



Informationen für Netzpatient*innen:

Eine Zusammenfassung der Fragen und Antworten rund um die ambulante Psychotherapie

1. Einleitung: Psychotherapie im Informationszeitalter

Psychotherapie ist eine wissenschaftlich fundierte Heilbehandlung, die darauf abzielt, psychische Symptome, seelische Einschränkungen und Beschwerden zu lindern oder zu beseitigen, welche die Lebensqualität eines Menschen beeinträchtigen. In einer zunehmend digitalisierten Welt suchen immer mehr Menschen online nach Informationen zu Gesundheitsthemen. Dies gilt auch für das sensible Feld der psychischen Gesundheit. Das Internet bietet zwar einen einfachen Zugang zu einer Fülle von Informationen, doch gerade im Bereich der Psychotherapie ist es entscheidend, auf vertrauenswürdige und qualitätsgeprüfte Quellen zurückzugreifen. Die schiere Menge an oft unübersichtlichen oder gar widersprüchlichen Informationen kann Ratsuchende verunsichern und die ohnehin schwierige Entscheidung, psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, zusätzlich erschweren. Daher ist es von großer Bedeutung, verlässliche Informationen aus seriösen Quellen zu bündeln und verständlich aufzubereiten, um sogenannten „Netzpatient*innen“ eine fundierte Orientierung zu ermöglichen. Dieser Bericht fasst die wesentlichen Informationen zum Thema Psychotherapie in Deutschland zusammen, die auf der Webseite der App Bielefeld (app-bielefeld.de) bereitgestellt werden. Ziel ist es, einen umfassenden Überblick über die verschiedenen Aspekte der Psychotherapie zu geben, von der Frage, wann eine Behandlung sinnvoll ist, bis hin zu den formalen Rahmenbedingungen und Qualitätsmerkmalen psychotherapeutischer Angebote.

2. Wann ist eine psychotherapeutische Behandlung sinnvoll? (Indikationen für Psychotherapie)

Eine psychotherapeutische Behandlung kann in verschiedenen Lebenssituationen hilfreich sein, insbesondere dann, wenn Probleme das tägliche Leben und die Gestaltung von Beziehungen erheblich beeinträchtigen. Auch anhaltende beunruhigende oder ängstigende Stimmungen und Gedanken können ein Hinweis darauf sein, dass professionelle Unterstützung sinnvoll ist. Viele Menschen fragen sich, ob ihre Situation „wirklich schlimm genug“ für eine Therapie ist. Hier können bereits erste Gespräche mit Psychotherapeut*innen Klarheit schaffen und bei der Entscheidung helfen, ob eine Behandlung notwendig ist, welche Therapieform geeignet sein könnte oder ob eine Kombination mit Medikamenten in Betracht gezogen werden sollte.

Konkrete Anzeichen und Situationen, in denen eine psychotherapeutische Behandlung erwogen werden sollte, sind vielfältig :

- **Anhaltende Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit:** Wenn ein Gefühl permanenter Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit vorherrscht, frühere Interessen und Freuden verloren gegangen sind und wenig Hoffnung auf Besserung besteht, kann dies ein wichtiges Signal sein. Insbesondere Gedanken daran, dass das Leben keinen Sinn mehr hat, oder gar Suizidgedanken erfordern dringend professionelle Hilfe. Die Intensität und Dauer solcher Gefühle können die Funktionsfähigkeit im Alltag stark einschränken.
- **Innere Unruhe und Konzentrationsschwierigkeiten:** Ständige innere Anspannung, Schwierigkeiten, zur Ruhe zu kommen, Konzentrationsprobleme und Schlafstörungen, die die Arbeits- und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen, können Anzeichen für eine psychische Belastung sein. Auch wiederkehrende, kreisende Gedanken, die es unmöglich machen, sich auf andere Dinge zu konzentrieren, sollten ernst genommen werden.
- **Angst- oder Panikgefühle:** Plötzlich auftretende, heftige Angst- oder Panikgefühle im Alltag, die ohne erkennbaren Auslöser entstehen oder sich auf bestimmte Situationen wie Einkaufen, Menschenmengen, enge Räume oder Autofahren beziehen, können auf eine behandlungsbedürftige Störung hindeuten. Auch die Angst, das eigene Zuhause zu verlassen, kann ein Symptom sein, das professionelle Hilfe erforderlich macht.
- **Starke Ängste:** Wenn das Leben stark von verschiedenen Ängsten bestimmt wird, beispielsweise übermäßige Sorgen um die eigene Gesundheit oder die Sicherheit nahestehender Personen, kann dies die Lebensqualität erheblich einschränken.
- **Zwangshandlungen:** Das wiederholte Ausführen bestimmter Handlungen, die nicht kontrolliert werden können, auch wenn die Betroffenen wissen, dass sie nicht notwendig sind (z.B. Kontrollzwang, Waschzwang), kann ein Zeichen für eine Zwangsstörung sein. Solche Handlungen können viel Zeit in Anspruch nehmen und den Alltag stark beeinträchtigen.
- **Auffällige Essgewohnheiten:** Wenn das Essverhalten von anderen als ungewöhnlich wahrgenommen wird, wenn Betroffene sich trotz Untergewicht als zu dick empfinden oder wenn die Gedanken stark um Essen und die Angst vor Gewichtszunahme kreisen, können dies Anzeichen einer Essstörung sein. Auch extremes Sporttreiben, Erbrechen,

