

Sylvia Helbig-Lang

Ratgeber Psychotherapie

Wie sie wirkt und wann sie wem hilft

hogrefe

Ratgeber Psychotherapie

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Helbig-Lang: Ratgeber Psychotherapie (9783840933516). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie
Band 64

Ratgeber Psychotherapie

Dr. habil. Sylvia Helbig-Lang

Die Reihe wird herausgegeben von:

Prof. Dr. Tim Klucken, Prof. Dr. Tania Lincoln, Prof. Dr. Jürgen Margraf,
Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Die Reihe wurde herausgegeben von:

Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Martin Hautzinger, Dietmar Schulte, Dieter Vaitl

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Helbig-Lang: Ratgeber Psychotherapie (9783840933516). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Sylvia Helbig-Lang

Ratgeber Psychotherapie

Wie sie wirkt und wann sie wem hilft

hogrefe

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Helbig-Lang: Ratgeber Psychotherapie (9783840933516). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Dr. habil. Sylvia Helbig-Lang, geb. 1978. 1998–2002 Studium der Psychologie in Dresden. 2003-2007 Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie der TU Dresden. 2007-2011 Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Zentrum für Klinische Psychologie und Rehabilitation der Universität Bremen. 2009 Promotion und Approbation als Psychologische Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie. 2011-2016 Wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Arbeitsgruppe Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Hamburg. Seit 2015 Leitung des staatlich anerkannten Ausbildungsinstituts PTA Hamburg. 2018 Habilitation. Seit 2024 psychotherapeutische Tätigkeit in eigener Praxis.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Alle Rechte, auch für Text- und Data-Mining (TDM), Training für künstliche Intelligenz (KI) und ähnliche Technologien, sind vorbehalten. All rights, including for text and data mining (TDM), Artificial Intelligence (AI) training, and similar technologies, are reserved.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
info@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock.com / AnnaStills
Illustrationen: Lilly Lang
Satz: Ronald Weller, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
Format: PDF

1. Auflage 2027
© 2027 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3351-6; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3351-7)
ISBN 978-3-8017-3351-3
https://doi.org/10.1026/03351-000

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Helbig-Lang: Ratgeber Psychotherapie (9783840933516). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Nutzungsbedingungen:

Durch den Erwerb erhalten Sie ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das Sie zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere dürfen Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernt werden.

Das E-Book darf anderen Personen nicht – auch nicht auszugsweise – zugänglich gemacht werden, insbesondere sind Weiterleitung, Verleih und Vermietung nicht gestattet.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Die Inhalte dürfen nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden. Das Verbot gilt nicht, soweit eine gesetzliche Ausnahme vorliegt.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Helbig-Lang: Ratgeber Psychotherapie (9783840933516). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Inhalt

Vorwort ... **7**

1 Was ist überhaupt Psychotherapie? ... **10**
1.1 Psychotherapie – ein Definitionsversuch ... 10
1.2 Psychotherapie als Heilbehandlung ... 12
1.3 Psychotherapie als Anwendung wissenschaftlich begründeter Verfahren ... 16
1.4 Psychotherapie in Abgrenzung zu anderen Hilfsangeboten ... 18

2 Wie wirkt Psychotherapie und wie läuft sie ab? ... **21**
2.1 Wirksamkeit von Psychotherapie ... 21
2.2 Welche unterschiedlichen Annahmen zur Wirkungsweise von Psychotherapie haben die verschiedenen Therapieverfahren? ... 23
2.3 Wie läuft eine ambulante Psychotherapie ab? ... 25
2.4 Einzeltherapie, Gruppentherapie und Kombinationsbehandlung ... 34
2.5 Ein Sonderfall: Die Akutbehandlung ... 35

3 Ist Psychotherapie für mich das Richtige? ... **38**
3.1 Wann ist Psychotherapie sinnvoll? ... 38
3.2 Kosten, Risiken und Nebenwirkungen von Psychotherapie ... 39

