

Ambulante Psychotherapie

Psychotherapie ist ein wirksames Verfahren, um seelische Erkrankungen zu behandeln. Ein seelisches Leiden kann sich in psychischen und körperlichen Symptomen oder schwierigen zwischenmenschlichen Beziehungen äußern. Die Methoden der Psychotherapie umfassen professionell strukturierte Gespräche auf Basis einer therapeutischen Beziehung sowie praktische Übungen.

Falls Sie noch eingehender prüfen möchten, ob für Sie eine Psychotherapie infrage kommt, hilft Ihnen vielleicht folgende Frageliste weiter:

- So kenne ich mich nicht! Fühle ich mich anders als sonst?
- Beunruhigt mich diese Veränderung?
- Gibt es eine Erklärung für die Veränderung? Reicht diese nicht aus, um die Dauer und Heftigkeit der Beschwerden zu begründen?
- Kann ich meine tägliche Arbeit nur noch mit Mühe verrichten?
- Mache ich mir immer Sorgen und habe ich viel Angst?
- Leide ich unter körperlichen Beschwerden?
- Ist mein Schlaf gestört, schlafe ich zu wenig oder zu viel?
- Fühle ich mich oft aggressiv, hasserfüllt, gereizt oder bin ich sehr intolerant?
- Bin ich oft krankgeschrieben?
- Habe ich Selbstmordgedanken?
- Habe ich kaum noch Menschen, mit denen ich über meine Probleme sprechen kann?
- Helfen Gespräche mit Freunden nicht mehr?
- Fällt die Veränderung auch anderen deutlich auf?
- Ist das schon länger als drei Monate so?
- Ist mir das alles egal?

Piontek, R. (2009). *Mut zur Veränderung. Methoden und Möglichkeiten der Psychotherapie*. Bonn.

In einer Psychotherapie entwickeln Therapeut_in und Klient_in gemeinsam neue Wege, um Veränderungen anzustoßen – das erfordert zum einen eine vertrauensvolle und sichere Beziehung, zum anderen die Bereitschaft auf Klient_innenseite, aktiv mitzuarbeiten.

Therapieplätze bei niedergelassenen Psychotherapeut_innen sind in der Regel sehr begehrt, weshalb Sie sich auf eine durchschnittliche **Wartezeit von etwa drei Monaten** einstellen sollten. Die Wartezeit kann jedoch stark variieren und deutlich unter bzw. über den drei Monaten liegen. Psychotherapeut_innen in eigener Praxis haben meist kein eigenes Sekretariat, weshalb Sie mit den unterschiedlichsten Kommunikationsformen konfrontiert sein werden – Anrufbeantworter, E-Mails oder ungewöhnliche Telefonsprechzeiten. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen!

Es ist zu empfehlen, sich auf mehrere Wartelisten bei Psychotherapeut_innen setzen zu lassen bzw. mehrere Erstgespräche bei unterschiedlichen Therapeut_innen zu vereinbaren. Damit erhöhen Sie Ihre Chancen und müssen nicht wieder bei null anfangen, falls keine Therapie zustande kommt.

Wer behandelt psychische Erkrankungen?

Psychotherapie wird von psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeut_innen angeboten.

- *Psychologische Psychotherapeut_innen* sind Psycholog_innen mit Diplom- oder Masterabschluss, die nach ihrem Studium eine 3- bis 5-jährige psychotherapeutische Ausbildung abgeschlossen haben.
- *Ärztliche Psychotherapeut_innen* sind Ärzt_innen, die eine 5-jährige Facharztausbildung in Psychiatrie und Psychotherapie oder Psychosomatischer Medizin und Psychotherapie absolviert haben. Darüber hinaus können auch andere Facharztgruppen nach einer psychotherapeutischen Zusatzausbildung Psychotherapie anbieten. Nur Ärzt_innen sind berechtigt, Medikamente zu verschreiben.
- *Psychotherapeut_innen in Ausbildung* (sogenannte PiAs) führen in ihrem letzten Ausbildungsabschnitt psychotherapeutische Behandlungen in Ambulanzen oder Lehrpraxen ihres Ausbildungsinstituts durch. Die Wartezeiten an Institutsambulanzen können unter Umständen kürzer sein als bei niedergelassenen Psychotherapeut_innen.
- Haben ärztliche oder psychologische Psychotherapeut_innen eine **Kassenzulassung**, wird eine Behandlung durch sie von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.

Welche psychotherapeutischen Verfahren gibt es?