andere Maßnahmen zur Gewichtskontrolle oder unkontrollierbare Heißhungerattacken können auf eine solche Störung hindeuten.

- **Einschneidende Lebensveränderungen und Belastungen:** Bedeutende Veränderungen wie das Ende einer wichtigen Beziehung, der Verlust des Arbeitsplatzes, das Scheitern bei wichtigen Prüfungen, eine schwere körperliche Erkrankung oder eine Anhäufung von Belastungen können dazu führen, dass man sich überfordert fühlt und das Gefühl hat, die Situation nicht alleine bewältigen zu können. Wenn man sich aus der Bahn geworfen fühlt und professionelle Hilfe für notwendig erachtet, ist eine Psychotherapie in vielen Fällen sinnvoll.
- **Körperliche Beschwerden ohne organische Ursache:** Wenn wiederholt körperliche Beschwerden auftreten, für die trotz umfassender medizinischer Untersuchungen keine organische Ursache gefunden werden kann, und der Verdacht besteht, dass seelische Faktoren eine Rolle spielen könnten, kann eine Psychotherapie helfen, die zugrunde liegenden psychischen Belastungen zu erkennen und zu bearbeiten.

3. Wer führt eine Psychotherapie durch? (Qualifikationen und Berufsbezeichnungen)

In Deutschland ist die Berufsbezeichnung „Psychotherapeut“ bzw. „Psychotherapeutin“ gesetzlich geschützt. Nur Fachkräfte, die eine entsprechende Ausbildung absolviert und ihre Qualifikation vor der zuständigen Landesbehörde nachgewiesen und somit die staatliche Zulassung (Approbation) erhalten haben, dürfen diesen Titel führen. Diese Regelung dient dem Schutz der Patient*innen und der Sicherstellung eines hohen Qualitätsstandards in der psychotherapeutischen Versorgung. Die Approbation durch die Landesregierung ist zugleich Voraussetzung dafür, dass ein Psychotherapeut oder eine Psychotherapeutin von der Kassenärztlichen Vereinigung zugelassen wird oder Behandlungen im Wege der Kostenerstattung mit den Krankenkassen abrechnen darf.

Bis zum Jahr 2020 konnten psychotherapeutische Behandlungen von verschiedenen Berufsgruppen durchgeführt werden. Für die Psychotherapie mit Erwachsenen erhielten sowohl *Psychologinnen mit Diplom- oder Masterabschluss als auch Ärztinnen* die Zulassung, sofern sie nach ihrem Studium eine therapeutische Zusatzausbildung absolviert hatten. Psycholog*innen erwarben bereits während ihres Studiums umfangreiches Wissen über menschliches Erleben und Verhalten sowie über psychische Störungen und deren Behandlung. Daran schloss sich eine mindestens dreijährige Zusatzausbildung in Psychotherapie an, in der das Wissen über psychische Störungen, deren Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten vertieft wurde. Neben dem Erwerb theoretischen Wissens umfasste diese Ausbildung auch praktische Erfahrungen. Am Ende stand die staatliche Anerkennung, die Approbation, welche zur Führung des Titels „Psychologische Psychotherapeutin“ bzw. „Psychologischer Psychotherapeut“ berechtigte.

