

# Psycho- therapie

---

Was ist sie?  
Wann hilft sie?  
Für wen ist sie?  
Wer bietet sie an?



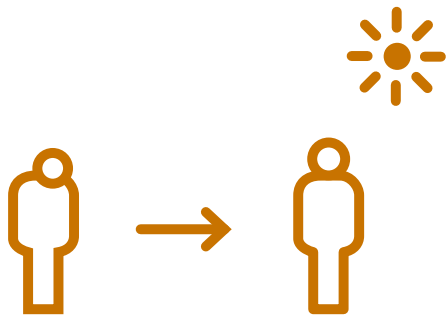
[www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)

Föderation der Schweizer  
Psychologinnen  
und Psychologen FSP

Fédération Suisse  
des Psychologues FSP

Federazione Svizzera  
delle Psicologhe  
e degli Psicologi FSP

# Inhalt



Was ist Psychotherapie?

S. 4

Wann hilft Psychotherapie?

S. 6

Welchen Nutzen bringt Psychotherapie?

S. 7

Wie funktioniert Psychotherapie?

S. 9

Wer nimmt Psychotherapie in Anspruch?

S. 10

Wie lange dauert eine Psychotherapie?

S. 13

Was bezahlt die Krankenkasse?

S. 14

Psychologe/Psychologin, Psychotherapeut/Psychotherapeutin, Psychiater/Psychiaterin – eine Begriffsklärung

S. 16

Welche Arbeitsformen werden bei psychologischen Psychotherapeuten/ Psychotherapeutinnen aktuell unterschieden? Wie werden die Leistungen vergütet?

S. 18

Das Psychologieberufesgesetz (PsyG)

S. 20

Warum ist eine Neuregelung der psychologischen Psychotherapie fällig und was sieht diese vor?

S. 21

Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP

S. 22

## Was ist Psychotherapie?

Ziel jeder Psychotherapie ist eine Befreiung des Menschen vom seelischen Leiden oder zumindest eine Reduktion der beeinträchtigenden Symptome.

**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

Ebensowenig 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.

## Welchen Nutzen bringt Psychotherapie?

Psychotherapie ist kosteneffizient und leistet einen wesentlichen Beitrag für eine gesunde und leistungsfähige Gesellschaft.

**Psychotherapie reduziert oder heilt wirksam psychisches Leiden.** Erfolgreiche Psychotherapie befähigt die von einer psychischen Krankheit betroffenen Menschen, ihre Autonomie in der Lebensführung ganz oder mindestens teilweise wieder zurückzugewinnen.

Psychotherapie

- fördert im Verlaufe einer Behandlung insbesondere die persönliche und soziale Kompetenz.
- erhöht die Arbeits- und Beziehungsfähigkeit.
- steigert die psychische Belastbarkeit.

Auch wirtschaftlich betrachtet ist Psychotherapie zur Bewältigung psychischer Störungen oder körperlicher Krankheiten mit psychischen Folgestörungen eine wirksame und zweckmäßige Investition. Rechtzeitig ein-

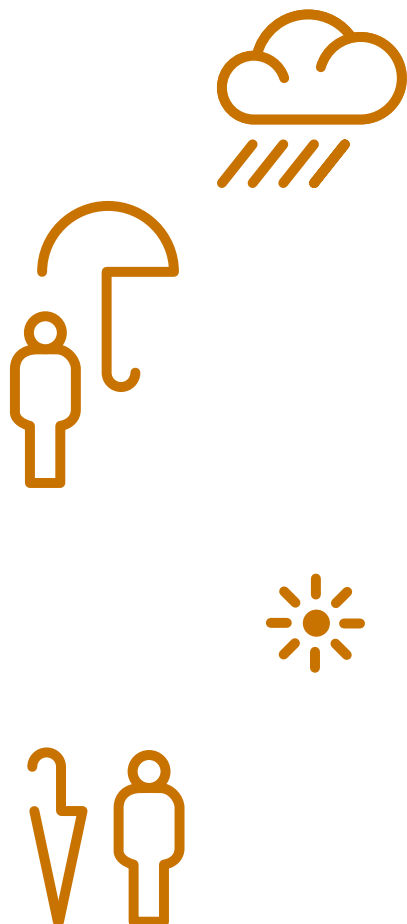
gesetzte Psychotherapie verhindert effizient und vergleichsweise kostengünstig unnötige wirtschaftliche Folgekosten psychischen Leidens. Die Wirkung von Psychotherapie ist nachhaltig. Sie führt zu dauerhaften Veränderungen, auch nach Abschluss der Behandlung.