4 Welche Psychotherapie ist die Richtige? ... **47**
4.1 Der Behandlungsanlass oder: Welches Therapiesetting ist in welcher Situation geeignet? ... 48
4.2 Der Behandlungsgrund oder: Welches Therapieverfahren ist für welches Problem geeignet? ... 53
4.3 Präferenzen und Vorerfahrungen oder: Welche Therapie ist für mich persönlich passend? ... 59

5 Wie finde ich einen passenden Therapieplatz? ... **62**
5.1 Möglichkeiten der Therapieplatzsuche ... 62
5.2 Das Kostenerstattungsverfahren ... 63
5.3 Therapieplätze über andere Kostenträger ... 65
5.4 Woran erkenne ich einen guten Psychotherapeuten? ... 66

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Helbig-Lang: Ratgeber Psychotherapie (9783840933516). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.

6 Rechtliche Rahmenbedingungen von Psychotherapie ... 70
6.1 Berufspflichten für Psychotherapeuten ... 71
6.2 Welche Rechte (und Pflichten) haben Patienten? ... 76
6.3 Was tue ich, wenn meine Rechte verletzt werden? ... 78

7 Möglichkeiten und Grenzen digitaler Therapieangebote ... 82
7.1 Online-Therapie ... 82
7.2 Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) ... 84

8 Was kann ich selbst tun, um mich zu unterstützen? ... 89

Anhang ... 92
Zitierte Literatur ... 92
Glossar ... 94
Hilfreiche Anlaufstellen ... 96
Arbeitsblätter ... 99

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Helbig-Lang: Ratgeber Psychotherapie (9783840933516). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Vorwort

Psychische Probleme und Krisen sind ein allgegenwärtiges Phänomen. Studien zeigen, dass ein Viertel bis ein Drittel aller Personen irgendwann im Leben an einer psychischen Störung erkrankt. Das heißt, auch in diesem Moment leiden 25 bis etwa 33 von 100 Menschen an einer psychischen Störung. Selbst, wenn man nicht persönlich betroffen ist, kennt man sehr wahrscheinlich jemanden, der psychische Probleme hat. Für sich selbst oder für Familienmitglieder, Freunde oder Bekannte Unterstützung zu finden, kann jedoch herausfordernd sein. Zwar gibt es vielfältige Angebote, jedoch mangelt es an Therapieplätzen.

Psychotherapie ist heute – anders als noch vor 30 Jahren – eine anerkannte Form der Behandlung individueller Leidenszustände. Das ist sehr erfreulich und es zeigt, dass psychische Störungen von der Gesellschaft als Erkrankung akzeptiert und entstigmatisiert sind. Gleichzeitig bringen die gestiegene Akzeptanz und Nachfrage nach Therapie neue Probleme mit sich: Der „Psychomarkt" ist unübersichtlich geworden; ambulante Psychotherapien, die von Krankenkassen bezahlt werden, sind häufig mit langen Wartezeiten verbunden und alternative Möglichkeiten sind wenig bekannt. Oft stellt sich auch die Frage, welche Art von Psychotherapie die richtige ist und wie man einen passenden Psychotherapeuten[1] findet. All das kann Betroffene und Angehörige entmutigen und daran hindern, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Dieser Ratgeber möchte zum einen Mut machen, Psychotherapie bei persönlichen Schwierigkeiten als hilfreiche Unterstützung zu sehen. Zum anderen will er Orientierung im Labyrinth therapeutischer Angebote bieten, verschiedene Wege zur Inanspruchnahme von Psychotherapie darstellen und Empfehlungen geben, für welche Probleme welche Ansprechpartner und Ansatzpunkte sinnvoll sind. Dabei werden rechtliche Rahmenbedingungen erklärt

1 Für eine bessere Lesbarkeit sind Personenbezeichnungen in diesem Ratgeber in der grammatisch männlichen Form gehalten (z. B. „Therapeut", „Patient"). Gemeint sind selbstverständlich Personen aller Geschlechtsidentitäten.

