



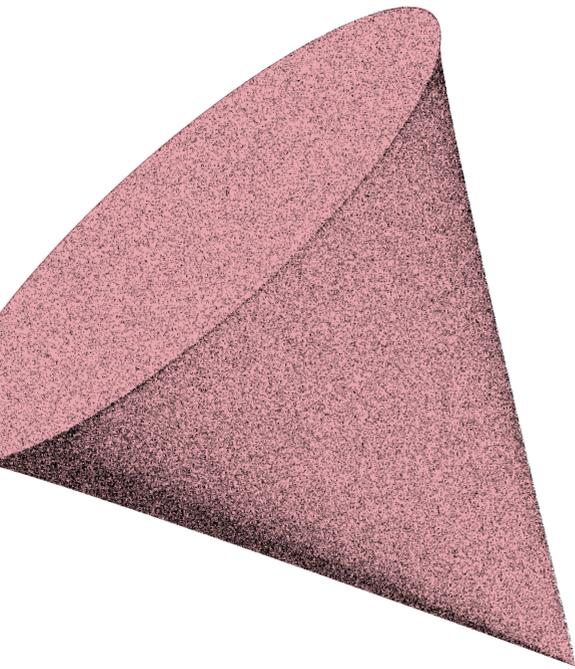
# Psychische Belastungen?

Nützliche Tipps und Infos  
zur Psychotherapie



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Gesundheit BAG**



### **Sprachversionen**

Diese Publikation erscheint ebenfalls  
in französischer Sprache.

Diese Broschüre wurde im Rahmen  
eines Hochschulpraktikums realisiert.

# Inhaltsverzeichnis

Was soll ich tun, wenn ich psychologische Unterstützung brauche?	4
Ist Psychotherapie etwas für mich?	5
Wie finde ich die geeignete Therapie?	6
Was erwartet mich in einer Psychotherapie?	8
Auf was soll ich bei der Wahl des Therapieplatzes achten?	9
Zu wem gehe ich in die Therapie?	12
Wer übernimmt die Kosten für meine Therapie?	13
Notfallnummern	14

# Was soll ich tun, wenn ich psychologische Unterstützung brauche?

Unser Ziel ist es, Ihnen die Antwort auf diese Frage zu bieten. Diese Broschüre soll Ihnen den Zugang zur Psychotherapie vereinfachen. Ausserdem möchten wir so ein Verständnis für die verschiedenen Behandlungsarten schaffen.

Unbegründete Vorurteile gegenüber der Psychotherapie sind immer noch weit verbreitet. Und dies, obwohl fast jede zweite Person einmal im Leben an einem psychischen Leiden erkrankt.

Haben Sie gewusst, dass psychische Störungen mit körperlichen Symptomen einhergehen können? Beispiele dafür sind Arthritis, Schlaganfall oder Krebs. Laut einem Bericht des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums leben psychisch kranke Personen denn auch durchschnittlich 10 Jahre weniger lange.\*

Trotzdem bleiben viele Personen unbehandelt: 90 Prozent der betroffenen 16- bis 40-Jährigen holen sich zu spät Hilfe. Nämlich dann, wenn die psychischen Beschwerden bereits weitreichende Auswirkungen haben.

Machen Sie sich Sorgen um Ihre psychische Gesundheit? Bemerkten Sie erste negative Auswirkungen von psychischer Belastung? Dann nehmen Sie professionelle Hilfe an. Sie können dadurch langfristige Folgen vermeiden.

---

\* Schweizerisches Gesundheitsobservatorium Obsan (2020): Psychische Gesundheit in der Schweiz, Monitoring 2020

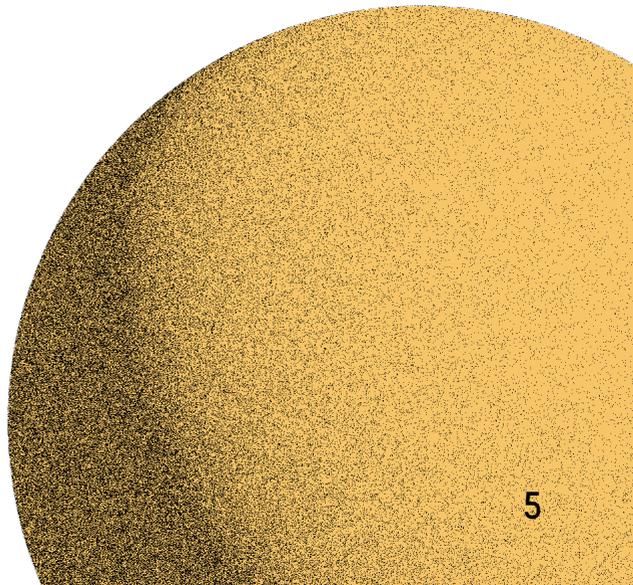
# Ist Psychotherapie etwas für mich?