Bis 2020 konnten auch *Psychologinnen, Ärztinnen, Pädagoginnen, Heilpädagoginnen* oder *Sozialpädagoginnen die Zulassung als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen* erhalten, wenn sie an ihre Ausbildung oder ihr Studium eine entsprechende Zusatzausbildung anschlossen. Diese Zusatzausbildung beinhaltete, ähnlich der Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten, Theorie- und Praxisanteile im Bereich der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie. Im Laufe dieser Ausbildung wurde vertieftes Wissen über

psychische Störungen, die in der Kindheit und Jugend beginnen, sowie deren Ursachen vermittelt. Zudem wurden professionelle Kenntnisse in Diagnostik, Vorbeugung und psychotherapeutischer Behandlung erworben. Auch diese Ausbildung schloss mit der staatlichen Anerkennung – der Approbation zur „Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin“ bzw. zum „Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten“ – ab.

Mit der Reform des Psychotherapeutengesetzes im Herbst 2019 wurde ab dem Jahr 2020 ein neuer Studiengang „Psychotherapie“ geschaffen. Angehende Therapeut*innen durchlaufen nun ein fünfjähriges Universitätsstudium, ähnlich dem Medizinstudium, und erhalten mit dem Masterabschluss die Approbation in Psychotherapie. In weiteren drei Jahren können sie Schwerpunkte setzen, beispielsweise im Bereich Kinder/Jugend oder Erwachsene.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Psychotherapie in Deutschland von approbierten Psychologischen Psychotherapeutinnen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen sowie seit 2020 von Psychotherapeutinnen mit Masterabschluss im neuen Studiengang durchgeführt wird. Bis 2020 konnten auch Ärztinnen mit entsprechender therapeutischer Zusatzausbildung Psychotherapie anbieten. Die Approbation ist somit eine staatliche Anerkennung, die sicherstellt, dass nur qualifizierte Fachkräfte diesen Beruf ausüben und mit den Krankenkassen abrechnen dürfen.

4. Welche Formen der Psychotherapie und Psychotherapieverfahren gibt es? (Types and Methods of Psychotherapy)

Psychotherapie ist eine Heilbehandlung, deren Ziel es ist, psychische Symptome, seelische Einschränkungen und Beschwerden, die die Lebensqualität eines Menschen beeinträchtigen, zu lindern oder zu beseitigen. Die Basis jeder psychotherapeutischen Behandlung bildet die Arbeitsbeziehung zwischen Therapeutin und Patientin, die durch Verbindlichkeit, Schweigepflicht und ein ausgewogenes Verhältnis von Distanz und Engagement geprägt ist. Das Gespräch stellt das zentrale Element dar, es gibt jedoch auch Methoden, die praktische Übungen, innere Vorstellungen, Bilder oder Körperübungen einbeziehen können. Bei Bedarf kann die Therapie auch außerhalb der Praxis stattfinden, beispielsweise zur Überwindung von Ängsten im Alltag.

Es existiert eine Vielzahl von psychotherapeutischen Verfahren und Methoden, die sich in ihren Ansätzen, Zielen und theoretischen Hintergründen unterscheiden. Da viele Therapeutinnen über mehrere Ausbildungen verfügen und sich kontinuierlich weiterbilden, können in einer Behandlung auch Elemente aus verschiedenen Verfahren und Methoden zur Anwendung kommen. Es ist wichtig, dass der/die Therapeut*in jederzeit Auskunft über die angewandte Methode, deren theoretische Basis und die verfolgte Zielsetzung geben kann.

Die gesetzlichen und privaten Krankenkassen übernehmen in der Regel die Kosten für folgende Psychotherapieformen :

- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP)
- Analytische Psychotherapie (AP)

- (kognitive) Verhaltenstherapie (VT bzw. KVT)
- Systemische Therapie (ST)

Zusätzlich gibt es wissenschaftlich anerkannte Verfahren, deren Kosten von den gesetzlichen Kassen jedoch noch nicht standardmäßig übernommen werden :

- Humanistische Verfahren (z.B. Gesprächstherapie, Gestalttherapie, Emotionsfokussierte Therapie)
- Hypnotherapie (vor allem bei Rauchentwöhnung)
- Körpertherapien

Für detailliertere Informationen zu den einzelnen Verfahren wird auf die Webseite (<https://www.therapie.de/psyche/info/index/therapie/einleitung/>) verwiesen. Weiterführende Informationen zur wissenschaftlichen Anerkennung finden sich beim (<https://www.wbpsychotherapie.de/wissenschaftliche-beurteilungen-gutachten/>).