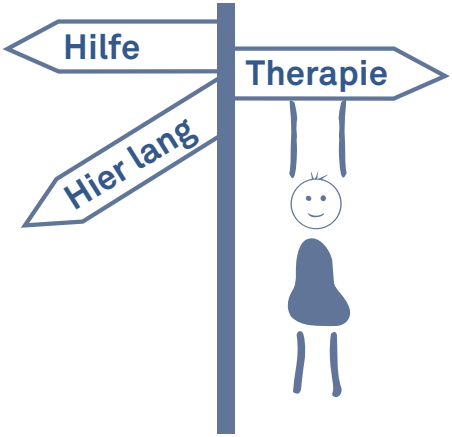
Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Helbig-Lang: Ratgeber Psychotherapie (9783840933516). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.

und praktische Hinweise für die Therapieplatzsuche und den Umgang mit Problemen im Therapiekontext gegeben.

Der Ratgeber wendet sich sowohl an Personen, die selbst von psychischen Problemen betroffen sind und Psychotherapie in Anspruch nehmen möchten, als auch an Personen, die sich allgemein über Möglichkeiten der Unterstützung in Lebenskrisen informieren möchten.

Damit Sie sich im Ratgeber gut orientieren können, sind bestimmte Inhalte im Text durch Kästen (ggfs. auch durch zusätzliche Symbole) hervorgehoben:

- Praktische Hilfen und Empfehlungen finden Sie in Kästen, die mit der Bezeichnung „Gut zu wissen“ versehen sind.
- Die Kästen mit Paragrafen-Symbol (§) enthalten Informationen zu rechtlichen Grundlagen, die im Bereich Psychotherapie relevant sind.
- Kästen mit Buch-Symbol (📖) geben Ihnen außerdem Einblick in wissenschaftliche Grundlagen zu bestimmten Angeboten und Hinweisen im Text.
- Zentrale Botschaften bzw. die wesentlichen Inhalte eines Kapitels finden Sie am Ende eines Kapitels in Kästen mit der Bezeichnung „Zusammenfassung“.
- Am Ende des Buches finden Sie einige Arbeitsblätter, die Ihnen die Möglichkeit geben, eigene Einstellungen zu reflektieren oder Psychotherapieanliegen einzuschätzen.



Falls Sie insgesamt schon gut über das Thema Psychotherapie informiert sind und sich nur für bestimmte Fragen interessieren, können Sie anhand der Übersicht in Tabelle 1 schnell prüfen, wo im Ratgeber Sie eine Antwort auf eine bestimmte Frage finden.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Helbig-Lang: Ratgeber Psychotherapie (9783840933516). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Tabelle 1: Übersicht über Fragen, die im Ratgeber beantwortet werden

Möchten Sie wissen …	Dann lesen Sie …
… was überhaupt unter Psychotherapie zu verstehen ist?	Kapitel 1
… wie wirksam Psychotherapie ist?	Kapitel 2.1
… ob und welche Risiken und Nebenwirkungen Psychotherapie haben kann?	Kapitel 3.2
… was der Unterschied zwischen ambulanter und (teil-) stationärer Psychotherapie ist?	Kapitel 4.1
… welche Therapieformen es gibt und wann welche Therapie geeignet ist?	Kapitel 2.2 und 4.2
… wie Sie einen passenden Therapeuten finden?	Kapitel 5.1
… woran Sie einen guten Therapeuten erkennen?	Kapitel 5.4
… welche Rechte und Pflichten Sie als Patient haben?	Kapitel 6.2
… welche Möglichkeiten es gibt, wenn kein ambulanter Therapieplatz zeitnah zur Verfügung steht?	Kapitel 5.2 und 7

Im Ratgeber können Begriffe auftauchen, die Sie möglicherweise (noch) nicht kennen, die aber wichtig sind, um zu verstehen, wie psychotherapeutische Angebote funktionieren, wie sie genutzt werden können und was zu beachten ist. Beispiele für solche Begriffe sind „Akutbehandlung", „Probatorik" oder „Termin-Servicestelle". Diese Begriffe sind im Anhang in einem Glossar zusammengestellt und werden dort kurz und knapp erklärt (vgl. Seite 94). So können Sie sich jederzeit informieren – ob als Vorbereitung vor der Lektüre oder zwischendurch, wenn Sie beim Lesen über einen unbekannten Begriff stolpern.

