



**Psychotherapie: Lange Wartezeiten
mit DiGAs überbrücken**

Die Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz sind immer noch zu lang – vor allem für Patient:innen, die in ländlichen Gebieten leben. Psychologisch begleitete Online-Interventionen können helfen, diese Zeitspanne sinnvoll zu überbrücken.

In Deutschland sind pro Jahr knapp 28 Prozent der Erwachsenen von einer psychischen Erkrankung betroffen. Zu den häufigsten zählen Angststörungen und Depressionen. (Basisdaten „Psychische Erkrankungen“ Stand August 2021, Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (DGPPN))

Obwohl immer bessere Behandlungsoptionen zur Verfügung stehen, sind viele Patient:innen nicht ausreichend versorgt. Mit ein Grund dafür sind die langen Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz.

Lange Wartezeiten mit regionalen Unterschieden

Bis zum Beginn einer Psychotherapie nach den Richtlinien der Krankenkassen (Richtlinienpsychotherapie) vergehen im Schnitt fast fünf Monate (19,9 Wochen). Zudem macht es einen großen Unterschied, wo die Patient:innen leben: Zum einen schwanken die Wartezeiten zwischen den einzelnen Bundesländern zum Teil sehr stark. In Berlin dauert es beispielsweise gut drei Monate (13,4 Wochen), bis eine Psychotherapie beginnt. Im Saarland sind es dagegen fast sechs Monate (23,6 Wochen).

Zum anderen müssen Menschen, die in ländlichen Gebieten wohnen, mit längeren Wartezeiten rechnen: Sie liegen bei durchschnittlich fünf bis sechs Monaten, in der Großstadt im Schnitt bei vier Monaten. Im Ruhrgebiet sind die Wartezeiten besonders lang, obwohl es sich um eine großstädtische Region handelt. Der Wartezeiten-Unterschied zwischen Duisburg und Dortmund beträgt zum Beispiel mehr als sieben Monate. Der Grund für dieses große Missverhältnis liegt in der unterschiedlichen Verteilung der Psychotherapeuten: Während in Großstädten durchschnittlich 55 Psychotherapeuten auf 100.000 Einwohner kommen, sind es in den ländlichen Regionen und im Ruhrgebiet nur zwischen 18 und 20 auf 100.000 Einwohner. (Alle Daten sind Ergebnisse der Umfrage der Bundespsychotherapeutenkammer.)

Lange Wartezeiten sind für Menschen mit psychischen Erkrankungen oft mit erheblichen Folgen für ihre Gesundheit verbunden. Viele Betroffene beginnen erst gar nicht mit einer Behandlung, wenn sie lange darauf warten müssen. Zudem steigt das Risiko, dass die Beschwerden sich verschlimmern, verlängern oder immer wiederkehren. Die Situation könnte sich künftig noch verschärfen: Denn nicht zuletzt durch die Corona-Pandemie hat die Nachfrage nach einer psychotherapeutischen Behandlung zugenommen, wie eine im Januar 2021 durgeführte Umfrage der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung gezeigt hat. Demnach fragten, verglichen mit dem Vorjahreszeitraum, um 40 Prozent mehr Patient:innen nach einer Psychotherapie.

Wartezeiten mit DiGAs überbrücken

Eine gute Möglichkeit, Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz zu überbrücken, bieten Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs) wie Apps und internetbasierte Online-Programme (u.a. Selfapy). Zwar gibt es bislang keinen konkreten wissenschaftlichen Nachweis dafür, dass digitale Interventionen geeignet sind, um Wartezeiten zu überbrücken. Ihre generelle Wirksamkeit ist aber in Studien gut belegt. (<https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/abstract/10.1055/a-1519-7487>)

Eine systematische Literaturrecherche aus Deutschland kam 2018 demnach zu dem Schluss, dass Online-Interventionen die Beschwerden psychischer Erkrankungen lindern können. In die Untersuchung eingeschlossen waren insgesamt 52 Übersichtsarbeiten und Metaanalysen. Wie die Auswertung der Daten ergab, können Online-Therapien besonders bei Angststörungen und Depressionen helfen. Zudem zeigte sich, dass sowohl begleitete als auch unbegleitete Programme wirksam waren. Tendenziell können Patient:innen aber von den begleiteten Online-Therapien etwas mehr profitieren.

Autorin: Kathrin Rothfischer
Stand: 20. Oktober 2021

Kontakt:

✉ lilith.heinrich@selfapy.com

☎ 030 120 834 129

Weitere Informationen: selfapy.com

Quellen:

Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (DGPPN), Basisdaten Psychische Erkrankungen, Stand August 2021

https://www.dgppn.de/_Resources/Persistent/17452fbcf559a53a36e71334cde8d18e8d-6793fa/20210727_Factsheet_Kennzahlen.pdf

Bundespsychotherapeutenkammer, Ein Jahr nach der Reform der Psychotherapie-Richtlinie. Wartezeiten 2018 vom 11.04.2018

https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2019/01/20180411_bptk_studie_wartezeiten_2018.pdf

Deutsche Psychotherapeutenkammer, Patientenanfragen während der Corona-Pandemie Februar 2021

<https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/index.php?eID=dumpFile&t=f&f=11802&token=68422b9d5fec27bb7944192837a7dc5d8b5a0292>

Köhnen, M., Härter, M., Liebherz, S.: Technologiebasierte psychologische Interventionen (TBIs) zur Überbrückung von Wartezeiten und zur Nachsorge bei Menschen mit depressiven Erkrankungen – der aktuelle Forschungsstand.

Psychother Psychosom Med Psychol 2021 (efirst), DOI: 10.1055/a-1519-7487

Stein, J., Röhr, S., Luck, T., Löbner, M., Riedel-Heller, SG.: Indikationen und Evidenz von international entwickelten Online-Coaches zur Intervention bei psychischen Erkrankungen – ein Meta-Review.

Psychiatr Prax 2018; 45(01): 7-15 DOI: 10.1055/s-0043-117050