Um eine klare Übersicht über die von den Krankenkassen in Deutschland üblicherweise übernommenen Psychotherapieformen zu bieten, kann folgende Tabelle hilfreich sein:

Psychotherapieform	Abkürzung	Kurze Beschreibung
Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie	TP	Fokus auf unbewusste Prozesse und vergangene Erfahrungen, um aktuelle Probleme zu verstehen und zu bearbeiten.
Analytische Psychotherapie	AP	Eine intensivere Form der tiefenpsychologischen Therapie, die darauf abzielt, tiefgreifende Persönlichkeitsveränderungen zu erreichen.
(kognitive) Verhaltenstherapie	VT/KVT	Konzentriert sich auf die Identifizierung und Veränderung maladaptiver Gedanken und Verhaltensweisen im Hier und Jetzt.
Systemische Therapie	ST	Betrachtet den Einzelnen im Kontext seiner sozialen Beziehungen und Familiensysteme, um Muster zu erkennen und zu verändern.

5. Wie sieht der Verlauf einer Psychotherapie aus? (The Course of Psychotherapy)

Der Beginn einer Psychotherapie ist durch eine Phase des gegenseitigen Kennenlernens gekennzeichnet. In dieser Phase werden Absprachen getroffen und die Rahmenbedingungen für die gemeinsame therapeutische Arbeit an den Problemen des Patienten festgelegt. *Der/die Patientin* wird von *seinem/ihrer Therapeutenin* gebeten, das Problem ausführlich zu schildern und die Symptome zu beschreiben, wobei häufig Fragebögen und Testverfahren eingesetzt werden.

In der Anfangsphase wird *derdie Therapeutin* *dendie Patientin* ausführlicher zur Vorgeschichte des Problems befragt. Dabei können wichtige Erfahrungen aus der Kindheit und dem späteren Leben zur Sprache kommen. Möglicherweise wird *derdie Patientin* gebeten, zu dieser Thematik einen speziellen Fragebogen, einen sogenannten Anamnesefragebogen, auszufüllen.

Schließlich werden gemeinsam Ziele für die Therapie vereinbart. Zunächst geht es darum, vorläufige Ziele zu formulieren, an denen *derdie Patientin* im Laufe der Therapie arbeiten wird.

Jede Psychotherapie verläuft individuell und wird durch *dendie Patientin* selbst, *dendie Therapeutin*, das spezifische Problem und das angewendete Psychotherapieverfahren beeinflusst. Der Erfolg der Behandlung hängt maßgeblich davon ab, inwieweit *derdie Patientin* bereit ist, sich auf neue Erfahrungen einzulassen oder Veränderungen umzusetzen. Es ist wichtig, auch außerhalb der Therapiesitzungen über die besprochenen Themen nachzudenken, das Besprochene wirken zu lassen und neue Verhaltensweisen auszuprobieren.

Eine Psychotherapie kann als unterstützend, beruhigend und klärend erlebt werden. Es ist jedoch auch möglich, dass es schwierige Phasen gibt, auf die häufig positive Veränderungen folgen. Im Verlauf einer Psychotherapie können Krisen, Rückfälle, Skepsis und Zweifel auftreten. Manchmal erfordert es Anstrengung, Veränderungen gegen innere Widerstände durchzusetzen, wodurch aber auch bisher unerkannte Probleme sichtbar werden können. Es ist wichtig, solche Erfahrungen in der Therapie offen anzusprechen.

Im Laufe der Behandlung sollte es *demder Patientin* jedoch schrittweise besser gehen. Er*sie sollte mit bestimmten Situationen leichter umgehen können, weniger häufig Angst haben, sich sicherer oder zuversichtlicher fühlen oder insgesamt ruhiger werden.

6. Formale Rahmenbedingungen einer Psychotherapie (Formal Framework of Psychotherapy)

Seit 1999 haben *Patientinnen in Deutschland* das Recht, *direkt einen psychologischen Psychotherapeuten ihrer Wahl mit ihrer Krankenkassenkarte aufzusuchen (Erstzugangsrecht)*. Informationen über *niedergelassene Psychotherapeutinnen* in der jeweiligen Region sind in verschiedenen Verzeichnissen oder durch Empfehlungen erhältlich. Die Kontaktaufnahme erfolgt in der Regel telefonisch zu festen Sprechzeiten, um einen Termin für ein Erstgespräch oder sogenannte probatorische Sitzungen zu vereinbaren. Es besteht auch die Möglichkeit, zur Orientierung bei verschiedenen Therapeut*innen Gesprächstermine wahrzunehmen.

