

Prävention psychischer Störungen: Beitrag der Psychotherapie Informationen der Psychotherapeutenkammer Bayern

Im Jahr 2024 erhielten in Deutschland 40,9 % der Erwachsenen in der ambulanten Versorgung die Diagnose einer psychischen Störung (RKI, 2025)ⁱ.

Die Wahrscheinlichkeit, an psychischen Störungen zu erkranken, ist umso höher, je **mehr** Risikofaktoren vorhanden sind, je **länger** Risikofaktoren wirken, je **früher** Risikofaktoren auftreten, je **weniger** Schutzfaktoren vorhanden sind und je **eingeschränkter** die Bewältigungsmöglichkeiten eingeschätzt werden.

Prävention verhindert Entstehung und Chronifizierung psychischer Störungen

- Psychotherapeut*innen tragen zur **Verhaltensprävention** auf **individueller Ebene** bei. Sie fördern die soziale, berufliche und schulische Teilhabe.
 - Patient*innen müssen nicht alleine entscheiden, ob sie eine Psychotherapie benötigen. Psychotherapeut*innen helfen ihnen dabei. **Sprechstunden** bieten einen niedrigschwelligen Rahmen, um psychische Belastungen und beginnende Störungen frühzeitig zu erkennen und in Krisen zu unterstützen. Zudem bieten Psychotherapeut*innen Orientierung für die mögliche Einleitung anderer Präventionsmaßnahmen, wie beispielsweise Kurse zur Stressbewältigung, Familienberatung oder Selbsthilfegruppen.
 - Weiterführende Informationen zu Sprechstunden niedergelassener Psychotherapeut*innen finden Sie [hier](#).
- Ein Großteil der psychischen Erkrankungen entwickelt sich in der Jugend und im jungen Erwachsenenalter. Psychotherapeutische Kompetenz ist ein wichtiger Bestandteil bei der Prävention psychischer Störungen bei **Kindern und Jugendlichen**.
 - **Krisenfest** ist ein beispielhaftes Präventionsangebot der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB) für Kinder und Jugendliche mit psychischen Belastungen. Krisenfest bietet Unterstützung im Umgang mit Sorgen und Ängsten durch Gespräche in kleinen Gruppen. Psychotherapeutische Expert*innen leiten die Treffen. Alle Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis 18 Jahren können teilnehmen. Ob gesetzlich oder privat versichert, spielt keine Rolle.
 - Weitere Informationen zu Krisenfest finden Sie [hier](#).
- Auch auf der **gesellschaftlichen Ebene** engagieren sich Psychotherapeut*innen in der **Verhältnisprävention**.
 - Die PTK Bayern hat bei der Erstellung des **Masterplans Prävention** mitgewirkt, den das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention (StMGP) auf den Weg gebracht hat. Darin werden Maßnahmen und Strategien beschrieben, um die Rahmenbedingungen für Prävention in Bayern zu verbessern.
 - Weitere Informationen zum Masterplan Prävention Bayern finden Sie [hier](#).

Die Expertise von Psychotherapeut*innen ist ein wichtiger Baustein wirksamer Prävention.

ⁱ Robert Koch-Institut. (2025, 5. Dezember) *Psychische Störungen: Administrative Prävalenz (ab 18 Jahre)*. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. <https://gbe.rki.de>