

## Psychotherapie hilft nachweislich

Zahlreiche Ergebnisse aus Studien der Therapieforschung belegen, dass Psychotherapie wirkt. Ihre heilende Wirkung zur Behandlung psychischer Erkrankungen wurde verstärkt seit den neunzehnhundertsechziger Jahren mit wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Neben dem Behandlungserfolg in Form von Gesundheit und mehr Lebensqualität, den jeder betroffene Patient bei sich spürt, gibt es auch wirtschaftliche Kennzahlen. Im Durchschnitt spart jeder in die Psychotherapie investierte Euro an anderer Stelle im Gesundheitswesen und der Volkswirtschaft wiederum bis zu vier Euro ein. Die Wirksamkeit psychotherapeutischer Behandlungen ist wissenschaftlich gut untersucht und bestätigt worden. Im Folgenden finden Sie einen Überblick über ausgewählte Studien:

Die analytische Psychotherapie und die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie wurden 1967 als Leistung der gesetzlichen Krankenkassen anerkannt, nachdem Dührssen (1962) sowie Dührssen und Jorswieck (1965) nachgewiesen hatten, dass zuvor mit einer analytischen Psychotherapie behandelte Patienten im Anschluss daran seltener körperlich erkrankten. Als Basis dienten die Daten der Krankenhausaufenthalte von Patienten der AOK Berlin 5 Jahre vor und nach der Therapie, bzw. die einer unbehandelten Vergleichsgruppe. Die Unterschiede waren so signifikant, dass die beiden Therapieverfahren schließlich Kassenleistung wurden.

*Dührssen, A. (1962): Katamnestische Ergebnisse bei 1004 Patienten nach analytischer Psychotherapie. Z. Psychosom. Med., 8, 94-113*

Die Daten von 240 TK-Versicherten, die im Rahmen der TK-Regelung mit dem BDP eine Psychotherapie machten, wurden 1989 und 1990 sowohl untereinander verglichen als auch mit einer Kontrollgruppe von Versicherten, die keine Therapie machten. Auch hierbei zeigte sich deutlich, dass eine Psychotherapie in jedem der drei untersuchten Verfahren (analytisch orientierte Verfahren, Verhaltenstherapie und humanistische Verfahren) zu einem signifikanten Absinken der Arbeitsunfähigkeitstage im Vergleich zum Zeitraum vor der Therapie führte. Es zeigten sich keine Unterschiede in der Wirksamkeit einzelner Verfahren und für die humanistischen Verfahren, die heute noch nicht als Richtlinienverfahren abrechenbar sind, wurde ein Effektivitätsnachweis erbracht. Auch zwischen Ärzten und Psychologen als Leistungser-bringer gab es keinen unterschiedlichen Effekt.

*Thomas, Günther J., Schmitz, B. (1993) Zur Effektivität ambulanter Psychotherapien, report psychologie 18 (5-6/1993), S. 22-5*

Einen besonderen Stellenwert hat die Studie der US-amerikanischen Verbraucherzeitschrift Consumer Reports. Hier lieferten Betroffene per Umfrage Daten, indem sie Auskunft über ihre Therapiezufriedenheit gaben. Es zeigte sich, dass 44% der befragten Patienten sich nach einer Psychotherapie geheilt fühlten und es 43% hinterher deutlich besser ging und sie mit ihren Problemen wesentlich besser fertig wurden. Längere Therapien wurden als wirksamer bewertet. Es gab jedoch keinen „Sieger“, also keine einzelne Therapiemethode, die erfolgreicher als andere war. Die Kombination von Pharmakotherapie und Psychotherapie war einer alleinigen Psychotherapie nicht überlegen. Die besten Ergebnisse wurden dann erzielt, wenn die Patienten sich ihre Behandler selber aussuchen konnten.

*Seligman, M.: The Effectiveness of Psychotherapy: The Consumer Reports Study. Am. Psychol. December 1995, 963-974*

Heutzutage ist Konsens, dass nicht das eingesetzte Therapieverfahren für sich genommen den Behandlungserfolg bestimmt. Dies ist vielmehr abhängig vom Grad der wechselseitigen Passung dieser vier Faktoren: Die Art der Störung des Patienten und sein dazu entwickeltes subjektives Krankheitsmodell, das Behandlungsmodell (Therapieverfahren) des Therapeuten sowie die therapiebezogenen und interpersonalen Merkmale des Patienten auf der einen und des Therapeuten auf der anderen Seite.