Bei einem akuten Behandlungsbedarf umfasst eine Akutbehandlung bis zu zwölf Termine und sollte zeitnah nach dem ersten Gespräch beginnen. Im Anschluss kann eine Kurz- oder Langzeittherapie beantragt werden. Vor der Beantragung einer längerfristigen Psychotherapie sind in der Regel zwei bis vier probatorische Sitzungen notwendig. Diese dienen dazu, das Anliegen *desder Patientin* zu prüfen und gemeinsam zu entscheiden, ob eine Therapie in der entsprechenden Praxis begonnen werden soll. Fragen zum Ablauf und den Rahmenbedingungen der Psychotherapie können in diesen Sitzungen geklärt werden.

Gemeinsam mit dem/der *Therapeutenin* wird in Abhängigkeit von den Therapiezielen und dem Behandlungsplan über die Beantragung einer Kurzzeittherapie (KZT) mit bis zu 24 Terminen oder einer Langzeittherapie (LZT) mit bis zu 60 Terminen (bei Analytischer Psychotherapie bis zu 160 Terminen) entschieden. Bei entsprechender Indikation sind je nach Therapieverfahren auch Verlängerungen bis zu einem bestimmten Kontingent an Sitzungen möglich. Dies wird im Laufe der Therapie besprochen.

Auch Kinder und Jugendliche können sich zunächst in einer psychotherapeutischen Sprechstunde vorstellen. Darauf können zwei bis sechs probatorische Sitzungen folgen. Je nach Bedarf und Indikation können eine Akutbehandlung, eine Kurz- oder eine Langzeittherapie eingeleitet werden. Die KZT umfasst hier bis zu 24 Sitzungen, die LZT ein höheres Kontingent mit der Möglichkeit zur Verlängerung. In allen drei Verfahren können Bezugspersonen (in der Regel die Eltern) im Verhältnis 4:1 in die Therapie einbezogen werden.

Sollte innerhalb eines angemessenen Zeitraums kein Therapieplatz bei einer *meiner kassenzugelassenen Therapeutin* gefunden werden, besteht nach Rücksprache mit der Krankenkasse die Möglichkeit einer Kostenerstattung bei *Therapeutinnen ohne Kassensitz, insbesondere in dringenden Fällen oder bei langen Wartezeiten. Die Therapeutinnen* unterstützen in der Regel bei der Beantragung der Kostenerstattung.

Nachdem der Therapiebeginn vereinbart wurde, stellt sich die Frage der Finanzierung. Die Behandlung kann privat bezahlt werden. Bei einer Finanzierung durch die Krankenkasse muss die Praxis entweder eine Zulassung der Kassenärztlichen Vereinigung haben oder über das Kostenerstattungsverfahren abrechnen. In jedem Fall wird zunächst ein Antrag auf Kostenübernahme bei der Krankenkasse gestellt. Die hierfür notwendigen Formulare sind in der Regel in der Praxis erhältlich. Privatversicherte erhalten die Formulare von ihrer Krankenkasse. Nach der Genehmigung rechnet der/die *Therapeutin* in der Regel direkt mit der Kassenärztlichen Vereinigung ab. Bei der Kostenerstattung erfolgt die Abrechnung üblicherweise direkt über die Krankenkasse. Privatversicherte erhalten eine Rechnung, die sie bei ihrer Kasse einreichen können.

Therapeutische Sitzungen finden in der Regel einmal pro Woche an festen Terminen statt und dauern 50 Minuten. Die Termine können nach Absprache verändert werden. Gegen Ende der Behandlung können die Abstände zwischen den Sitzungen verlängert werden. Es kann auch Phasen intensiverer Arbeit geben, in denen Sitzungen häufiger stattfinden. In psychoanalytischen Behandlungen finden meist zwei oder mehr Sitzungen pro Woche statt. Vereinbarte Termine sind verbindlich, und es werden Regelungen für den Fall von Terminabsagen getroffen, über die in den ersten Sitzungen gesprochen wird. Psychotherapeut*innen und deren Personal unterliegen der Schweigepflicht. Aufzeichnungen über die Gespräche werden vertraulich behandelt. Für Gespräche mit Dritten ist eine schriftliche Entbindung von der Schweigepflicht erforderlich. Eine Psychotherapie endet, wenn die Therapieziele erreicht wurden oder wenn das von der Krankenkasse bewilligte Stundenkontingent ausgeschöpft ist. Nach zwei Jahren besteht in der Regel wieder Anspruch auf weitere psychotherapeutische Leistungen, es sei denn, es liegen Ausnahmen vor, wie beispielsweise eine andere Diagnose oder ein Verfahrenswechsel.