Und jetzt wünsche ich Ihnen eine interessante Lektüre und hoffe, Sie finden Antwort auf alle Ihre Fragen!

Bremen, Februar 2026 *Sylvia Helbig-Lang*

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Helbig-Lang: Ratgeber Psychotherapie (9783840933516). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.

1 Was ist überhaupt Psychotherapie?

1.1 Psychotherapie – ein Definitionsversuch

Sicherlich waren wir fast alle schon einmal in einer Situation, in der wir nicht weiterwussten, uns hilflos fühlten oder glaubten, etwas stimme mit uns nicht. Wir suchen dann nach Erklärungen und Hilfe zur Bewältigung solcher Krisen. In heutiger Zeit ist das Internet häufig der erste Anlaufpunkt. Je nach Suchanfrage wird man dort mit einer Flut von Ratschlägen und Angeboten konfrontiert. Neben Krisenanlaufstellen und Beratungsstellen findet man Angebote von Therapeuten, Life-Coaches und Heilpraktikern, die mit unterschiedlichen Ansätzen und Methoden Hilfe anbieten. Nicht immer wird ersichtlich, wie qualifiziert diese Angebote sind und wie gut sie für das eigene Problem passen.

Behandlungsangebote durch Psychotherapeuten bieten eine professionelle und sichere Anlaufstelle, da deren Qualifikationen und Angebote anders als bei anderen Berufsgruppen gesetzlich streng geregelt sind. Um sich Psychotherapeut nennen zu dürfen, bedarf es eines abgeschlossenen Studiums der Medizin oder Psychologie (bei Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten kann es auch ein Studium der Pädagogik sein) und eine anschließende mehrjährige Aus- oder Weiterbildung. Damit ist sichergestellt, dass Psychotherapie nur von Personen angeboten wird, die umfassende Kenntnisse in der Entstehung und Behandlung psychischer Probleme erworben haben. Außerdem wird sichergestellt, dass die Behandlung selbst bestimmten Standards entspricht. Eine häufig zitierte Definition beschreibt Psychotherapie entsprechend als einen

> bewussten und *geplanten interaktionellen Prozess* zur Beeinflussung von *Verhaltensstörungen* und *Leidenszuständen*, die in einem Konsensus (möglichst zwischen Patient, Therapeut und Bezugsgruppe) für *behandlungsbedürftig* gehalten werden, *mit psychologischen Mitteln* (durch Kommunikation) meist verbal aber auch averbal, in Richtung auf ein definiertes, nach Möglichkeit gemeinsam erarbeitetes *Ziel* (Symptomminimalisierung und/oder Strukturänderung der Persönlichkeit) *mittels lehrbarer Techniken* auf der Basis einer *Theorie* des normalen und pathologischen Verhaltens. (Strotzka, 1978, S. 1, eigene Hervorhebung)

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Helbig-Lang: Ratgeber Psychotherapie (9783840933516). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Vielleicht erscheint Ihnen die Definition auf den ersten Blick nicht so leicht zu verstehen. Darum folgen nun einige Erläuterungen, was mit einzelnen Formulierungen gemeint ist:

- Ein „geplanter interaktioneller Prozess“ heißt, dass Psychotherapie einem bestimmten Plan folgt. Grundsätzlich orientiert sich die Behandlung dabei an den Fragen „Was ist das Problem?“ und „Was ist das Ziel?“. Diese Punkte werden – stärker als in medizinischen Behandlungen – gemeinsam von Therapeuten und Patienten erarbeitet. Der Therapeut leitet daraus ein geeignetes Vorgehen für die Behandlung ab.
- Die Formulierung „behandlungsbedürftige Verhaltensstörungen und Leidenszustände“ zeigt an, dass Psychotherapie eine Heilbehandlung ist, die das Vorliegen einer psychischen Störung voraussetzt. Was genau eine psychische Störung ist, wird wiederum von Experten definiert und in sogenannten Klassifikationssystemen zusammengetragen (vgl. dazu auch Kapitel 1.2).
- „Psychologische Mittel“ sind Techniken und Verfahren, die durch psychologische Forschung entwickelt und geprüft wurden. Damit wird sichergestellt, dass nur Methoden zum Einsatz kommen, die sich in der Behandlung bestimmter Probleme als nützlich und wirksam erwiesen haben.
- Die Formulierung „lehrbare Techniken auf der Basis einer Theorie“ untermauert den Anspruch von Psychotherapie, ein wissenschaftlich fundierter Heilberuf zu sein. Psychotherapeutische Verfahren und Techniken sollen aus einem fundierten Verständnis von Problemen abgeleitet werden und nicht nur von einigen wenigen „auserwählten“ Personen einsetzbar sein. Jeder Psychotherapeut sollte die entsprechenden Techniken lernen und anwenden können.

Kurz gesagt ist Psychotherapie eine auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhende Heilmethode bei psychischen Erkrankungen.

§ Die Psychotherapie-Richtlinie als gesetzliche Grundlage ambulanter Psychotherapie

Das Leistungsspektrum der ambulanten Psychotherapie wird durch die sogenannte Psychotherapie-Richtlinie definiert. Diese Richtlinie legt nicht nur fest, wer psychotherapeutisch tätig werden kann, sondern auch, wann welche Leistungen in welchem Umfang erbracht und abgerechnet werden dürfen.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Helbig-Lang: Ratgeber Psychotherapie (9783840933516). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Damit bildet die Psychotherapie-Richtlinie einen zentralen gesetzlichen Rahmen, der unser Verständnis von Psychotherapie mit beeinflusst. Die wichtigsten Vorgaben betreffen die Fragen, wann eine Psychotherapie als Krankenbehandlung zu verstehen ist, wann sie durchgeführt werden darf[2] und welche Therapieverfahren in welchem Umfang dabei angewendet werden können.

1.2 Psychotherapie als Heilbehandlung

Psychotherapie ist eine Heilbehandlung, das heißt, dass es in einer Psychotherapie darum geht, eine (psychische) Erkrankung zu heilen. Psychische Erkrankungen bzw. Störungen können im weitesten Sinn definiert werden als Abweichungen vom normalen Erleben und Verhalten, die zu Beeinträchtigung oder Leiden führen. „Normal" ist dabei ein schwieriges Wort – Normalität liegt häufig im Auge des Betrachters. Was eine Person als normal empfindet, kann eine andere Person als unangemessen oder ungewöhnlich erleben. Um ein gemeinsames Verständnis psychischer Störungen zu ermöglichen, gibt es seit vielen Jahrzehnten Bemühungen, genau zu beschreiben, was psychische Störungen im Allgemeinen ausmacht und welche Symptome für konkrete Diagnosen vorliegen müssen. Grundlage dafür bilden in der Regel klinische Studien zum Auftreten und zur Behandlung psychischer Probleme. In Abbildung 1 finden Sie eine Auflistung allgemeiner Kennzeichen von psychischen Störungen.

Die Ergebnisse von Studien und klinischen Beobachtungen werden regelmäßig von Experten in sogenannten Klassifikationssystemen zusammengetragen. Das in Europa relevanteste dieser Systeme ist die sogenannte International Classification of Diseases (ICD), die seit 1950 von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) herausgegeben wird. Die ICD fasst Kriterien für psychische und somatische (also auf den Körper bezogene) Diagnosen zusammen. Diese werden kontinuierlich geprüft und überarbeitet, sodass sich immer wieder ändert, was als Diagnose zu verstehen ist und was nicht. So galt

2 „Durchgeführt werden darf" ist hier gleichzusetzen mit einer Kostenübernahme durch die gesetzliche Krankenkasse. Für Leistungen, die selbst gezahlt werden, gelten diese strengen Regeln nicht.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Helbig-Lang: Ratgeber Psychotherapie (9783840933516). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Psychische Störungen sind das …

- gemeinsame Auftreten von Symptomen, die Veränderungen im Denken, Fühlen und Handeln betreffen,
- die über eine bestimmte Zeit anhalten oder immer wieder auftreten und
- die zu Beeinträchtigungen im Alltag oder Leiden führen.

