

Depression

Psychotherapie – Welche Verfahren gibt es?

Eine Psychotherapie kann bei einer Depression wirksam helfen. Doch wenn Sie eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten suchen, werden Sie feststellen, dass es verschiedene Verfahren gibt. Wir stellen Ihnen die wichtigsten vor.

Was ist eine Psychotherapie?

Eine Psychotherapie ist eine Behandlung für seelische Krankheiten. Sie kann auch bei körperlichen Erkrankungen zum Einsatz kommen. Eine Psychotherapie kann helfen, die Probleme, welche mit Ihrer Depression zusammenhängen, zu erkennen und zu bearbeiten. Dafür ist das Gespräch mit Ihrer Psychotherapeutin oder Ihrem Psychotherapeuten ein wichtiges Hilfsmittel.

Eine erfolgreiche Psychotherapie setzt voraus, dass Sie motiviert und bereit sind, mitzuwirken und offen über persönliche Dinge zu sprechen.

Bei einer Psychotherapie finden regelmäßige Sitzungen statt, für die Sie Termine vereinbaren.

Eine Psychotherapie kann als Einzel-, Gruppen-, Paar- und Familientherapie angeboten werden.

Welche Verfahren gibt es?

Es gibt verschiedene Psychotherapie-Verfahren, die bei einer Depression in Frage kommen können. Dazu zählen Verhaltenstherapie, psychoanalytisch begründete Verfahren und Systemische Therapie. Diese Verfahren gelten in Deutschland als "wissenschaftlich anerkannt" und werden von der gesetzlichen Krankenkasse bezahlt, wenn Ihre Behandlung in einer Praxis stattfindet.

Die Verfahren unterscheiden sich in Herangehensweise, Dauer und Methodik. Sie alle zielen darauf ab, depressive Beschwerden zu verbessern.



© Prostock-studio – stock.adobe.com

» Verhaltenstherapie (VT)

Die VT umfasst viele verschiedene Techniken. Diese arbeiten unter anderem mit konkreten Übungen, um aktuelle Probleme zu bewältigen.

Die VT geht davon aus, dass Denken, Fühlen und Verhalten verbunden sind. Daher geht es zu Beginn einer VT darum herauszufinden, welche Gedanken und Verhaltensweisen im Zusammenhang mit Ihrer Depression stehen und die Krankheit aufrechterhalten. Ziel ist es, Denkmuster zu erkennen und zu verändern und neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Dafür braucht es Ihre aktive Mitarbeit: Gemeinsam mit Ihrer Psychotherapeutin oder Ihrem Psychotherapeuten erarbeiten Sie neue Handlungswege, um mit der Krankheit besser zurechtzukommen. Diese üben Sie dann selbstständig zwischen den Sitzungen.

Normalerweise gehen Sie einmal pro Woche zu einer VT. Die Therapie kann 12 bis 80 Sitzungen umfassen. Daher kann sie 3 oder 6 Monate, aber auch bis zu einem Jahr oder länger dauern.

Empfehlung: Wenn bei Ihnen eine Psychotherapie angedacht ist, besprechen Sie mit Ihrer Psychotherapeutin oder Ihrem Psychotherapeuten die verschiedenen Psychotherapie-Verfahren. Lassen Sie sich die Unterschiede und Nebenwirkungen erklären.

» Psychoanalytisch begründete Verfahren

Die psychoanalytisch begründeten Verfahren beruhen auf der Annahme, dass innere Konflikte eine Depression auslösen können. Diese sind zum Beispiel durch Verluste oder Kränkungen insbesondere in den ersten Lebensjahren entstanden. Diese – oft verdrängten – Konflikte beeinflussen weiter das Denken, Fühlen und Handeln und prägen so auch spätere Beziehungen oder Erfahrungen.

Diese Verfahren werden auch als psychodynamisch begründete Verfahren bezeichnet. Dazu gehören die *Analytische Psychotherapie* und die *Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie*.

Seltener angewandt wird die *Analytische Psychotherapie*. Sie kann im Liegen erfolgen, muss aber nicht. Die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut unterstützt Sie, sich unbekannte Ängste und Wünsche bewusst zu machen und deren Auswirkungen auf Ihr heutiges Leben zu prüfen und zu bewältigen. Dafür ist die „freie Assoziation“ wichtig. Dabei versuchen Sie alles zu äußern, was Ihnen durch den Kopf geht.

Eine Analytische Psychotherapie kann sich über eine längere Zeit erstrecken, das heißt etwa 2 bis 3 Jahre. Sie umfasst insbesondere zu Beginn bis zu drei Sitzungen in der Woche.

Häufiger kommt eine *Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie* zum Einsatz. Sie hat ähnliche Ziele wie die Analytische Psychotherapie. Sie fokussiert jedoch mehr auf Themen, die aktuell bedeutsam für Sie sind. Bei der Behandlung sitzen Sie der Psychotherapeutin oder dem Psychotherapeuten gegenüber.