Unter dem Aspekt von Kosten/Nutzen führt Psychotherapie zu folgenden positiven Effekten:

- Die subjektive Befindlichkeit wird bedeutsam verbessert.
- Die Leistungsfähigkeit und -bereitschaft des/der behandelten Patienten/Patientin nehmen zu.
- Krankheitsbedingte Arbeitsausfälle werden reduziert.
- Arztbesuche nehmen ab.
- Frühberentungen und IV-Fälle können reduziert oder verhindert werden.
- Soziale Folgekosten (z.B. Auswirkungen auf die Familie) werden vermindert.

## Wie funktioniert Psychotherapie?

—  
 Psychotherapie befähigt Menschen, ihr Leben selbstbestimmt in die Hand zu nehmen und Krisen mit der Zeit ohne professionelle Hilfe zu bewältigen.



**Psychotherapeuten/-therapeutinnen arbeiten mit verschiedenen, wissenschaftlich anerkannten Methoden**, die wirksam, zweckmässig und wirtschaftlich sind. Die wichtigste Bedingung für eine gelingende Psychotherapie ist nach heutigem Forschungsstand eine gute und vertrauensvolle Beziehung zwischen dem Therapeuten / der Therapeutin und dem Patienten / der Patientin. Die genaue Art der Behandlungsmethode spielt eine wichtige, vergleichsweise jedoch zweitrangige Rolle.

erlebnisorientierte Ansätze wie die Arbeit mit Imaginationstechniken, Bewegung oder andere kreative Gestaltungsmittel zum Einsatz. Ein Psychotherapeut / eine Psychotherapeutin stimmt das Vorgehen auf die individuelle Problemstellung ab und erarbeitet mit dem Patienten / der Patientin massgeschneiderte Lösungen.

**Das zentrale Arbeitsinstrument bei einer Psychotherapie ist das Gespräch.** Sämtliche Aspekte menschlichen Verhaltens und Erlebens sind Gegenstand einer Psychotherapie. Je nach psychotherapeutischer Methode kommen neben kognitiv ausgerichteten Verfahren auch

## Wer nimmt Psychotherapie in Anspruch?

Jeder/jede kann psychisch erkranken und auf Psychotherapie angewiesen sein.

**Menschen aus allen sozialen Schichten können in jedem Alter und in jeder Lebensphase psychisch erkranken** und aus diesem Grund eine Psychotherapie benötigen. Psychische Krisen als Vorläufer psychischer Störungen mit Krankheitswert treten besonders oft auf, wenn es darum geht, die Übergänge zwischen einzelnen Lebensphasen zu bewältigen. Fehlen die nötigen Ressourcen, die sich wandelnden Lebensbedingungen zu meistern, können Symptome entstehen, die eine psychotherapeutische Behandlung notwendig machen. Sowohl Einzelpersonen als auch Paare, Familien oder Gruppen können Psychotherapie in Anspruch nehmen.

**Herr W. ist 42 Jahre alt, verheiratet und Vater von zwei Kindern.** Er leidet seit Monaten unter Schwindel, Sehstörungen, Beklemmungsgefühlen in der Herzgegend, Appetitstörungen und massiven Schlafstörungen, die schliesslich zu einer Arbeitsunfähigkeit führen. Eine Einweisung in eine psychiatrische Klinik steht zur Diskussion. Es wird eine Depression diagnostiziert und Herr W. erhält nebst Medikamenten eine ambulante Psychotherapie verschrieben. In der Therapie erkennt er, dass die Krankheit im Anschluss an eine Umstrukturierung im Betrieb begonnen hat. Mit therapeutischer Unterstützung eines Psychotherapeuten macht er neue Erfahrungen eigener Wirksamkeit bei seiner beruflichen Tätigkeit und in der Familie. Die Gefühle von Überforderung gehen allmählich zurück. Das Arbeitspensum wird schrittweise wieder auf 100% erhöht. Die Medikamente können abgesetzt werden. Die körperlichen Beschwerden verschwinden, einzig die Beklemmung in der Herzgegend taucht manchmal noch auf. Jetzt kann sie Herr W. als Warnzeichen lesen. Die Therapie beinhaltete 25 Sitzungen über ein Jahr verteilt.



## Wie lange dauert eine Psychotherapie?

—  
Je früher eine psychische Störung behandelt wird, desto kürzer und erfolgreicher ist in der Regel die psychotherapeutische Behandlung.