Jeder Mensch kann im Laufe des Lebens schwierige Phasen durchlaufen. Manchmal fühlt man sich dem Druck nicht mehr gewachsen. Man weiss nicht mehr, wie man mit der Situation umgehen soll.

«Ich bin nicht krank genug für eine Therapie.» Dieser Gedanke ist völlig unberechtigt. Unabhängig davon, wie schwer Ihr Leiden ist: Wenn Sie nicht mehr weiterwissen, könnte professionelle psychologische Betreuung auch Ihnen helfen.

## **Folgende Fragen können Ihnen die Entscheidung erleichtern:**

- Schränken Ihre Probleme Sie im Alltag ein?
- Wird Ihre Lebensqualität beeinträchtigt?
- Leiden Ihre sozialen Beziehungen?
- Macht sich Ihr Umfeld Sorgen um Ihren psychischen Zustand?
- Haben Sie eine traumatische Erfahrung gemacht, die Sie verarbeiten möchten?



# Wie finde ich die geeignete Therapie?

Um einen Therapieplatz zu finden, ist der einfachste Weg der Gang zu einer Hausärztin oder einem Hausarzt. Er oder sie kann Ihre Fragen beantworten, verordnet die Therapie und Sie werden an die entsprechenden Stellen weitergeleitet.\*

Natürlich können Sie sich im Voraus auch selbstständig informieren und der Ärztin oder dem Arzt gleich einen bestimmten Therapieplatz vorschlagen. Falls Sie sich den Weg zur Hausärztin oder zum Hausarzt ersparen wollen, können Sie sich auch direkt bei der Psychotherapeutin oder beim Psychotherapeuten Ihrer Wahl melden. Diese Broschüre soll Sie bei der Suche nach qualifizierten Fachpersonen unterstützen.

Möglichkeiten zur eigenständigen Suche bieten das Psychologieberuferegister (PsyReg) und das Medizinalberuferegister (MedReg). Hier sind Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten erfasst, die über einen eidgenössischen oder einen anerkannten ausländischen Weiterbildungstitel verfügen.

Das PsyReg finden Sie unter: <https://www.healthreg-public.admin.ch/psyreg>

Das MedReg finden Sie unter: <https://www.healthreg-public.admin.ch/medreg>

Eine weitere Option bieten die Online-Verzeichnisse der jeweiligen Berufsverbände:

**Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin resp. Psychotherapeut**  
(umgangssprachlich «Psychologin oder Psychologe»):

- Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten (ASP)
- Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP)
- Schweizerischer Berufsverband für Angewandte Psychologie (SBAP)

---

\* Anerkannt werden Überweisungen von Ärztinnen und Ärzten mit den folgenden Weiterbildungstiteln: Allgemeine Innere Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie, Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Kinder- und Jugendmedizin, interdisziplinärer Schwerpunkt Psychosomatische und Psychosoziale Medizin der Schweizerischen Akademie für Psychosomatische und Psychosoziale Medizin.

## **Fachärztin oder Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie**

(umgangssprachlich «Psychiaterin oder Psychiater»):

- Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (SGPP)
- Schweizerische Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie (SGKJPP)

Informationen zu den genauen Berufsbezeichnungen der Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten finden Sie auf Seite 12. Nähere Hinweise zur Kostendeckung finden Sie auf Seite 13.

Bei der Vergabe von Therapieplätzen ist häufig mit Wartezeiten zu rechnen. Wenden Sie sich daher unbedingt frühzeitig an eine Fachperson.

Bei einem psychologischen Notfall sollten Sie sich unverzüglich bei einem Kriseninterventionszentrum in Ihrer Region melden (vgl. S. 14).

# Was erwartet mich in einer Psychotherapie?

Ihr Anliegen ist ganz individuell. Und genau so gestaltet sich auch Ihre Therapie. Dennoch bleiben bestimmte Abläufe in der Regel gleich.

Nach der Kontaktaufnahme werden Sie zu einem ersten Gespräch eingeladen. Dieses dient dazu, die Rahmenbedingungen der Therapie zu definieren. Sie und Ihre Therapeutin oder Ihr Therapeut lernen sich kennen. Gemeinsam besprechen Sie die genauen Ziele und klären offene Fragen.

Es kann sein, dass während den ersten Sitzungen spezifische Diagnosen gestellt werden. Dazu werden wissenschaftlich fundierte Fragebögen und Methoden angewendet.