Die verschiedenen Therapieformen können sowohl in Einzel- als auch in Gruppensitzungen durchgeführt werden. Welche Angebote in der jeweiligen Praxis bestehen, sollte bei der ersten Kontaktaufnahme erfragt werden.

7. Qualitätsmerkmale eines psychotherapeutischen Angebots (Quality Indicators of Psychotherapy Services)

Die Qualität eines psychotherapeutischen Angebots lässt sich anhand verschiedener Faktoren beurteilen :

- **Erster Eindruck:** Achten Sie darauf, ob Sie sich in den Räumlichkeiten der Praxis wohlfühlen. Entsprechen Ordnung und Sauberkeit Ihren Erwartungen? Fühlen Sie sich während des ersten Gesprächs durch Lärm, Gerüche oder Haustiere gestört? Eine angenehme und ungestörte Umgebung kann die Basis für eine vertrauensvolle therapeutische Beziehung schaffen.
- **Aufmerksamkeit:** Beobachten Sie, wie *derdie Therapeutin* das Gespräch gestaltet. Sitzt die Person Ihnen auf Augenhöhe gegenüber oder hinter einem Schreibtisch? Ist Ihnen das angenehm? Haben Sie den Eindruck, die volle Aufmerksamkeit zu erhalten, oder wirkt die Person gleichgültig, unkonzentriert oder gehetzt? Können Sie ungestört sprechen, oder gibt es Unterbrechungen durch Telefonate, Praxismitarbeiterinnen oder andere Personen? *Die ungeteilte Aufmerksamkeit desder Therapeuten*in* ist essenziell, um sich verstanden und ernst genommen zu fühlen.
- **Respekt:** Achten Sie darauf, wie *derdie Therapeutin* mit Ihnen umgeht. Ist die Person freundlich und zugewandt? Zeigen die Reaktionen, dass Ihre Anliegen verstanden werden und man sich mit Ihren Problemen auseinandersetzt? Bieten die Äußerungen möglicherweise neue Blickwinkel auf Ihr Problem? Bleibt das Geschehen für Sie transparent und nachvollziehbar? Sind Fragen nach Ausbildung und Berufserfahrung möglich? Werden Ihre Schilderungen respektvoll aufgenommen? Ein respektvoller und wertschätzender Umgang ist grundlegend für eine tragfähige therapeutische Beziehung.
- **Klare Absprachen:** Vereinbarungen über die Finanzierung, Regelungen zum Ausfallhonorar bei versäumten Terminen und Absprachen über Ausfallzeiten bei Urlaub sollten klar und eindeutig sein, entweder mündlich oder schriftlich. Transparenz in diesen Punkten schafft Vertrauen und vermeidet Missverständnisse.
- **Absolute Verlässlichkeit:** Im Notfall sollte die Erreichbarkeit *desder Therapeutenin* gewährleistet sein, oder es sollte klar geregelt sein, an wen Sie sich in solchen Situationen wenden können. Terminabsprachen müssen verbindlich sein, und unentschuldigtes Nichterscheinen *desder Therapeutenin* zu vereinbarten Terminen sollte nicht akzeptiert werden. Verlässlichkeit ist ein wichtiger Aspekt professioneller psychotherapeutischer Arbeit.
- **Umgang mit Gefühlen:** Das Auftreten von Gefühlen im Therapieverlauf ist normal und kann ein Zeichen für eine wirksame therapeutische Beziehung sein. Entscheidend ist, ob *derdie Therapeutin* respektvoll, wertschätzend und sorgsam mit Ihren Gefühlen umgeht, es ermöglicht, sie zu besprechen, und stets die professionellen Grenzen wahrt. Ein sicherer Raum für das Ausdrücken und Verarbeiten von Emotionen ist ein Kennzeichen guter Therapie.

