

Psychotherapie – Zugänge und Personen

Psychotherapie bedeutet wörtlich übersetzt Behandlung der Seele. Sie bietet Hilfe bei Störungen des Denkens, Fühlens, Erlebens und Handelns. Dazu zählen psychische Störungen wie Ängste, Depressionen, Essstörungen, Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen, Süchte und Zwänge.

Darüber hinaus wird Psychotherapie bei psychosomatischen Störungen angewandt. Der Begriff Psychosomatik bringt zum Ausdruck, dass die Psyche (Seele) einen schädigenden Einfluss auf das Soma (Körper) hat.

Immer mehr werden psychologische Behandlungsmethoden

- begleitend zu medizinischen Maßnahmen
- bei organischen Störungen

eingesetzt (z.B. bei chronischen Erkrankungen, bei starken Schmerzzuständen, bei neurologischen Störungen, bei Herz-Kreislauferkrankungen).

Wann ist eine Psychotherapie ratsam?

Wer von seelischen Problemen geplagt wird und diese alleine nicht in den Griff bekommt, sollte sich ebenso wenig wie bei körperlichen Erkrankungen scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die gilt natürlich vor allem dann, wenn sich die psychische Störung schon über längere Zeit hinzieht oder wenn sie sich gar mehr und mehr verschlimmert. Für den Erfolg einer Therapie ist es allerdings sehr bedeutsam, dass der Betroffene ernsthaft dazu bereit ist, sich mit seinen Problemen auseinanderzusetzen und an deren Beseitigung - unterstützt durch den Psychotherapeuten - mitzuarbeiten.

Damit eine Psychotherapie erfolgreich ambulant durchgeführt werden kann, muss beim Patienten im Übrigen ein Mindestmaß an psychischer Stabilität und Belastbarkeit gegeben sein. Andernfalls ist eine stationäre Psychotherapie vorzuziehen.

Psychotherapeut - Psychiater – Psychologe

Drei Begriffe, die immer wieder verwechselt werden, wenn Menschen bei seelischen Erkrankungen, Beschwerden und Störungen oder körperlichen und sozialen Problemen Hilfe suchen und überlegen, an wen sie sich am besten wenden. Folgende Begriffsklärungen sollen bei der Orientierung helfen. Zur besseren Lesbarkeit wird nur die männliche Form verwendet. Die Vertreterinnen dieser Berufsgruppen sind natürlich mitgemeint.

Psychotherapeut

Ein Psychotherapeut übt Psychotherapie aus. Das kann ein *Psychologe* ("Psychologischer Psychotherapeut"), oder ein *Arzt* ("Ärztlicher Psychotherapeut") sein - beide können Kinder, Jugendliche und Erwachsene behandeln - oder ein *Pädagoge mit Diplom/Masterabschluss*, der für die Therapie von Kindern und Jugendlichen ausgebildet ist ("Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut"). Alle drei haben zusätzlich zu ihrem "Grundberuf" eine *psychotherapeutische Zusatzausbildung* abgeschlossen.

Der Beruf des Psychologischen Psychotherapeuten ist seit dem 1. Januar 1999 durch das Psychotherapeutengesetz geregelt. Das Gesetz schützt zugleich die Berufsbezeichnung "Psychotherapeut" strafrechtlich für diejenigen, die eine Approbation (Berufszulassung) aufgrund des Psychotherapeutengesetzes oder als Arzt mit entsprechender Zusatzausbildung besitzen.

Psychiater

Facharzt für seelische Erkrankungen oder Störungen. Psychiater gehen in der Regel *von der körperlichen Seite* an psychische Probleme heran.

Der Psychiater hat *Medizin studiert*. In seinem Studium hat er sich in erster Linie mit der Funktionsweise und den Erkrankungen des menschlichen Körpers beschäftigt und gelernt, diese Krankheiten -wenn erforderlich- mit Medikamenten zu behandeln. Nach Abschluss des Medizinstudiums hat er in medizinischen Einrichtungen eine mehrjährige Facharztausbildung zum Psychiater absolviert. In dieser Ausbildung hat er spezielle Kenntnisse über Entstehung und Verlaufsformen von Krankheiten des Geistes und der Seele erworben und gelernt, diese Krankheiten zu erkennen und zu behandeln, zumeist mit Medikamenten, den sogenannten Psychopharmaka. Erst eine psychotherapeutische Zusatzausbildung berechtigt einen Psychiater (oder einen anderen Arzt), auch Psychotherapie auszuüben und neben der Facharztbezeichnung (hier: Psychiater) die Zusatzbezeichnung "Psychotherapie" oder "Psychoanalyse" zu führen. Neuere Facharztausbildungen führen zu den Titeln "Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie" oder "Facharzt für Psychotherapeutische Medizin". So ausgebildete Ärzte werden zusammenfassend als "Ärztliche Psychotherapeuten" bezeichnet.

Psychologe

Hochschulabsolvent, der das Fach Psychologie (Diplom oder Master) studiert hat. Psychologen beschäftigen sich damit, menschliches Erleben (z.B. Gedanken und Gefühle) und Verhalten zu beschreiben, zu erklären, vorherzusagen und zu ändern. Psychologen gehen von der psychischen Seite an Probleme und psychische Erkrankungen heran.

Die Berufsbezeichnung "Psychologe" darf nur von Personen geführt werden, die über den Abschluss eines Hochschulstudiums im Fach Psychologie verfügen. Durch das akademische Studium, das mit dem Diplom abgeschlossen wird (Diplom-Psychologe), erwirbt der Psychologe in den verschiedenen Gebieten der Psychologie wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse und ein umfangreiches Wissen über menschliches Denken und Fühlen, Lernen und Verhalten und auch darüber, wie man

menschliches Verhalten beeinflussen kann.

Im Hauptstudium kann sich der Psychologe auf die Schwerpunkte Klinische Psychologie und psychologische Behandlungsmethoden spezialisieren. Dabei erarbeitet sich der angehende Psychologe umfassende Kenntnisse über die seelisch-körperliche Gesundheit und Krankheit sowie die Grundlagen der wissenschaftlichen Psychotherapie. Nach Abschluss des Psychologiestudiums kann der Psychologe eine mindestens dreijährige psychotherapeutische Ausbildung absolvieren, die ihn für die eigenverantwortliche Ausübung der Psychotherapie qualifiziert. Der so ausgebildete Psychologe wird "Psychologischer Psychotherapeut" genannt.

Ein Psychologischer Psychotherapeut ist nicht berechtigt, Medikamente zu verschreiben. Sein Behandlungsansatz ist ein anderer. Er unterstützt den Patienten mit psychologischen Mitteln dabei, die psychische Erkrankung durch eine bewusste Auseinandersetzung mit ihren Ursachen und/oder durch gezieltes Einüben neuer Verhaltensweisen zu überwinden. Falls eine organische Erkrankung mitbehandelt werden muss, oder wenn bei einer psychischen Erkrankung eine Kombination von psychologischer und medikamentöser Therapie notwendig ist, arbeitet der Psychologische Psychotherapeut mit Fachärzten für Psychiatrie zusammen.