Es gibt unterschiedliche psychotherapeutische Verfahren. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für diese drei Therapierichtungen:

- **Analytische Psychotherapie**
- **Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie**
- **Verhaltenstherapie**

Wissenschaftlich anerkannt sind ebenso die Gesprächspsychotherapie und die Systemische Therapie – die Kosten hierfür werden von den gesetzlichen Krankenkassen derzeit jedoch nicht übernommen.

Analytische und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Sowohl die analytische als auch die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie geht davon aus, dass wir unser Leben nicht nur mittels unseres Willens gestalten, sondern dass alles, was wir fühlen, denken und entscheiden, auch von unbewussten psychischen Einflüssen abhängt. Zu diesen Faktoren gehören insbesondere ungelöste innere Konflikte, die ihren Ursprung meist in der frühen Kindheit haben und das spätere Leben stark bestimmen können. Analytische und tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapeut_innen unterstützen Sie dabei, sich dieser unbewussten Prozesse bewusst zu werden und Ihre (inneren) Konflikte besser zu lösen. Eine „klassische“ Psychoanalyse findet i.d.R. 2-3 Mal pro Woche im Liegen statt, wo hingegen eine tiefenpsychologisch Sitzung eher einmal pro Woche im Sitzen angeboten wird.

(Kognitive) Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie geht davon aus, dass unser Denken, Erleben und Verhalten durch Lernvorgänge geprägt ist. Auch psychische Erkrankungen können nach dieser Theorie aufgrund ungünstiger oder belastender Lernerfahrungen entstehen. Verhaltenstherapeut_innen unterstützen Sie, Ihre negativen Denkmuster oder ungünstigen Verhaltensweisen, die Sie sich über Ihr Leben angeeignet haben, besser zu verstehen und hilfreichere Einstellungen und Reaktionen auf Ereignisse zu entwickeln sowie aktiv neues Verhalten auszuprobieren.

Wie läuft eine Psychotherapie ab?

Seit April 2017 sind Psychotherapeut_innen verpflichtet, psychotherapeutische Sprechstunden anzubieten. Hier soll festgestellt werden, ob der Verdacht auf eine seelische Erkrankung vorliegt und weitere therapeutische Hilfe notwendig ist. Dies ist vergleichbar mit einem Gespräch in der (offenen Sprechstunde der) Psychosozialberatung, wo erste Informationen vermittelt und weitere Schritte zur Beratung und Unterstützung empfohlen werden. Nach Abschluss der psychotherapeutischen Sprechstunde erhalten Sie einen Befundbericht, der eine diagnostische Einschätzung und eine Empfehlung für die weitere Behandlung umfasst.

Diesen Befundbericht benötigen Sie, um eine ambulante Psychotherapie zu beginnen. Danach folgen die sogenannten *probatorischen Sitzungen*. Sie dienen dem gegenseitigen Kennenlernen und einer genaueren Erfassung Ihrer Schwierigkeiten. In der Regel dauert diese „Probetherapie“ vier Sitzungen. Danach wird der Antrag auf Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse gestellt und die Behandlungsphase (die „eigentliche“ Therapie) kann beginnen.

Das Wichtigste an den ersten Gesprächen ist, dass Sie sich einen Eindruck darüber verschaffen, ob Sie offen und vertrauensvoll mit Ihrer Psychotherapeutin/Ihrem Psychotherapeuten sprechen können. Sie sollten auch über Themen sprechen können, die vielleicht peinlich oder schmerzlich sind oder Sie ängstigen. Für eine erfolgreiche Psychotherapie ist es sehr wichtig, dass Sie sich Ihrem Therapeuten/Ihrer Therapeutin anvertrauen können.

Die Therapeutin/der Therapeut wird Ihnen in diesen ersten Sitzungen viele Fragen stellen, um Sie als Person kennenzulernen und um die Entstehung und Entwicklung Ihrer Schwierigkeiten besser zu verstehen. Nutzen aber auch Sie die Möglichkeit, offene Fragen zu klären. Es lohnt sich, sich vorab einige Fragen zu überlegen, z.B. nach dem genauen Vorgehen des Therapeuten/der Therapeutin oder dem Behandlungsablauf.

Hat eine Psychotherapie auch Nachteile?