- **Keine sexuellen Kontakte:** Sexuelle Kontakte oder Handlungen zwischen *Therapeutin und Patientin* sind absolut unzulässig und stellen einen schwerwiegenden ethischen Verstoß dar. In einem solchen Fall können Sie sich an die [Psychotherapeutenkammer](#), Berufsverbände oder die Patientenbeauftragten des Praxisnetzes wenden.
- **Eigenes Empfinden:** Für Ihre Entscheidung, bei *einem/einer bestimmten Therapeutenin* zu bleiben, ist Ihr eigenes Gefühl von großer Bedeutung. Fühlen Sie sich wohl? Können Sie sich vorstellen, dort über längere Zeit regelmäßig Sitzungen zu absolvieren? Haben Sie den Eindruck, dass die persönliche Chemie stimmt? Eine grundlegende Voraussetzung für eine erfolgreiche Psychotherapie ist, dass Sie als *Patientin, der/die Therapeut*in* und das angewandte Verfahren zueinander passen.

8. Besonderheiten der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (Specifics of Child and Adolescent Psychotherapy)

Die Psychotherapie für Kinder und Jugendliche richtet sich an junge Menschen bis zum 21. Lebensjahr. Eltern können ihr Kind direkt bei *einem/einer Therapeutin* ihrer Wahl vorstellen. Ab dem 15. Lebensjahr können Jugendliche ohne Zustimmung oder Wissen der Eltern mit einer Therapie beginnen. Die erste Sprechstunde und die probatorischen Sitzungen dienen dazu, zu klären, ob diese Form der Therapie die richtige Hilfe für das Kind und seine Probleme darstellt. Sie bieten auch die Möglichkeit zu prüfen, ob sich eine vertrauensvolle therapeutische Beziehung zwischen *dem/der Therapeutenin* und dem Kind entwickeln kann.

Ein wesentlicher Unterschied zur Psychotherapie mit Erwachsenen besteht darin, dass Kinder oft nicht so leicht über ihre Ängste und Konflikte sprechen können. Ihre primäre Sprache ist das Spiel. Durch freies Spiel drücken sie ihre persönliche Realität so aus, wie sie sie gerade erleben, fühlen und interpretieren. Dieses Spiel ermöglicht es *Therapeut*innen*, ihre einzigartigen emotionalen Konflikte zu verstehen und gibt Einblick in ihre Bedürfnisse und Sorgen.

Das therapeutische Spiel erlaubt es Kindern, für ihre Entwicklungsstufe relevante Themen darzustellen. Sie können aktuelle oder vergangene belastende Erfahrungen ausdrücken und verarbeiten, die ihre Entwicklung behindern. Unbewusste oder vorbewusste Inhalte können durch das freie Spiel ebenfalls zugänglich werden. Gleichzeitig entwickeln Kinder im therapeutischen Spiel Heilkräfte, indem sie ihre Realität aktiv und kreativ nicht nur darstellen und kommunizieren, sondern auch verändern und Bewältigungsstrategien entwickeln. Mit *dem/der Therapeutenin* können sie neue Beziehungserfahrungen sammeln, neue Verhaltensweisen ausprobieren und üben und so Lösungen für ihre Konflikte und Probleme entwickeln.

Jugendliche und junge Erwachsene haben andere Bedürfnisse und Erwartungen an die therapeutische Unterstützung. In ihrer Therapie gewinnt die verbale Kommunikation an Bedeutung, während das freie Spiel als zentrales Medium mit zunehmendem Alter an Gewicht verliert. Die direkte Beziehung zwischen *dem/der Jugendlichen und dem/der Therapeutenin* wird für den therapeutischen Prozess noch wichtiger. Dennoch haben die Handlungsebene und gemeinsame konkrete Aktivitäten wie Malen, Gestalten, Bewegung oder Rollenspiele weiterhin

einen hohen Stellenwert. Junge Menschen können selbst entscheiden, ob und in welchem Umfang sie ihre Eltern in die Therapie einbeziehen möchten. Die primäre Grundlage für das Handeln der Therapeutenin ist immer die Motivation und der Veränderungswunsch des Jugendlichen, die nicht immer mit den Bedürfnissen der Eltern übereinstimmen müssen.