Die Gestaltung der anschließenden Therapiesitzungen kann ganz unterschiedlich ausfallen. Dies hängt von diversen Faktoren ab wie beispielsweise von Ihrem Anliegen, den Rahmenbedingungen oder der Therapierichtung. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 9 und 10. Die Basis Ihrer Therapie bilden Gespräche. Gemeinsam mit Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeut setzen Sie sich mit den belastenden Faktoren auseinander. Das ist für Sie auch mit Arbeit an sich selbst verbunden. Doch es zahlt sich aus: Es hilft Ihnen, zukünftige Krisen und schwierige Phasen wieder selbst zu meistern.

# Auf was soll ich bei der Wahl des Therapieplatzes achten?

Bei der Auswahl Ihres Therapieplatzes sollten Sie sich überlegen, welche Art der Unterstützung Sie benötigen. Die nachfolgenden Punkte können Ihnen dabei helfen.

## Therapierichtung

Therapie ist nicht gleich Therapie. Je nach Therapierichtung werden unterschiedliche Methoden angewendet und verschiedene Schwerpunkte gesetzt. Jede Fachperson ist auf einem unterschiedlichen Gebiet eine Expertin oder ein Experte. Informieren Sie sich daher vorher bei Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten, ob die gewünschte Therapierichtung angeboten wird.

Nachfolgend finden Sie die häufigsten Therapierichtungen. Die Liste ist jedoch nicht abschliessend. Die Psychotherapie kann viele verschiedene Formen annehmen.

### **Kognitive Verhaltenstherapie**

Dies ist eine der häufigsten Therapieformen. Dabei konzentriert man sich auf das Verhalten und Denken: Es wird davon ausgegangen, dass psychische Belastungen von ungünstigen Verhaltens- und Denkweisen ausgelöst werden. Diese Therapieform ist eher praktisch orientiert: Sie lernen, wie Sie Ihr Denken und Verhalten ändern können.

### **Psychoanalyse**

Bei der Psychoanalyse geht man davon aus, dass seelische Probleme durch unbewusste Konflikte entstehen. Diese entstehen meist in der Kindheit. Mithilfe Ihrer Psychotherapeutin oder Ihres Psychotherapeuten arbeiten Sie verdrängte und schmerzhaft Erinnerungen auf. Im Unterschied zur kognitiven Verhaltenstherapie liegt der Fokus der Psychoanalyse stärker auf der Vergangenheit.

### **Systemische Therapie**

Im Fokus stehen nicht nur Sie, sondern auch Ihr gesamtes soziales Umfeld. Es wird angenommen, dass die Ursache für eine psychische Störung in einer gestörten Interaktion mit dem sozialen Umfeld liegt. Deswegen versucht man, das psychische Leiden unter Einbezug des gesamten sozialen Systems zu betrachten. Die entsprechenden Personen aus Ihrem Umfeld müssen aber während der Therapie-sitzung nicht zwingend anwesend sein.

## Persönliche Faktoren

Damit die Therapie ein Erfolg wird, müssen Sie sich bei Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten gut aufgehoben fühlen. Die wichtigste Bedingung für eine gelungene Psychotherapie ist eine stabile und vertrauensvolle Beziehung.

Wenn Sie sich gleich zu Beginn nicht wohl fühlen, können Sie die Therapie auch abbrechen. Dies ist natürlich auch im späteren Verlauf der Therapie jederzeit möglich. Kümmern Sie sich aber rechtzeitig um einen anderen Therapieplatz: Nur so können Sie die Therapie lückenlos weiterführen.

## Rahmenbedingungen

Sie können Ihre Therapie unter ganz unterschiedlichen Rahmenbedingungen absolvieren. Besprechen Sie mit Ihrer Psychotherapeutin oder Ihrem Psychotherapeuten, welche Therapieformen sie oder er anbietet. Sie oder er kann Sie bei der Wahl der für Sie geeigneten Therapieform unterstützen.

### **Ambulant**

Sie besuchen Ihre Therapeutin oder Ihren Therapeuten in regelmässigen Abständen in der Praxis.

### **Stationär**

Sie wohnen für eine gewisse Zeit direkt in der Klinik und werden dort rund um die Uhr betreut.