**Die Dauer einer Psychotherapie orientiert sich an den Fortschritten des Patienten /der Patientin.** Nicht behandelte oder unsachgemäss behandelte psychische Störungen können zu chronischen, sich verstärkenden psychischen Leiden und zusätzlichen körperlichen Erkrankungen führen. Diese wiederum führen zu erhöhten Behandlungskosten und zusätzlichen Kosten bei Sozialversicherungen. Rechtzeitige und sachkundige psychotherapeutische Behandlungen helfen nicht nur Kosten einzusparen, sondern auch Leiden von Mitbetroffenen wie Angehörigen zu reduzieren.

## Was bezahlt die Krankenkasse?

Die obligatorische Krankenversicherung übernimmt Kosten für Behandlungen von psychischen oder psychisch bedingten (auch körperlichen) Störungen mit Krankheitswert. Bei psychologischen Psychotherapeuten/-therapeutinnen werden die Kosten heute nur bei der delegierten Psychotherapie vergütet.



**Die Bezahlung psychotherapeutischer Leistungen über die obligatorische Krankenversicherung setzt voraus**, dass es sich um eine Behandlung psychischer oder psychisch bedingter Störungen mit Krankheitswert handelt. Die Kosten für anderweitige Beratungen, die nicht unter Psychotherapie fallen (vgl. Abschnitt «Was ist Psychotherapie?») müssen selbst getragen werden.

**Bei psychologischen Psychotherapeuten/-therapeutinnen** ist die Vergütung ihrer Leistungen durch die Krankenkasse je nach Arbeitsform verschieden (vgl. Abschnitt «Welche Arbeitsformen werden bei psychologischen Psychotherapeuten/Psychotherapeutinnen aktuell unterschieden? Wie werden die Leistungen vergütet?»). Aktuell werden ausserhalb von Kliniken/Institutionen nur Leistungen im Rahmen der delegierten Psychotherapie übernommen.



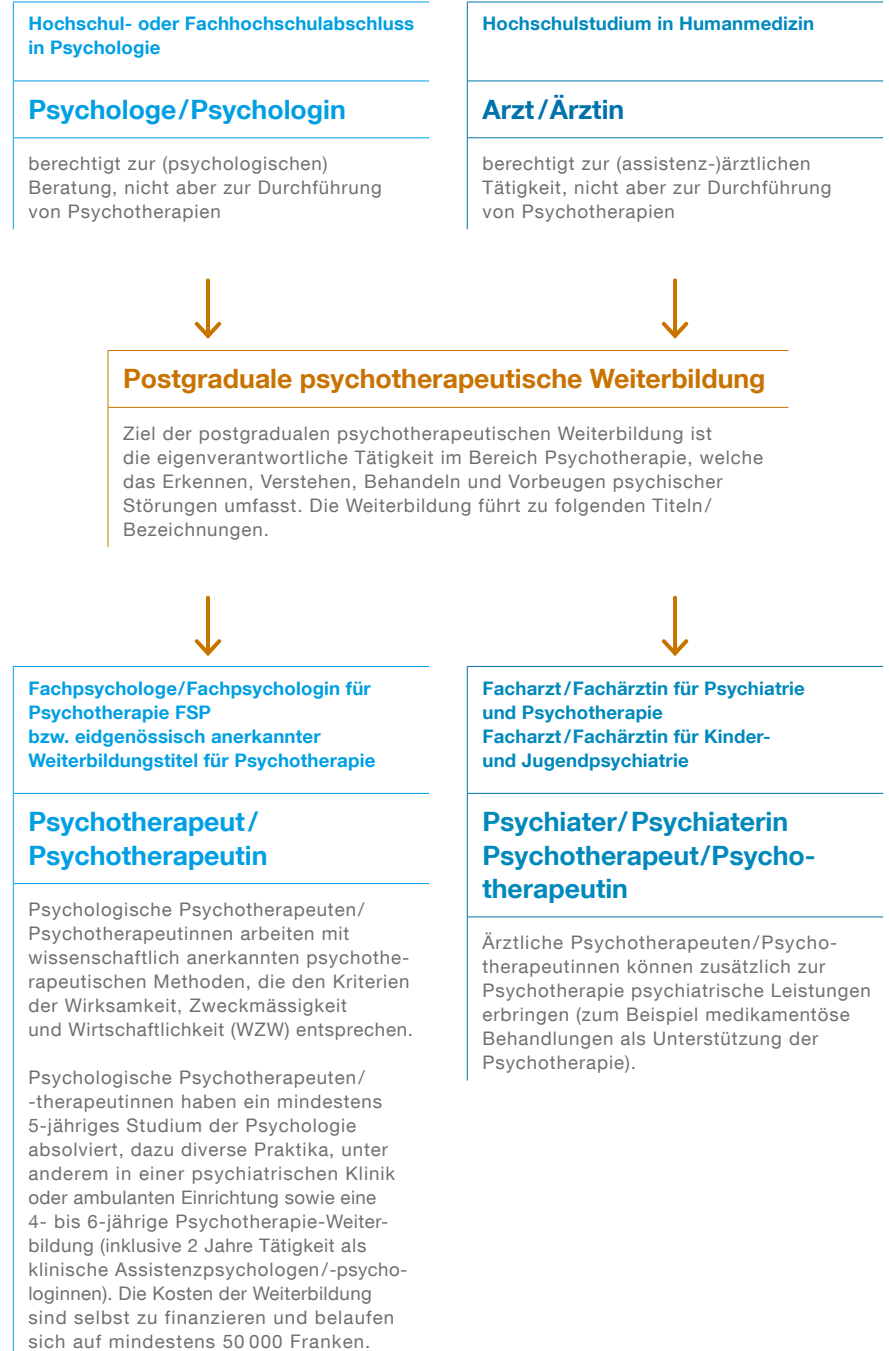
# Psychologe/Psychologin, Psychotherapeut/Psychotherapeutin, Psychiater/Psychiaterin – eine Begriffsklärung

