



09. Juni 2011

**Langzeitstudie der Techniker Krankenkasse belegt: Psychotherapie ist nachhaltig wirksam**  
**Jeder Euro für Psychotherapie ist gut investiertes Geld**

Psychotherapie ist nachhaltig wirksam. Mehr als 60 Prozent der Patienten, die sich bei einem niedergelassenen Psychotherapeuten behandeln lassen, geht es danach wesentlich besser. Die Wirkung der psychotherapeutischen Behandlung ist langfristig messbar: Selbst ein Jahr nach Abschluss der Behandlung nehmen die seelische Belastungen, die zu einer Psychotherapie führten, noch weiter ab. Das sind die zentralen Ergebnisse einer aktuellen Langzeitstudie, deren Ergebnisse jetzt vorliegen. „Die Studie ist wichtig, weil sie belegt, dass Psychotherapie nicht nur unter Laborbedingungen, sondern auch in der alltäglichen Routinebehandlung wirkt“, stellt Prof. Dr. Rainer Richter, Präsident der Bundespsychotherapeutenkammer, fest. Zur Qualität der psychotherapeutischen Regelversorgung, der so genannten Richtlinienpsychotherapie, lagen bislang nur wenige aussagekräftige Studien vor.

Von 2005 bis 2009 nahmen knapp 400 Psychotherapeuten sowie 1.708 Patienten in Westfalen-Lippe, Hessen und Südbaden an dem von der Techniker Krankenkasse (TK) finanzierten Modellprojekt „Qualitätsmonitoring in der Psychotherapie“ teil. Patienten wie Psychotherapeuten bewerteten die Erfolge der Psychotherapie während, am Ende und ein Jahr nach der Behandlung. Danach nehmen durch Psychotherapie die Symptombelastung entscheidend ab und die gesundheitsbezogene Lebensqualität wesentlich zu. Die zentrale Aussage: Psychotherapie wirkt nachhaltig. Die erreichten Verbesserungen bestehen auch ein Jahr nach Beendigung der Psychotherapie fort oder bauen sich sogar weiter aus.

Niedergelassene Psychotherapeuten behandeln häufig Patienten mit depressiven Erkrankungen und Angststörungen. Die Ergebnisse belegen, dass Patienten in der ambulanten Psychotherapie unter vergleichbar schweren psychischen Belastungen und Einschränkungen ihrer Leistungsfähigkeit leiden wie stationär behandelte Patienten. So waren sowohl die durchschnittliche Schwere der spezifischen depressiven Symptomatik als auch die allgemeine psychopathologische Symptomatik zu Therapiebeginn ähnlich hoch wie bei Patienten in der stationären psychosomatischen Krankenhausbehandlung.

Die Studie belegt außerdem, dass ein ausreichendes psychotherapeutisches Behandlungsangebot wirtschaftlich ist. Eine Psychotherapie kostete durchschnittlich 3.200 Euro. Da die Patienten wieder arbeitsfähig wurden oder ihre Arbeitsproduktivität nicht mehr eingeschränkt war, wurden gesamtgesellschaftliche Kosten in Höhe von durchschnittlich 10.425 Euro eingespart. 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.

Das Modellprojekt wurde von der Techniker Krankenkasse finanziert und von Wissenschaftlern der Universitäten Mannheim und Trier ausgewertet. Psychische Erkrankungen haben in den letzten Jahrzehnten sehr zugenommen und sind als Volkskrankheiten immer stärker in den Blick der

Öffentlichkeit gerückt. Sowohl bevölkerungsrepräsentative epidemiologische Studien als auch die Routinedaten der Krankenkassen zeigen, dass nahezu jeder dritte Bundesbürger innerhalb eines Jahres von einer psychischen Erkrankung betroffen ist. Depressionen, Angst- und Belastungsstörungen haben immer größeren Anteil an Krankschreibungen und sind die Hauptursachen für Frühverrentungen in Deutschland mit einem Anteil von 44 Prozent bei Frauen und 32 Prozent bei Männern. Die ambulante Psychotherapie hat sich dabei zu einer tragenden Säule der Versorgung von Menschen mit psychischen Störungen entwickelt. Inzwischen werden innerhalb eines Quartals ca. eine Million Patienten im Rahmen der Richtlinienpsychotherapie behandelt. Dabei ist die Nachfrage nach ambulanter Psychotherapie weitaus größer als die vorhandenen Behandlungsplätze. Vielerorts müssen Patienten lange Wartezeiten auf sich nehmen, bevor sie Hilfe finden.

[zurück](#)