapeutische Behandlung.

## Psychotherapie

Psychotherapie bedeutet wörtlich übersetzt „Behandlung der Seele“ bzw. Behandlung von seelischen Problemen und psychischen Krankheiten. Dabei werden psychologische Methoden, wie bspw. psychotherapeutische Gespräche, Entspannungsverfahren oder kognitive Methoden angewandt.

### Therapieformen:

In der Psychotherapie gibt es drei unterschiedliche Therapieformen, die von den Krankenkassen derzeit anerkannt sind und die Kosten somit erstattet werden.

#### Verhaltenstherapie

- Die Verhaltenstherapie basiert auf der Annahme, dass Menschen im Laufe ihres Lebens ihr Verhalten und Erleben durch Erfahrungen erlernen. Psychische Krankheiten entstehen dann, wenn die erlernten Muster problematisch oder unangemessen sind. Dabei wird davon ausgegangen, dass diese Muster auch wieder verlernt bzw. neue Muster erlernt werden können. Gemeinsam mit dem Patienten werden anhand verschiedener Methoden neue Verhaltens- und Erlebensmuster eingeübt.

#### Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

- Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie geht davon aus, dass aktuellen Problemen ein innerpsychischer Konflikt zugrunde liegt. Dabei wird nach möglichen Ursachen in der Persönlichkeit oder der Vergangenheit des Patienten gesucht. Durch Einsichten in Zusammenhänge und Ursachen seiner Probleme soll der Patient Veränderungen in seinem Erleben und Verhalten anstreben, wobei ihn der Psychotherapeut aktiv unterstützt.

#### Analytische Psychotherapie

- Ziel der analytischen Psychotherapie ist das Bewusstmachen von verdrängten Gefühlen und Erinnerungen, die eine Entwicklung zum gesunden, selbständigen Individuum blockieren. Die Ursachen und Lösungen für gegenwärtige Probleme sind im Unbewussten und in der Vergangenheit des Patienten zu suchen. Der Patient soll im Laufe der Therapie die Konflikte von prägenden Entwicklungsphasen erneut durchleben, um sie zu verarbeiten. In der Regel finden bei dieser Therapieart 2-3 Sitzungen pro Woche oftmals im Liegen statt.

## Ablauf der Therapie

### Sprechstunde

- Die Sprechstunde soll Ihnen und dem Therapeuten einen schnellen Erstkontakt ermöglichen. Hierbei soll in einem ersten Schritt festgestellt werden, ob Sie unter einer behandlungsbedürftigen Erkrankung leiden, und ob diese in der ausgewählten Praxis erfolgen kann. Kann die Behandlung in der Praxis stattfinden, folgen die probatorischen Sitzungen. Kann die Behandlung nicht in der Praxis erfolgen, können Sie mit dem Formular zur individuellen Patienteninformation, welches Sie in der Sprechstunde erhalten, einen anderen Psychotherapeuten aufsuchen.

### Probatorische Sitzungen

- Für eine gute Psychotherapie ist die Beziehung zwischen Patient und Therapeut sehr wichtig. Darum gibt es zu Beginn einer Psychotherapie vier sogenannte probatorische Sitzungen. Diese „Schnupperstunden“ sollen sowohl dem Patienten als auch dem Therapeuten Zeit geben, herauszufinden, ob beide Seiten sich eine Therapie miteinander vorstellen können. Die Kosten für diese vier Stunden übernehmen die Krankenkassen. Möchte man nach diesen probatorischen Sitzungen nicht bei dem Psychotherapeuten bleiben, kann man jederzeit bei einem anderen Psychotherapeuten wieder vier probatorische Sitzungen in Anspruch nehmen.
- Entscheiden sich beide Seiten für eine Psychotherapie muss vom Therapeuten am Ende der Probatorik ein Antrag bei der Krankenkasse gestellt werden, der teilweise einen Bericht für einen unabhängigen Gutachter voraussetzt. Dieser Gutachter entscheidet darüber, ob er im geschilderten Fall eine seelische Störung von Krankheitswert und ausreichend Veränderungsmotivation erkennt, ob er mit der Diagnostik, der Therapieplanung und ihrer Begründung durch den Therapeuten einverstanden ist. Er gibt der Krankenkasse eine entsprechende Empfehlung zur Genehmigung oder Ablehnung der Therapie.

### Therapiedauer

- Die Therapiedauer ist immer abhängig von der Schwere der Erkrankung und dem gewählten Verfahren. Eine Kurzzeit-Therapie umfasst in jedem Verfahren 12 bis 24 Stunden. In der Verhaltenstherapie sowie tiefenpsychologisch fundierten Therapie umfasst eine Langzeit-Therapie 60 Behandlungsstunden und in der analytischen Psychotherapie 160 Behandlungsstunden. Ist dieses Stundenkontingent erschöpft, kann der Psychotherapeut eine Verlängerung bei der Krankenkasse beantragen.
- Die Therapie findet, außer bei der analytischen Psychotherapie, zu Beginn meist einmal in der Woche statt, gegen Ende wird der Abstand zwischen den Therapiestunden häufig auch vergrößert. Eine Behandlungsstunde entspricht 50 Minuten.