Wenn von psychologischer oder ärztlicher Psychotherapie die Rede ist, bezieht sich dies lediglich auf die Grundausbildung des Psychotherapeuten/der Psychotherapeutin und nicht auf unterschiedliche Psychotherapieformen. Es gibt nur eine Psychotherapie.

Es gibt nach dem heutigen Gesetz in der Schweiz zwei Wege zum Beruf des Psychotherapeuten/der Psychotherapeutin. Der eine Weg führt über ein Psychologiestudium, der andere über ein Medizinstudium; auf beide Grundausbildungen folgt eine Weiterbildung zum Psychotherapeuten/zur Psychotherapeutin.

Für die Behandlung von psychischen Störungen mit Krankheitswert benötigen sowohl Psychologen/Psychologinnen als auch Ärzte/Ärztinnen eine Weiterbildung in Psychotherapie. Die Methoden der Psychotherapie werden von allen Psychotherapeuten/-therapeutinnen gleichermaßen angewendet. Die Anwendung der Psychotherapie ist also unabhängig von der psychologischen oder medizinischen Grundausbildung. Es gibt nur eine Psychotherapie.

Die folgende Übersicht beschreibt die beiden Bildungswege.



## Welche Arbeitsformen werden bei psychologischen Psychotherapeuten/Psychotherapeutinnen aktuell unterschieden? Wie werden die Leistungen vergütet?

Die psychologischen Psychotherapeuten/-therapeutinnen sind heute hauptsächlich in vier Arbeitsformen tätig. Je nach Arbeitsform werden die Leistungen unterschiedlich vergütet.



Bei psychologischen Psychotherapeuten und -therapeutinnen kommen häufig kombinierte Arbeitsformen von selbständiger und angestellter Tätigkeit vor.

**Selbständige psychologische Psychotherapeuten/Psychotherapeutinnen** sind in eigener Praxis tätig. Eine Abrechnung über die Grundversicherung ist aktuell nicht möglich. Die Finanzierung erfolgt hauptsächlich über Selbstzahlung und Zusatzversicherungen sowie zu einem kleinen Teil über Unfall- und Militärversicherung, Invalidenversicherung (nur Kinder und Jugendliche), Stiftungen und die öffentliche Hand (z. B. Justiz, Sozialhilfe).



**Delegiert arbeitende psychologische Psychotherapeuten/Psychotherapeutinnen** sind Angestellte in einer Arztpraxis. Ihre psychotherapeutischen Leistungen finden unter Aufsicht und in Verantwortung des delegierenden Arztes / der delegierenden Ärztin statt und werden via Arzt/Ärztin anhand des Einzelleistungstarifs TARMED über die Grundversicherung abgerechnet. Der / die angestellte Psychotherapeut / -therapeutin erhält einen Lohn, den er / sie mit dem Arzt / der Ärztin ausgehandelt hat.



**Psychologische Psychotherapie in einer ambulanten Institution** kann ebenfalls via TARMED abgerechnet werden, wenn es sich um eine medizinisch geleitete Institution handelt. Für die Finanzierung von psychologisch-psychotherapeutischen Leistungen, die in einer nichtmedizinisch geleiteten ambulanten Institution erbracht werden, gelten die gleichen Bedingungen wie bei der Arbeitsform selbständige Praxis.