### **Teil-Stationär / Tages-Stationär**

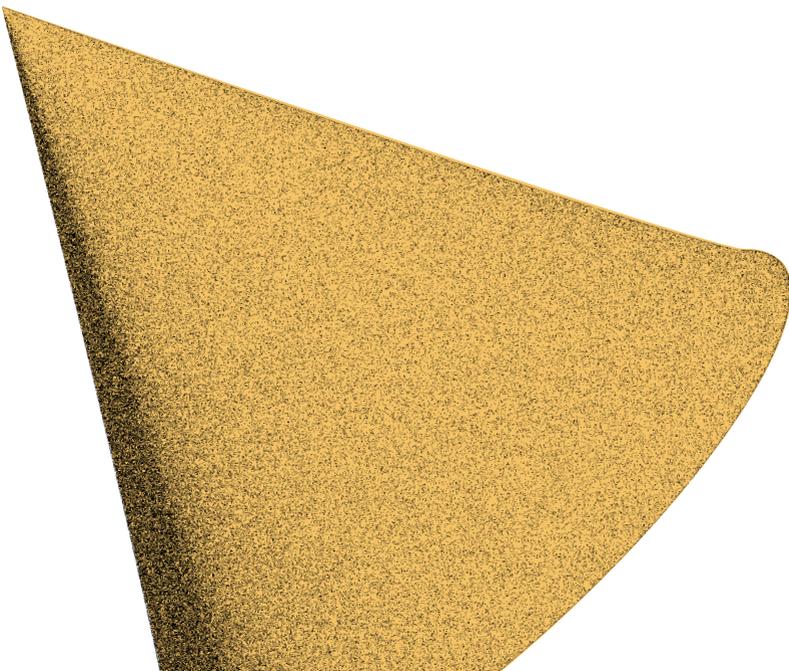
Sie verbringen nur einen Teil des Tages in der Klinik. Den Rest des Tages oder auch die Nacht verbringen Sie ausserhalb der Klinik.

## Weiter- und Fortbildung

In der Schweiz sind die Titel «Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin oder Psychotherapeut» und «Facharzt oder Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie» geschützte Begriffe. So dürfen sich nur Personen nennen, die eine entsprechende Weiterbildung absolviert haben. Mit den geschützten Titeln wird sichergestellt, dass Sie sich an eine vom Bund anerkannte Fachperson mit den entsprechenden Qualifikationen wenden.

Alle Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sind dazu verpflichtet, regelmässig an Fortbildungen teilzunehmen und ihre Kenntnisse auf den neusten Stand zu bringen. So können Sie sicher sein, dass Ihre Therapeutin oder Ihr Therapeut bestmöglich ausgebildet ist und sich an den neusten Entwicklungen bei den Therapieansätzen orientiert.

Diese Fortbildungspflicht wird häufig auch von den Berufsverbänden verlangt, in denen viele Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten Mitglied sind.



# Zu wem gehe ich in die Therapie?

Es ist wichtig, dass Sie zu einer gut ausgebildeten und eidgenössisch anerkannten Fachperson gehen. So erhalten Sie eine qualitativ hochstehende Therapie.

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten können unterschiedliche Abschlüsse haben:

	<b>Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin oder Psychotherapeut</b> (umgangssprachlich «Psychologin oder Psychologe»)	<b>Fachärztin oder Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie</b> (umgangssprachlich «Psychiaterin oder Psychiater»)
<b>Ausbildung</b>	Abgeschlossenes Masterstudium in Psychologie	Abgeschlossenes Medizinstudium
<b>Weiterbildung</b>	Weiterbildung zur eidgenössisch anerkannten Psychotherapeutin oder zum Psychotherapeuten	Weiterbildung zur Fachärztin oder zum Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
<b>Therapeutische Mittel</b>	Hauptsächlich therapeutische Gespräche	Hauptsächlich therapeutische Gespräche, Verschreibung von Medikamenten, körperliche Untersuchungen

# Wer übernimmt die Kosten für meine Therapie?

In der Schweiz bestehen aktuell zwei Möglichkeiten der Kostenübernahme:

## **Obligatorische Krankenpflegeversicherung (Krankenkasse)**

In der Regel wird die Therapie von der Grundversicherung bezahlt. Ähnlich wie bei der Physiotherapie kann Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt Ihnen eine Psychotherapie verordnen.\* Zu einer Fachärztin oder einem Facharzt für Psychiatrie oder Psychotherapie können Sie je nach Versicherungsmodell auch direkt gehen.

## **Zusatzversicherung**

Gewisse psychotherapeutische Leistungen werden auch über die Zusatzversicherung abgedeckt. In diesem Fall benötigen Sie keine Überweisung durch eine Ärztin oder einen Arzt, sondern können direkt mit der Therapeutin oder dem Therapeuten Kontakt aufnehmen.