Wenn Sie beabsichtigen, in nächster Zeit eine Berufsunfähigkeits- oder Lebensversicherung abzuschließen, sollten Sie wissen, dass eine Psychotherapie, die in der Vergangenheit über die Krankenkasse wahrgenommen wurde, von Versicherungen als Ablehnungsgrund für den Abschluss einer solchen Versicherung gesehen werden kann. Der Betrachtungszeitraum variiert hierbei von 5 bis 10 Jahren. Auch der Wechsel von der gesetzlichen in die private Krankenversicherung kann durch eine Psychotherapie erschwert werden.

Eine bevorstehende Verbeamtung hält viele Studierende von einer (notwendigen) Psychotherapie ab. Eine Psychotherapie über die Krankenkasse kann Anlass für die Ablehnung einer Verbeamtung sein – muss aber nicht. Mehrere Gerichtsurteile weisen darauf hin, dass eine psychische Erkrankung nicht automatisch ein Ausschlusskriterium für die Verbeamtung ist – und erst recht keine vorangegangene Psychotherapie. Denn diese wirkt sich in der Regel positiv auf den Verlauf psychischer Erkrankungen aus und schützt Betroffene vor erneuten Beschwerden.

Auf „Nummer sicher“ gehen Sie, wenn Sie Beratungs- oder Psychotherapiegespräche selbst bezahlen. In diesem Fall wird eine psychische Erkrankung nicht an die Krankenkassen weitergeleitet.

Psychosoziale Beratung

Beratungszentrum, Campus Westend, Hörsaalzentrum
Theodor-W.-Adorno-Platz 5, 60323 Frankfurt

Wie finde ich eine Psychotherapeutin/einen Psychotherapeuten?

Folgende **Internetseiten** können Ihnen die Suche nach einem geeigneten Therapeuten/einer Therapeutin erleichtern. Achten Sie bei der Suche darauf, dass die Therapeutin/der Therapeut eine Kassenzulassung hat, sofern Sie bei der gesetzlichen Krankenkasse versichert sind.

Falls Sie privat krankenversichert sind, sollten Sie vor der Aufnahme einer Psychotherapie bei Ihrer Krankenversicherung abklären, ob und in welchem Umfang (d.h. Sitzungsanzahl) Ihre Krankenversicherung die Kosten für eine Psychotherapie übernimmt.

- Kassenärztliche Vereinigung Hessen
www.kvhessen.de (→ Für die Patienten → Arztsuche)
- Landespsychotherapeutenkammer Hessen
www.lppkjp.de (→ Patienten und Ratsuchende → Psychotherapeutensuche)
- Pro Psychotherapie e.V.
www.therapie.de (→ Therapeuten-Suche)
- Psychotherapie-Informations-Dienst (PID)
www.psychotherapie-suche.de (→ Therapeutensuche)
- Deutsche Psychotherapeutenvereinigung (DPtV)
www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de (→ Patienten → Psychotherapeutensuche)

Die **Kassenärztliche Vereinigung (KV) Hessen** hat eine **Terminservicestelle** (TSS) eingerichtet, über die Sie einen Termin für die psychotherapeutische Sprechstunde bei einer Therapeutin/einem Therapeuten in Ihrer Nähe erhalten können. Hierfür müssen Sie gesetzlich krankenversichert und wohnhaft in Hessen sein. Die Terminservicestelle bietet Ihnen nach Ihrem Anruf innerhalb einer Woche einen Termin zur Sprechstunde bei einem Psychotherapeuten/einer Psychotherapeutin an. Neu: Ab dem 1. Januar 2020 ist die TSS der Kassenärztlichen Vereinigung Hessen (KVH) 24/7, also 24 Stunden täglich an sieben Tagen pro Woche, unter der Rufnummer **116117** erreichbar. Darüber hinaus können Patienten ab dem 1. Januar Termine online unter **www.eterminservice.de** und über die 116117.app buchen.

Weiterführende Literatur:

- Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK) (2019). *Wege zur Psychotherapie* (2., aktualisierte Auflage). Berlin.
- Verbraucherzentrale NRW (2017). *Psychotherapie. Angebote sinnvoll nutzen* (4. Auflage). Düsseldorf.

Dieses Informationsblatt ist in Anlehnung an folgende Wegweiser entstanden:

- PBS Studierendenwerk Karlsruhe: Ambulante Psychotherapie (http://www.sw-ka.de/de/beratung/psychologisch/psychotherapeutische_beratungsstelle_karlsruhe/informationstexte/)
- Bundespsychotherapeutenkammer: Wege zur Psychotherapie (http://www.bptk.de/fileadmin/user_upload/Publikationen/BPtK_Infomaterial/Wege_zur_PT/BPtK-Broschuere_Wege_zur_Psychotherapie_neu.pdf)