**Psychologisch-psychotherapeutische Leistungen in stationären Institutionen/Kliniken** werden über die mit den Krankenkassen vereinbarten Tages- oder Fallpauschalen finanziert. Die in der stationären Institution / Klinik angestellten Psychotherapeuten / -therapeutinnen erhalten einen vereinbarten Lohn.

## Das Psychologieberufegesetz (PsyG)

Mit dem am 1. April 2013 in Kraft getretenen PsyG wurde die psychologische Aus- und Weiterbildung schweizweit harmonisiert und auf hohem Niveau festgelegt. Das PsyG beinhaltet unter anderem einheitliche Vorgaben und klare Qualitätskriterien betreffend Aus- und Weiterbildung der psychologischen Psychotherapeuten/-therapeutinnen.

Auch die Ausübung der Psychotherapie ist im PsyG schweizweit geregelt. Die Titel Psychologe/ Psychologin und Psychotherapeut/ Psychotherapeutin sind geschützt. Psychotherapie anbieten und sich als Psychotherapeut/Psychotherapeutin bezeichnen darf nur, wer über einen eidgenössisch anerkannten Weiterbildungstitel verfügt. Das PsyG gewährleistet, dass nur fachlich bestqualifizierte Spezialisten/Spezialistinnen Psychotherapie anwenden dürfen. Die psychologischen Psychotherapeuten/-therapeutinnen sind aufgrund ihrer Aus- und Weiterbildung fachlich und juristisch befähigt, eigenverantwortlich Behandlungen von psychischen Störungen und psychosomatischen Beschwerden durchzuführen.

## Warum ist eine Neuregelung der psychologischen Psychotherapie fällig und was sieht diese vor?

Die psychologische Psychotherapie steht vor einer seit langem fälligen Neuregelung. Die von Psychologen/Psychologinnen angebotenen Psychotherapien werden ausserhalb einer Klinik/Institution aktuell nur dann über die Grundversicherung vergütet, wenn sie als «delegierte Psychotherapie» in einem Anstellungsverhältnis und unter Aufsicht und Verantwortung eines Arztes/einer Ärztin in dessen/deren Praxis stattfinden (vgl. Abschnitt «Welche Arbeitsformen werden bei psychologischen Psychotherapeuten/-therapeutinnen aktuell unterschieden? Wie werden die Leistungen vergütet?»).

Die delegierte Psychotherapie wurde als Übergangslösung eingeführt, weil die Voraussetzungen für die Aus- und Weiterbildung von psychologischen Psychotherapeuten/-therapeutinnen nicht gesetzlich geregelt waren. Mit Inkrafttreten des Psychologieberufegesetzes wurde dieser Zustand geändert. Die Zulassungsbedingungen sind seither

klar geregelt (vgl. Abschnitt «Das Psychologieberufegesetz (PsyG)»). Damit ist die Voraussetzung geschaffen worden, die delegierte Psychotherapie wieder abzuschaffen und die psychologischen Psychotherapeuten/-therapeutinnen als selbständig Leistungserbringer analog zu den ärztlichen Psychotherapeuten/-therapeutinnen in die Grundversicherung aufzunehmen. Zur Diskussion steht folgendes Modell: Bei Vorliegen einer ärztlichen Anordnung für eine Psychotherapie können psychologische Psychotherapeuten/-therapeutinnen ihre Leistungen für Behandlungen von Störungen mit Krankheitswert selbständig über die Grundversicherung abrechnen.

Für die Patienten und Patientinnen bringt das neue Modell einen vereinfachten Zugang zu einer zeitnahen Behandlung und die Möglichkeit, ihren Psychotherapeuten resp. ihre Psychotherapeutin selbst zu wählen.

# Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP

## Die Föderation der Schweizer Psycho- loginnen und Psychologen FSP

wurde 1987 gegründet und ist mit rund 7000 Einzelmitgliedern (davon über 3600 Psychotherapeuten /-therapeutinnen) der grösste Berufsverband der Psychologinnen und Psychologen in der Schweiz. Die FSP ist eine aktive, politische und gesellschaftliche Kraft im Dienste der psychischen Gesundheit, der persönlichen Entwicklung und der Leistungsfähigkeit aller.

## Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP

Choisystrasse 11  
Postfach 510  
3000 Bern 14

Tel. +41 31 388 88 00  
Fax +41 31 388 88 01  
[fsp@fsp.psychologie.ch](mailto:fsp@fsp.psychologie.ch)

Föderation der Schweizer  
Psychologinnen  
und Psychologen FSP  
Choisystrasse 11  
Postfach 510  
3000 Bern 14

Tel. +41 31 388 88 00  
Fax +41 31 388 88 01  
[fsp@fsp.psychologie.ch](mailto:fsp@fsp.psychologie.ch)