Es werden allerdings nicht alle Psychotherapeutinnen oder Psychotherapeuten von allen Zusatzversicherungen gleichermassen anerkannt!

Informieren Sie sich vorgängig bei Ihrer Krankenkasse, ob diese die Kosten übernimmt. Klären Sie auch, welche Leistungen genau bezahlt werden und für wie viele Sitzungen die Kostenübernahme besteht.

---

\* Anerkannt werden Überweisungen von Ärztinnen und Ärzten mit den folgenden Weiterbildungstiteln: Allgemeine Innere Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie, Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Kinder- und Jugendmedizin, interdisziplinärer Schwerpunkt Psychosomatische und Psychosoziale Medizin der Schweizerischen Akademie für Psychosomatische und Psycho-soziale Medizin.

# Notfallnummern

## **Sanität: 144**

Bei akuter Gefahr, wie beispielsweise bei Suizidgefahr, Selbst- oder Fremdgefährdung.

## **Dargebotene Hand: 143**

Das Schweizer Sorgentelefon können Sie rund um die Uhr erreichen. Wenn Sie ein helfendes und unterstützendes Gespräch suchen, sind Sie hier richtig. Die Gespräche sind anonym und kostenlos.

## **Beratung für Kinder und Jugendliche: 147**

Diese Beratungsstelle bietet ebenfalls rund um die Uhr anonyme Unterstützung. Man kann sich auch via SMS an die Telefonnummer wenden. Das Angebot ist gratis und erscheint so auch auf keiner Telefonrechnung.

## **Elternnotruf: 0848 35 45 55**

Der Elternnotruf bietet rund um die Uhr kostenlose und anonyme Beratungen für Eltern, Familien und Bezugspersonen an.

## **Pro Mente Sana: 0848 800 858**

Pro Mente Sana bietet kostenlose Beratungen zu psychosozialen und juristischen Fragen. Das Angebot richtet sich an Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung sowie deren Angehörige und nahestehende Personen.

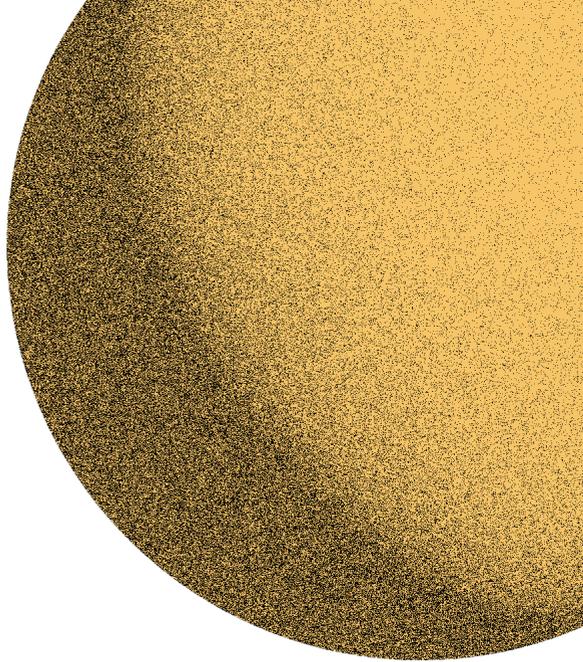
## **Kriseninterventionszentren**

Grössere psychiatrische Kliniken oder Spitäler betreiben Kriseninterventionszentren (KIZ). Informieren Sie sich bei den Kliniken in Ihrer Nähe über deren Angebote.

KIZ sind offen geführte 24-Stunden-Einrichtungen. Sie bieten neben kurzen telefonischen Beratungen auch ambulante Betreuungen, Tageskliniken sowie kurzzeitige stationäre Aufenthaltsmöglichkeiten.

Wichtiger Hinweis: Wenn Sie sich in einer akuten Krise befinden, sich übermässig mit Gedanken zu Ihrem eigenen Tod beschäftigen, einen Todeswunsch hegen oder Angst haben, sich etwas anzutun: Melden Sie sich bitte unverzüglich bei einer der oben genannten Nummern. Die Fachpersonen bieten Ihnen professionelle Unterstützung.

**Jede Minute Ihres Lebens ist kostbar!**



## Impressum

### **Herausgeber / Kontakt**

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Postfach, CH-3003 Bern  
berufe@bag.admin.ch  
www.bag.admin.ch

### **Bezugsquelle**

www.bundespublikationen.admin.ch

### **BBL Bestellnummer**

316.611.D

### **Publikationszeitpunkt**

März 2023

### **Redaktion**

Sina Röthlisberger, BAG

### **Gestaltung**

Heyday Konzeption und Gestaltung GmbH, Bern