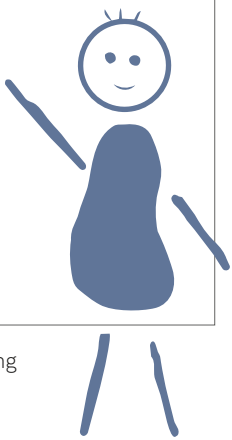


Abbildung 1: Allgemeine Kennzeichen einer psychischen Störung

Homosexualität noch bis 1991 als eine Störung der Sexualpräferenz. Dieses Verständnis wurde seither grundlegend weiterentwickelt und Homosexualität gilt heute zu Recht nicht mehr als Störung. Andererseits kommen auch neue Diagnosen hinzu: Zum Beispiel wird die Posttraumatische Belastungsstörung erst seit 1980 als psychische Störung in der ICD geführt.

Die neueste Fassung der ICD ist die 11. Version (ICD-11). Bisher ist sie nur in englischer Sprache erschienen, die Veröffentlichung in deutscher Sprache steht noch aus. Die ICD-11 geht ebenfalls mit grundlegenden Änderungen einher. Als neue Diagnose wurde beispielsweise die Mediensucht hinzugefügt. Aber auch die Kriterien für Diagnosen, die bereits in der 10. Version der ICD (ICD-10) vorhanden waren, wurden vollständig geprüft und teilweise überarbeitet.

Diagnosen sind Konstrukte

Diagnosen spiegeln neben dem aktuellen Forschungsstand auch das gesellschaftliche Verständnis von psychischen Auffälligkeiten wider. Nicht alles, was vor 30 Jahren noch als problematisch galt, wird auch heute noch als krankheitswertig angesehen. Entsprechend sind Diagnosen nie ein objektives Maß

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Helbig-Lang: Ratgeber Psychotherapie (9783840933516). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.

für Störung und Krankheit. Darüber hinaus sind Probleme höchst individuell! Nicht alle psychischen Probleme, die mit Leiden und Beeinträchtigung verbunden sind, können mit einer Diagnose korrekt abgebildet werden.

Wie in Kapitel 1.1 bereits erwähnt, ist in Deutschland genau geregelt, für welche Diagnosen Psychotherapie als Heilbehandlung zugelassen ist. Tabelle 2 gibt einen Überblick über Diagnosebereiche und Beispiele für Erkrankungen, die die Psychotherapie-Richtlinie als behandlungsbedürftig definiert.

Tabelle 2: Diagnosen, bei denen Psychotherapie als Heilbehandlung zugelassen ist

Diagnosebereich	Beschreibung und Beispiele
Psychische Störungen durch psychotrope Substanzen	Missbrauch oder Abhängigkeit von Alkohol, Drogen oder Medikamenten
Psychotische Störungen	Störungen, die mit psychotischen Symptomen einhergehen, z. B. • Schizophrenie • Schizoaffektive Störungen
Affektive Störungen	Störungen, die durch Veränderungen in Stimmung, Antrieb und Interesse geprägt sind, z. B. • Bipolare Störungen (manisch-depressive Störungen) • Depressive Störungen • Dysthymie (anhaltende Niedergestimmtheit)
Angststörungen	Störungen, die mit situativer Angst, Sorgen oder Panikattacken verbunden sind, z. B. • Agoraphobie mit und ohne Panikstörung • Soziale Angststörung • Generalisierte Angststörung
Zwangsstörungen	Störungen mit Zwangsgedanken und/oder Zwangshandlungen

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Helbig-Lang: Ratgeber Psychotherapie (9783840933516). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.