



Psychotherapie

Mehr als die Hälfte der FSP-Mitglieder verfügt über einen FSP-Fachtitel in Psychotherapie und bietet diese Art von Behandlung an. Das Ziel jeder Psychotherapie ist eine Veränderung in der Lebensgestaltung des Patienten / der Patientin. In erster Linie wird eine Befreiung von oder zumindest eine Reduktion der beeinträchtigenden Symptomatik angestrebt.

Im Verlauf des psychotherapeutischen Prozesses setzt sich der Patient / die Patientin intensiv mit sich und den Faktoren auseinander, die das psychische Leiden verursachen. Dadurch eröffnen sich den Betroffenen neue Möglichkeiten im eigenen Handeln und Erleben. Erfolgreiche Psychotherapie führt zu einer tiefgreifenden Veränderung in der Lebensführung. Seelisches Leiden kann dadurch gemindert oder geheilt werden.

Psychotherapie bedeutet immer Arbeit an sich selbst. Der Psychotherapeut / die Psychotherapeutin steuert aufgrund seiner / ihrer Fachkompetenz den psychotherapeutischen Prozess – abgestimmt auf die individuelle Problemstellung und in enger Zusammenarbeit mit dem Patienten / der Patientin. Psychotherapie versteht sich als Anleitung zur Selbsthilfe, die den Patienten / die Patientin befähigt, kommende psychische Krisen besser und wenn möglich ohne professionelle Hilfe zu bewältigen. Die Wirksamkeit von Psychotherapie ist wissenschaftlich nachgewiesen und anerkannt. Was als psychische Krankheit oder Störung gilt, ist in international anerkannten Klassifikationssystemen (z. B. «Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme» ICD-10 der Weltgesundheitsorganisation WHO) klar festgelegt.

Nicht als Psychotherapie gelten Beratungen bei Problemen, welche als mehr oder weniger belastend oder auch als persönliche Krisen erlebt werden, die jedoch keinen Krankheitswert im Sinne einer psychischen Störung aufweisen, wie zum Beispiel:

- ▶ Paarberatung, ohne dass zumindest einer der Partner von einer psychischen Störung betroffen ist
- ▶ Erziehungsberatung
- ▶ berufliches Coaching

Ebenso wenig werden Selbsterfahrung zur beruflichen Qualifikation und Supervision als Psychotherapie angesehen.

Wann hilft Psychotherapie?



Psychische Krankheiten oder körperlich bedingte Krankheiten mit belastenden psychischen Auswirkungen können durch Psychotherapie erfolgreich behandelt beziehungsweise entscheidend beeinflusst werden. Störungen mit Krankheitswert, die durch Psychotherapie wirksam beeinflusst werden können, sind zum Beispiel:

- ▶ Depressionen
- ▶ Ängste (Panikattacken, Phobien)
- ▶ Psychosomatische Störungen (körperliche Erkrankungen, die durch seelische Faktoren beeinflusst werden)
- ▶ Zwangserkrankungen, Zwangshandlungen
- ▶ Traumata (nach Vergewaltigung, Missbrauch, Unfall)
- ▶ Stressbedingte Erkrankungen, Burnout
- ▶ Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen
- ▶ Abhängigkeiten / Suchtverhalten (Alkohol, Nikotin, Drogen, Tabletten)
- ▶ Essstörungen (Bulimie, Magersucht)
- ▶ Schwere psychische Störungen (Schizophrenie und schwere affektive Erkrankungen)
- ▶ Persönlichkeitsstörungen
- ▶ Seelisch bedingte Störungen von körperlichen Funktionen (sexuelle Störungen, Schlafstörungen)

Auch bei der Nachsorge, Rehabilitation und Begleitung von schweren körperlichen oder chronischen Erkrankungen kann Psychotherapie Menschen darin unterstützen, die psychischen Folgen lebensbedrohlicher Erkrankungen zu bewältigen.