



Deutsche Gesellschaft für  
Verhaltenstherapie e.V.

# Was ist Psychotherapie? Informationen für Patienten und Patientinnen

**Psychotherapie bedeutet wörtlich übersetzt:  
Behandlung der Seele bzw.  
seelischer Probleme.**

**Es geht dabei um die intensive Auseinandersetzung  
mit dem eigenen Denken, Fühlen und Handeln.**

**Diese Auseinandersetzung wird angeleitet  
von einem/einer Psychotherapeuten/in.  
Psychotherapie kann als Einzel-, Paar-,  
Familien- oder Gruppentherapie  
durchgeführt werden.**

## Warum Psychotherapie?

Wenn Sie ...

- ... sehr ängstlich sind und sich ständig Sorgen machen,
  - ... sehr niedergeschlagen sind und sich über nichts mehr freuen können,
  - ... nicht mehr in der Lage sind, Ihre Alltagspflichten zu erledigen,
  - ... Sie zuviel Alkohol oder Tabletten zu sich nehmen,
  - ... unter Schmerzen, Schwindel, Schlafstörungen oder sonstigen körperlichen Beschwerden leiden und Ihr Arzt keine Ursache feststellen kann,
  - ... versucht haben, sich selbst zu helfen, aber keinen Rat mehr wissen,
- ... dann sollten Sie eine Psychotherapie beginnen.*

## Woran erkenne ich eine/n qualifizierte/n Psychotherapeuten/in?

Wenn Sie auf dem Praxisschild eine der folgenden Berufsbezeichnungen finden, können Sie sicher sein, dass der/die Psychotherapeut/in über eine staatliche Erlaubnis verfügt, Sie zu behandeln:

- Psychologische/r Psychotherapeut/in
- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut/in
- Facharzt/Fachärztin für (Kinder- und Jugendlichen-)Psychiatrie und Psychotherapie
- Facharzt/Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

## Kontakt:

**Telefon: 07071 – 9434-0 | [dgvt@dgvt.de](mailto:dgvt@dgvt.de) | [www.dgvt.de](http://www.dgvt.de)**

## **Welche Behandlungsmethode ist die richtige für mich?**

Psychotherapeut/innen arbeiten mit unterschiedlichen Behandlungsmethoden, die wissenschaftlich anerkannt sind und sich als wirksam erwiesen haben:

- Verhaltenstherapie
- Systemische Therapie
- Gesprächspsychotherapie
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Analytische Psychotherapie

*Welche Methode für Sie die richtige ist, hängt von Ihrem Problem und von Ihrer Persönlichkeit ab.*

## **Was bezahlt die Krankenkasse?**

Die gesetzlichen und die privaten Krankenkassen bezahlen in der Regel

- die Verhaltenstherapie
- die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- die analytische Psychotherapie,

vorausgesetzt, der/die Psychotherapeut/in ist der Kassenärztlichen Vereinigung zugelassen.

Fragen Sie gleich beim ersten Gespräch danach!

## **Wie gehe ich vor?**

- Fragen Sie in Ihrem Bekanntenkreis herum oder wenden Sie sich an Ihre/n Hausärztin/Hausarzt, ob er Ihnen eine/n Psychotherapeutin/en empfehlen kann. Auch die Krankenkassen verfügen über Verzeichnisse mit niedergelassenen Psychotherapeuten.
- Sie können mit Ihrer Chip-Karte direkt zum Psychotherapeuten gehen.
- Seien Sie kritisch! Wenn Sie feststellen, dass der/die Psychotherapeut/in nicht zu Ihnen passt, suchen Sie eine/n andere/n auf.
- Manchmal sind Psychotherapeut/innen auf lange Zeit hinaus ausgebucht. Wenn Sie keinen Termin bekommen, können Sie sich an eine Beratungsstelle wenden, die Ihnen vorübergehend weiterhilft.

## **Was kommt bei einer Verhaltenstherapie auf mich zu?**

In der Verhaltenstherapie steht das aktuelle psychische Problem im Vordergrund. Mit Hilfe des Therapeuten können Patient/innen neue Denk- und Verhaltensweisen erlernen, die sie befähigen, das Problem zu bewältigen. Unsere Methoden sind wissenschaftlich belegt und vielfach mit Erfolg angewandt worden. Eine Verhaltenstherapie führt in der Regel deutlich schneller zum Ziel als eine tiefenpsychologische fundierte Psychotherapie oder eine analytische Psychotherapie.