*Orlinsky DE, Howard KI (1986) Process and Outcome in Psychotherapy. Und Orlinsky DE, Grawe K, Parks BK (1994) Process and Outcome in Psychotherapy beide in: Garfield SL, Bergin AE (eds) Handbook of Psychotherapy and Behavior Change. J. Wiley*

1999 wurde der Beruf des Psychologischen Psychotherapeuten in Deutschland erstmals gesetzlich geregelt. Klaus Grawe et al. beschäftigten sich im Vorfeld in einem Gutachten zu Fragen eines Psychotherapeutengesetzes, das von der ehemaligen Gesundheitsministerin und Psychologin Ursula Lehr in Auftrag gegeben worden war, mit dem Stand der psychotherapeutischen Versorgung und dem Bedarf. Das Ergebnis wurde 1991 veröffentlicht und zeigte einen großen Bedarf an ambulanter Psychotherapie: Benötigt werde sie von ca. 5 % der Bevölkerung. Tatsächlich sei die Fehlversorgung durch teure Krankenhausaufenthalte enorm und es dauere ca. 7 Jahre der Fehlbehandlung und Chronifizierung bis überhaupt die richtige Diagnose gestellt werde.

*A.E. Meyer, R. Richter, K. Grawe, J.M. Graf v.d. Schulenburg & B. Schulte  
Forschungsgutachten zu Fragen eines Psychotherapeutengesetzes*

Hartmann und Zepf wiederholten 2002 und 2004 die sogenannte Consumer-Reports-Studie in Deutschland mit Unterstützung von Stiftung Warentest und konnte viele Ergebnisse erneut feststellen. Sie werteten 979 Fragebögen aus und konnten Folgendes feststellen: Es besserten sich neben der Symptomatik auch Beziehungsfähigkeit und Selbstwertgefühl. Große Unterschiede zwischen den anerkannten Richtlinienverfahren konnten sie nicht feststellen. Sie fanden allerdings einen Effekt dahingehend, dass Behandlungen, die über zwei Jahre und länger andauerten, wirksamer waren als kürzere Behandlungen

*Hartmann, S. und Zepf, S (2002) Effektivität von Psychotherapie, Forum der Psychoanalyse, 18, 176-196*

Im Juni 2011 veröffentlichte die Technikerkrankenkasse das Ergebnis eines Modellprojektes zur Wirksamkeit von Psychotherapie, an dem 1.708 Patienten teilnahmen. Das Ergebnis: der Schweregrad der psychischen Diagnosen unterschied sich nicht von dem, wegen dem Patienten eine stationäre Behandlung aufnehmen, mehr als 60 Prozent der Patienten, die sich bei einem niedergelassenen Psychotherapeuten behandeln lassen, geht es danach wesentlich besser und diese Wirkung hält längere Zeit an. Die Belastung wurde weniger und die gesundheitsbezogene Lebensqualität nahm zu. Die erreichten Verbesserungen bestehen noch ein Jahr nach Ende der Therapie und bauen sich sogar weiter aus. Die Studie zeigt darüber hinaus den wirtschaftlichen Nutzen. Die Kosten-Nutzen-Relation von Psychotherapie beziffert die Techniker Krankenkasse auf 3,26, d. h. jeder Euro, der in eine Psychotherapie investiert wird, führt innerhalb eines Jahres zu einer Einsparung von ca. zwei bis vier Euro.

*Wittmann, W.W., Lutz, W., Steffanowski, A., Kriz, D., Glahn, E.M., Völkle, M.C., Böhnke, J.R., Köck, K., Bittermann, A. & Ruprecht, T. (2011). Qualitätsmonitoring in der ambulanten Psychotherapie: Modellprojekt der Techniker Krankenkasse - Abschlussbericht. Hamburg: Techniker Krankenkasse*

Zusammenfassung: Alle diese Studien zeigen eindrucksvoll, dass Psychotherapie effektiv und hilfreich ist. Einige belegen, dass eine längere Behandlung besser hilft als eine kürzere. Eine qualifizierte Psychotherapie spart ein Vielfaches ihrer Kosten wieder ein durch weniger Kosten für Arztbesuche und durch Verringerung des Medikamentenverbrauchs, der Krankentage und der Krankenhausaufenthalte.

Weitere Informationen über die Position des VPP zur Wirksamkeit und Verfahrensvielfalt in der Psychotherapie finden Sie hier: [http://www.vpp.org/meldungen/06/60328\\_faktoren.html](http://www.vpp.org/meldungen/06/60328_faktoren.html)  
hier: <http://www.vpp.org/avp/programm.html>

*Uschi Grob, Fachreferentin des VPP im BDP*

---

KORRESPONDENZADRESSE:

Bundesgeschäftsstelle des VPP  
Vorsitzende: Eva Schweitzer-Köhn  
Geschäftsstelle:  
Am Köllnischen Park 2  
10179 Berlin  
Mo – Do.: 11.00 - 13.00 h  
Tel.: 030 / 20 63 99 - 0  
Fax: 030 / 20 63 99 -12  
e-mail: [info@vpp.org](mailto:info@vpp.org)  
Internet: [www.vpp.org](http://www.vpp.org)

---