

Psychotherapie, Psychiatrie & Psychologie – Wer hilft wann?

Die Begriffe rund um psychische Gesundheit sind oft verwirrend. Psychotherapeut:in, Psychiater:in, Psycholog:in – wer macht was? Und wann wende ich mich an wen?

Hier kommt eine kurze Übersicht, klar und verständlich:

Psychiater:in

= Ärztin oder Arzt für psychische Erkrankungen

- **Ausbildung:** Medizinstudium + Facharztausbildung für Psychiatrie
- **Darf Medikamente verschreiben?** ✓ Ja
- **Zuständig für:** Schwere psychische Erkrankungen (z. B. Depression, Schizophrenie, bipolare Störung), Krisen, medikamentöse Behandlung

Herangehensweise & Philosophie:

Medizinisch-biologisch. Symptome werden als Ausdruck von Gehirnprozessen verstanden. Ziel ist meist Stabilisierung durch Medikamente und ärztliche Begleitung.

Gesetzliche Grundlage: Ärztegesetz

Psycholog:in

= Akademisch ausgebildet in Psychologie

- **Ausbildung:** Psychologiestudium (Master)
- **Darf therapieren?** ✗ Nein (ohne Zusatzqualifikation)
- **Zuständig für:** Diagnostik, Beratung, Forschung, z. B. im Personalbereich oder Bildung

Herangehensweise & Philosophie:

Wissenschaftlich und methodenoffen – Fokus auf Denken, Verhalten, Persönlichkeit, Tests und Evaluation.

Gesetzliche Grundlage: Psychologengesetz

Klinische:r Psycholog:in

= Spezialisiert auf psychische Gesundheit & Diagnostik

- **Ausbildung:** Psychologiestudium + postgraduale Ausbildung zur Klinischen Psychologie
- **Darf therapieren?** ✓ Ja (psychologische Behandlung, aber keine Psychotherapie im engeren Sinn)
- **Zuständig für:** Diagnostik, psychologische Behandlung, z. B. bei Ängsten, Burnout, chronischen Krankheiten

Herangehensweise & Philosophie:

Fokus auf wissenschaftlich fundierte Methoden zur Linderung von Beschwerden, oft verhaltenstherapeutisch geprägt.

Gesetzliche Grundlage: Psychologengesetz

Psychotherapeut:in

= **Spezialist:in für seelische Heilung durch Gespräch & Beziehung**

- **Ausbildung:** Vorberuf + mehrjährige Fachausbildung in einem anerkannten psychotherapeutischen Verfahren
- **Darf therapieren?** ✓ Ja (Psychotherapie im engeren Sinn)
- **Zuständig für:** Emotionale Krisen, Traumata, Depression, Angst, Persönlichkeitsentwicklung u. v. m.

Herangehensweise & Philosophie:

Ganzheitlich und tiefgehend – der Mensch wird als Einheit von Körper, Geist, Gefühl, Beziehung und Geschichte gesehen. Im Zentrum steht die therapeutische Beziehung.

Gesetzliche Grundlage: Psychotherapiegesetz

Wer hilft wann?

Anliegen

Medikamentöse Behandlung nötig

Psychische Erkrankung – Diagnose nötig

Tiefgehende Verarbeitung, Selbstreflexion

Beratung, Tests, Gutachten

Ansprechpartner:in

Psychiater:in

Klinische:r Psycholog:in oder Psychiater:in

Psychotherapeut:in

Psycholog:in oder Klinische:r Psycholog:in