

Psychotherapie wirkt: Erste repräsentative Daten aus der ambulanten Praxis in Österreich

Neue Studie zeigt deutliche Verbesserungen der psychischen Gesundheit durch ambulante Psychotherapie unter Alltagsbedingungen

Psychische Erkrankungen zählen zu den größten gesundheitlichen Herausforderungen. Während die Wirksamkeit von Psychotherapie in kontrollierten Studien gut belegt ist, lagen bislang keine Daten zur ambulanten Praxis unter realen Versorgungsbedingungen in Österreich vor. Eine neue Studie schließt diese Lücke.

Die Studie

Im Projekt *Prozess und Outcome in Psychotherapeutischen Praxen (POPP)* wurde erstmals systematisch untersucht, wie sich ambulante Einzelpsychotherapie in Österreich auswirkt. Zwischen 2020 und 2024 nahmen 87 Psychotherapeut:innen aus den vier psychotherapeutischen Hauptorientierungen sowie 163 erwachsene Patient:innen teil.

Patient:innen wurden zu Beginn und am Ende der Therapie bzw. des Studienzeitraums befragt. Erhoben wurden depressive und Angstsymptome, die Funktionsfähigkeit im Alltag sowie die positive psychische Gesundheit.

Zentrale Ergebnisse

Die Ergebnisse zeigen klar: **Ambulante Psychotherapie in Österreich ist mit deutlichen Verbesserungen verbunden.**

- Depressive und Angstsymptome nahmen signifikant ab
- Die Funktionsfähigkeit im Alltag verbesserte sich deutlich
- Die positive psychische Gesundheit – also Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit und innere Stabilität – nahm signifikant zu

Die Effektstärken reichten von klein bis groß und sind mit internationalen Studien vergleichbar. Klinisch relevante Verschlechterungen traten nur sehr selten auf.

Bedeutung für Patient:innen und Gesundheitssystem

Die Studie zeigt, dass Psychotherapie auch im Praxisalltag einen wesentlichen Beitrag zur psychischen Gesundheit leistet. Dies ist besonders relevant für Österreich, wo ambulante Psychotherapie überwiegend in niedergelassener Praxis und häufig privat bzw. teilrefundiert erfolgt.

Fazit

Die Studie liefert erstmals österreichweite Real-World-Daten zu ambulanter Psychotherapie. Die Ergebnisse sprechen dafür, dass psychotherapeutische Behandlung unter Routinebedingungen mit bedeutsamen Verbesserungen der psychischen Gesundheit einhergeht und eine wichtige Rolle in der ambulanten Versorgung einnimmt.

Link zur Publikation: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/capr.70074>