Eine Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie findet meist einmal pro Woche statt. Sie kann über einige Monate erfolgen. Als Kurzzeittherapie umfasst sie bis zu 24 Stunden. Als Langzeittherapie kann sie bis zu 100 Stunden andauern.

» Systemische Therapie

Bei dieser Therapieform stehen nicht nur Sie als Patientin oder Patient im Zentrum der Behandlung, sondern auch Ihre Mitmenschen und Ihre Familie. Dies kann dadurch geschehen, dass diese zur Therapie mit eingeladen sind oder deren Bedeutung für Sie thematisiert werden. Denn dies kann eine mögliche Ressource sein, um eine Depression zu bewältigen.

In den Gesprächen geht es unter anderem um Ihre Beziehungen zu anderen Menschen. Das können zum Beispiel Probleme oder Gutes innerhalb der Familie sein, die mit der Depression zusammenhängen. Daher kann die Therapie auch Familienmitglieder oder andere wichtige Personen einbeziehen. Ziel ist es, ungünstige Beziehungsmuster und Verhaltensweisen zu ändern sowie hilfreiche zu stärken. Außerdem ist es wichtig, Ihre eigenen Stärken zu entdecken und diese für die Bewältigung der Depression zu nutzen. Dafür gibt es verschiedene Techniken und Methoden.

Die Krankenkasse bezahlt bis zu 36 Stunden. Eine Verlängerung ist möglich. Die Häufigkeit der Sitzungen kann bei einer Systemischen Therapie sehr unterschiedlich sein: Zwischen den einzelnen Terminen können eine oder mehrere Wochen liegen.

» Weitere psychotherapeutische Ansätze

Daneben gibt es noch weitere wirksame psychotherapeutische Ansätze, die bei Depression helfen können. Das sind die Interpersonelle Psychotherapie (ITP) und die Gesprächspsychotherapie.

Bezahlt die Krankenkasse?

Eine Psychotherapie kann in Praxen oder in Krankenhäusern stattfinden.

Bei der Behandlung in einer Praxis bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen nur Psychotherapieverfahren, die zu den sogenannten Richtlinienverfahren gehören. Das sind derzeit:

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

Andere Therapieformen müssen Sie selbst bezahlen, außer wenn diese in einem Krankenhaus erfolgen.

Wenn Sie privat versichert sind, ist es ebenfalls ratsam vorab zu klären, wer die Kosten trägt. Das kann je nach Vertrag unterschiedlich sein.

Kann es Nebenwirkungen geben?

Wie jede Behandlung kann auch eine Psychotherapie Nebenwirkungen haben. Es ist wichtig, dass Ihre Psychotherapeutin oder Ihr Psychotherapeut Sie darüber informiert.

Die Therapie kann zum Beispiel dazu führen, dass sich die depressiven Beschwerden vorübergehend verschlimmern. Außerdem kann es vorkommen, dass sich eine Psychotherapie auf Partnerschaft, Arbeitsplatz, Freundschaften oder Familie negativ auswirkt, zum Beispiel weil Sie Konflikte weniger scheuen und Ihr Verhalten verändern.

In der Behandlung sind Sie sehr auf Ihre Psychotherapeutin oder Ihren Psychotherapeuten angewiesen. Es können Abhängigkeiten entstehen, mitunter sogar Verliebtheit. Man darf jedoch nicht vergessen, dass es sich nicht um ein privates Verhältnis handelt, sondern um eine bezahlte Arbeitsbeziehung.

Außerdem erfordert eine Psychotherapie Zeit und kann Ihren Alltag beeinflussen, zum Beispiel weil Sie regelmäßige Termine einhalten müssen.

Gut zu wissen

Eine geeignete Psychotherapeutin oder einen geeigneten Psychotherapeuten zu finden, ist oft nicht einfach. Viele Menschen sind froh, überhaupt einen Therapieplatz gefunden zu haben. Außerdem sind die unterschiedlichen Therapieformen nicht für jeden Menschen gleichermaßen geeignet. Wer mit welcher Vorgehensweise besser zurechtkommt, hängt von vielen persönlichen Faktoren ab.

Es ist wichtig, dass Sie jemanden finden, bei dem Sie sich gut aufgehoben fühlen. Dazu dienen Vorgespräche, zunächst in der „psychotherapeutischen Sprechstunde“, später gegebenenfalls in sogenannten probatorischen Sitzungen. Dort können Sie ausprobieren, ob Sie mit der Psychotherapeutin oder dem Psychotherapeuten klarkommen. Dabei ist es auch ratsam, dass Sie gemeinsam mit Ihrer Psychotherapeutin oder Ihrem Psychotherapeuten entscheiden, welches Psychotherapieverfahren für Sie geeignet ist.

Egal welches Verfahren Sie wählen: Wichtig ist, dass sich zwischen Ihnen und Ihrer Psychotherapeutin oder Ihrem Psychotherapeuten eine gute und vertrauensvolle Arbeitsbeziehung entwickelt.

Wo gibt es mehr Informationen?

Weitere Informationen zur Psychotherapie finden Sie unter www.patienten-information.de und www.wege-zur-psychotherapie.org.