Eltern werden in die Psychotherapie von Kindern immer einbezogen, und manchmal auch Geschwister. Dies geschieht in der Regel durch regelmäßige Eltern- oder Familiengespräche. Es ist auch möglich, dass Mütter und Väter direkt in die Therapiesitzungen einbezogen werden. Das Verhalten eines Kindes und seine psychischen und sozialen Probleme stehen immer in engem Zusammenhang mit den Beziehungen und Ereignissen innerhalb der Familie. Wenn ein Kind sein Verhalten durch die Therapie verändert, wirkt sich dies auf die gewohnten Beziehungs- und Verhaltensmuster in der Familie und im sozialen Umfeld aus. Daher ist es notwendig, die Familie und gegebenenfalls andere Bezugspersonen aus dem Umfeld des Kindes von Anfang an nach Rücksprache in die Therapieplanung und -gestaltung einzubeziehen. Die Intensität der Einbeziehung der Bezugspersonen hängt von der Schwere der Störung und dem Alter der Kinder und Jugendlichen ab.

In der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie kommen verschiedene therapeutische Methoden zum Einsatz, die oft auf Therapiekonzepten für Erwachsene basieren. Die Besonderheit ihrer Anwendung bei jungen Menschen liegt, wie bereits beschrieben, in der Bedeutung des aktiven, freien und kreativen Spiels im therapeutischen Prozess. In der Regel bieten Therapieausbildungsinstitute spezielle Weiterbildungsprogramme für die psychotherapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen an, um dieser Besonderheit Rechnung zu tragen.

Im app: Praxisnetz Psychotherapie OWL werden ausschließlich Erwachsene behandelt.

Die Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeut*innen in OWL haeb sich zu einem eigenen Praxisnetz zusammengeschlossen: www.kjp-owl.

9. Schlussfolgerung: Ermutigung für Ratsuchende

Dieser Bericht fasst die wichtigsten Informationen zur Psychotherapie in Deutschland zusammen, die auf der Webseite der App Bielefeld bereitgestellt werden. Er zeigt, dass psychotherapeutische Hilfe in vielfältigen Situationen sinnvoll sein kann und dass qualifizierte Fachkräfte mit staatlicher Zulassung (Approbation) diese Behandlungen durchführen. Es gibt verschiedene Therapieformen, die sich in ihren Ansätzen unterscheiden, aber alle das Ziel haben, psychisches Leiden zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern. Der Weg zu einer Psychotherapie beginnt in der Regel mit einem ersten Kontakt und probatorischen Sitzungen, in denen die Möglichkeit besteht, die Therapeutin kennenzulernen und zu prüfen, ob eine vertrauensvolle Arbeitsbeziehung entstehen kann. Die formalen Rahmenbedingungen sind klar geregelt, und die Kosten für viele Therapieformen werden von den gesetzlichen und privaten Krankenkassen übernommen. Bei der Auswahl einer Therapeutenin spielen sowohl

objektive Qualitätsmerkmale als auch das eigene Gefühl eine wichtige Rolle. Besonders in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie gibt es spezifische Ansätze und Methoden, die den besonderen Bedürfnissen junger Menschen gerecht werden und die Einbeziehung des familiären Umfelds berücksichtigen.

Für Menschen, die sich fragen, ob eine Psychotherapie für sie oder eine*n ihrer Angehörigen in Frage kommt, ist es ermutigend zu wissen, dass professionelle Hilfe verfügbar ist. Die Informationen auf der Webseite der App Bielefeld bieten eine wertvolle Grundlage, um sich einen ersten Überblick zu verschaffen und die nächsten Schritte zu planen. Es ist ein Zeichen von Stärke, sich Unterstützung zu suchen, und eine Psychotherapie kann einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens und der Lebensqualität leisten. Die Webseite app-bielefeld.de stellt somit eine nützliche Ressource für alle dar, die sich im Raum Bielefeld über das Thema Psychotherapie informieren möchten.

Bei allen Fragen, die wir Ihnen bisher auf unserer Website nicht beantworteten konnten, wenden Sie sich bitte direkt an den



Arbeitskreis niedergelassener
Psychologischer PsychotherapeutInnen
Bielefeld e.V. [app:]

Gerichtstraße 3
33602 Bielefeld

Tel.: 0521 560 77 982

Telefonische Sprechzeiten: montags, 9:00 - 10:30 Uhr und donnerstag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Wegen erhöhter Nachfrage kann es derzeit während unserer telefonischen Sprechzeiten zu verlängerten Wartezeiten kommen. Bitte nutzen Sie daher gerne auch unsere Kontaktmöglichkeit per E-Mail (info@app-bielefeld.de).

Leider können wir aufgrund der hohen Nachfrage und der zu gering bemessenen Anzahl von Psychotherapeut*innen nur selten und längst nicht in genügender Weise Therapieplätze vermitteln.

Wir bitten um Ihr Verständnis!