



# Unterstützung für meine psychische Gesundheit wäre jetzt gut – aber wie?

*Was ist der Unterschied zwischen den 3 P-Berufen (Psycholog.in, Psychotherapeut.in, Psychiater.in)? Wie finde ich die? Woher weiß ich, ob sie gut arbeiten? Die Suche nach der passenden Unterstützung kann eine herausfordernde, aber sehr wichtige Entscheidung sein. Hier finden Sie einen Überblick, der Ihnen helfen kann, die richtige Unterstützung zu finden.*

Die Suche nach professioneller Unterstützung bei psychischen Herausforderungen kann überwältigend wirken – besonders dann, wenn man nicht genau weiß, an wen man sich wenden soll. Psycholog.in, Psychotherapeut.in, Psychiater.in – die drei „P-Berufe“ klingen ähnlich, unterscheiden sich jedoch in ihrer Ausbildung, ihrem Ansatz und ihren Aufgabenbereichen. Um die passende Hilfe zu finden, ist es wichtig, diese Unterschiede zu kennen und zu verstehen.

Dieser Überblick gibt Ihnen eine klare Orientierung: Was genau machen Psycholog.innen, Psychotherapeut.innen und Psychiater.innen? Wo können Sie sie finden, und wie lässt sich die Qualität ihrer Arbeit einschätzen? Mit diesem Wissen ausgestattet, können Sie eine informierte Entscheidung treffen, die Ihnen auf Ihrem Weg zur besseren psychischen Gesundheit hilft.



**STICHWORTE SIND:** Psychische Gesundheit, professionelle Hilfe, Orientierung

Hier finden Sie Anregungen für Ihre Suche von professionellen Begleiter.innen auf Ihrem Weg zu einer besseren psychischen Gesundheit.



# La fonction publique

## Wer ist wer und für wen da? Ein Überblick

### Psychologinnen und Psychologen

Sie sind Expert.innen für die Psyche und das Verhalten des Menschen. Sie haben ein Masterstudium (Abitur + 5 Jahre universitäre Ausbildung) der Psychologie abgeschlossen, haben kein Medizinstudium. Viele Psycholog.innen haben zusätzlich auch eine Ausbildung in Psychotherapie.

Psycholog.innen helfen bei der Verbesserung der psychischen Gesundheit, helfen Firmen, sich um die Gesundheitsprävention zu kümmern, machen Diagnostik und Auswahltests, sind manchmal in der Ergonomie tätig oder auch im Marketing. Sie begleiten, analysieren und beraten in ganz unterschiedlichen Bereichen.

Psycholog.innen sind über Online-Verzeichnisse wie beispielsweise im Verzeichnis der Luxemburgischen Gesellschaft für Psychologie ([www.slp.lu](http://www.slp.lu)) erreichbar.

### Psychiaterinnen und Psychiater

Sie sind Ärzte, die sich nach ihrem Medizinstudium (Abitur + 5 Jahre universitäre Ausbildung + ein praktisches Jahr) in ihrer Facharztausbildung 4-5 Jahre auf die Behandlung psychischer Störungen spezialisiert haben. Psychiater.innen sind qualifiziert, Diagnosen zu stellen, somatische Ursachen auszuschließen, Untersuchungen zu veranlassen, Medikamente zu verschreiben und psychotherapeutische Behandlungen zu initiieren. Die Dauer der Sitzungen variiert je nach Bedarf und Behandlung. Die Kosten werden zu 88% von der CNS übernommen. Ein.e Psychiater.in kann über das Verzeichnis des Collège médical ([www.collegemedical.lu](http://www.collegemedical.lu)) gefunden werden.

### Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten

Das sind Psycholog.innen oder Mediziner.innen, die eine Zusatzausbildung in Psychotherapie (+3 Jahre) absolviert haben. Hierbei gibt es unterschiedliche Schulen, die jeweils unterschiedliche Therapiemethoden vermitteln. Gute Psychotherapeut.innen bilden sich im Laufe ihres Berufslebens beständig weiter und lernen immer neue Therapiemethoden dazu. Sie unterstützen Menschen mit psychischen Störungen, psychosomatischen Störungen, Verhaltensproblemen und emotionalem Leiden, aber auch Familien und Paare bei Beziehungsproblemen. Psychotherapie fördert positive Veränderungen, wie eine bessere emotionale Bewältigung und gesündere zwischenmenschliche Beziehungen.

Seit Februar 2023 übernimmt die CNS 70% der Kosten für psychotherapeutische Sitzungen. Für Kinder und Jugendliche bis 27 Jahre werden die Kosten über das ONE sogar vollständig (100%) erstattet. Voraussetzung für die Erstattung ist eine ärztliche Überweisung, in der die psychotherapeutischen Leistungen verordnet werden müssen.

Psychotherapeut.innen können über Online-Verzeichnisse wie beispielsweise im Verzeichnis der Luxemburgischen Gesellschaft für Psychologie ([www.slp.lu](http://www.slp.lu)) und über das Verzeichnis des Collège médical ([www.collegemedical.lu](http://www.collegemedical.lu)) gefunden werden.



# La fonction publique

## Alles auf einen Blick<sup>1</sup>

Beruf	Ausbildung (Jahre)	Medizin-studium	Rolle	CNS	Medika-mente	Arbeitsunfähig-keitsbescheinigung
Psycholog.innen	5		Begleitung, Beratung, Unterstützung			
Psychiater.innen	10	√	Diagnosenstellung, Behandlung von psychischen Erkrankungen	88%	√	√
Psychotherapeut.innen	8		Diagnosenstellung, Behandlung von psychischen Erkrankungen in Form von Psychotherapie	70%		

*Nehmen Sie psychische Probleme genauso ernst wie körperliche!*

*Wenn Sie länger an Beschwerden leiden und sich Ihr Wohlbefinden oder Alltag verschlechtert, holen Sie sich professionelle Hilfe.*

<sup>1</sup> Ligue Santé Mentale :

<https://www.prevention-suicide.lu/de/unterschied-psychologe-psychiater-psychotherapeut>



# La fonction publique

## ZUM TIEFEREN EINTAUCHEN

### Das Psychotherapeutengesetz

<https://mesr.gouvernement.lu/de/demarches/reconnaissance-professionnelle/psychotherapeute.html>

### Die Kostenrückerstattung der CNS

<https://cns.public.lu/de/assure/remboursements/prestations-remboursees/prestations-medicales/psychotherapie.html>

### Société Luxembourgeoise de Psychologie asbl

<https://www.slp.lu>



Ces questions, et bien d'autres encore, sont explorées chaque mois dans les articles publiés par le Service psychosocial de la Fonction publique (SPS).

Chaque édition aborde des sujets variés et pertinents, afin de sensibiliser et d'informer l'ensemble du personnel sur des aspects essentiels qui impactent le bien-être psychologique au travail. Les articles sont entre autres accessibles depuis le Portail de la Fonction publique.



## KONTAKT

Service Psychosocial  
10, Avenue John F. Kennedy  
L-1855 Luxembourg

[service-psychosocial@mfp.etat.lu](mailto:service-psychosocial@mfp.etat.lu)

Tel. : 247-73100

[www.fonction-publique.public.lu](http://www.fonction-publique.public.lu)



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Fonction publique

Service psychosocial