*Ablauf einer Verhaltenstherapie:*

- Sie besprechen mit dem/der Therapeuten/in ihr Problem.
- Der Therapeut stellt eine Diagnose und macht einen Behandlungsplan. Es sagt Ihnen, wie lange die Behandlung voraussichtlich dauern wird.
- Sie legen gemeinsam die Häufigkeit Ihrer Besuche beim Psychotherapeuten fest und vereinbaren die Termine.
- Sie sprechen gemeinsam über die Ziele, die mit der Therapie erreicht werden sollen.

**Kontakt:**

**Telefon: 07071 – 9434-0 | [dgvt@dgvt.de](mailto:dgvt@dgvt.de) | [www.dgvt.de](http://www.dgvt.de)**

## Welche Pflichten hat ein/e Psychotherapeut/in?

- Psychotherapeut/innen halten sich streng an die Abstinenz-Regel. D.h. sie lassen sich auf keinerlei private Kontakte mit ihren Patient/innen ein. Dies gilt insbesondere für sexuelle Kontakte.
- Psychotherapeut/innen unterliegen wie Ärzte der Schweigepflicht.
- Psychotherapeut/innen klären ihre Patienten über alle Maßnahmen, die Behandlung betreffend, auf.
- Psychotherapeut/innen dokumentieren ihre Arbeit und gewähren ihren Patienten auf Nachfrage Einsicht in ihre Akte.
- Psychotherapeut/innen holen sich Hilfe und Kontrolle für ihre Arbeit in der Supervision.

## Was kann ich tun, wenn ein/e Psychotherapeut/in diese Pflichten verletzt?

- Sie können sich bei einer Psychotherapeutenkammer beschweren, die es in jedem Bundesland gibt und die für die Berufsaufsicht ihrer Mitglieder zuständig ist. Telefonnummern und E-Mail-Adressen finden Sie leicht über die jeweiligen Homepages.
- Wenn die Person, über den Sie sich beschweren wollen, Mitglied in unserem Verband ist, können Sie sich an uns wenden. Wir haben einen Ethikbeirat, der sich speziell mit diesen Fragen beschäftigt. Wir gehen jedem Hinweis nach. Mailen Sie an [dgvt@dgvt.de](mailto:dgvt@dgvt.de) oder rufen Sie uns an: 07071 / 9434-94.
- Auch die Unabhängige Patientenberatung kann sich um Ihr Anliegen kümmern. Kontakt: [www.unabhaengige-patientenberatung.de](http://www.unabhaengige-patientenberatung.de), Telefon: 0800 / 011 77 22.

## Was ist die DGVT?

Die Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) ist ein psychosozialer, psychotherapeutischer und gesundheitspolitischer Fachverband. Ihre zentralen Ziele sind die Verbesserung der psychosozialen Versorgung der Bevölkerung und die Weiterentwicklung der Verhaltenstherapie und -modifikation in Forschung, Lehre und Praxis. Grundlage dieser Arbeit ist ein sozialwissenschaftliches Krankheitsmodell, das die psychische Störung im Kontext sozialer Bedingungen betrachtet. Die DGVT ist mit derzeit rund 6700 Mitgliedern der größte verhaltenstherapeutische Fachverband in Deutschland. Neben dem gemeinnützigen Fachverband mit einem großen Fort- und Weiterbildungsbereich gibt es den DGVT-Berufsverband, die DGVT-Ausbildungsakademie und den DGVT-Verlag.

## Literaturempfehlungen

### Allgemeines:

Dohrenbusch, Ralf: Psychotherapie. Angebote sinnvoll nutzen. Düsseldorf 2010. Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (zu beziehen über den Buchhandel oder über Verbraucherzentralen)

Piontek, Rosemarie: Mut zur Veränderung – Methoden und Möglichkeiten der Psychotherapie. Bonn 2009, Balance buch + medien (zu beziehen über den Buchhandel)

### Zur Selbsthilfe geeignet:

Merkle, Rolf & Wolf, Doris: Gefühle verstehen – Probleme bewältigen. Ein praktischer Ratgeber zur Bewältigung von Ängsten, Unsicherheiten, Minderwertigkeits- und Schuldgefühlen. Mannheim 2001, PAL-Verlag (zu beziehen über den Buchhandel)

Fliegel, Steffen: Wenn die Seele streikt: Hilfe für Frauen, Männer, Paare, Eltern. Band 1. Ängste, Depressionen, Psychosomatik, Süchte und Co. Tübingen 2006, DGVT-Verlag (zu beziehen über den DGVT-Verlag oder den Buchhandel)

### Information über Verhaltenstherapie:

Fliegel, Steffen: Stichwort Verhaltenstherapie. Tübingen 1994, DGVT-Verlag (zu beziehen über den DGVT-Verlag)

## Kontakt:

**Telefon: 07071 – 9434-0 | [dgvt@dgvt.de](mailto:dgvt@dgvt.de) | [www.dgvt.de](http://www.dgvt.de)**