



Psychotherapeutische Hilfe finden. Wie geht man vor?

Themen:

- Versicherungsstatus
- Auswahl des Therapieverfahrens
- Kontaktaufnahme und Erstgespräch
- Kostenübernahme und Bewilligung der Therapie

Dipl. Psych. Christiane Jung

Wer sich für eine psychotherapeutische Behandlung entscheidet, steht häufig vor vielen Fragen: „wie finde ich einen passenden Psychotherapeuten?“, „zahlt die Kasse meine Behandlung?“, „welche Therapierichtung ist für mich die Richtige?“ Mit diesem Beitrag wollen wir einige Antworten liefern und Stolpersteine aus dem Weg räumen. Wer mit Fragezeichen zurück bleibt oder wer ein kostenloses psychotherapeutisches Gespräch in Anspruch nehmen möchte, kann sich jederzeit telefonisch unter: 0651 9760835 oder per Email an hallo@tims-trier.de bei uns melden.

Versicherungsstatus:

Um die Kostenübernahme einer psychotherapeutischen Behandlung durch die Krankenkasse zu gewährleisten, ist der Versicherungsstatus entscheidend.

- **Gesetzlich Krankenversicherte** benötigen eine(n) Psychotherapeuten/in, der/die über eine Kassenzulassung verfügt.
- Für **Privatversicherte** gelten keine einheitlichen Regelungen, Sie müssen sich mit Ihrer Krankenversicherung in Verbindung setzen um die Konditionen zu erfragen oder können diese in Ihrer Versicherungspolice nachlesen.

Auswahl des Therapieverfahrens:

Die gesetzlichen, zumeist auch die privaten, Krankenkassen orientieren sich bei der Frage, welche Therapieverfahren gezahlt werden, an den so genannten Psychotherapie-Richtlinien, hiernach werden folgende Verfahren getragen:

Die **Verhaltenstherapie (VT)** geht davon aus, dass problematisches Verhalten in erster Linie das Ergebnis von Lernprozessen ist und durch die Verwendung von Verhaltens- und Lernprinzipien verändert werden kann. Sie versteht sich als transparentes Verfahren, so werden Therapieziele gemeinsam mit Patienten bestimmt und die daran angepassten Behandlungsstrategien erst nach Rücksprache mit dem Patienten eingesetzt. Die Dauer einer verhaltenstherapeutischen Behandlung liegt zumeist bei 30 - 50 Stunden und findet einmal wöchentlich statt, Patient und Therapeut sitzen sich gegenüber.

Die **tiefenpsychologische Psychotherapie (TP)** legt ihren Schwerpunkt auf innere Konflikte und Entwicklungsstörungen, die in der aktuellen Lebenssituation des Patienten auftreten. In der therapeutischen Praxis arbeiten Patient und Psychotherapeut zielorientiert, die Ziele und Schwerpunkte werden vor und während der Behandlung miteinander besprochen. Die Dauer einer tiefenpsychologisch fundierten Behandlung liegt zumeist bei 50 - 100 Stunden und findet ein- bis zweimal wöchentlich statt. Hierbei sitzen sich Patient und Therapeut gegenüber, der Patient liegt nicht auf der Couch.

Im Zentrum der **analytischen Psychotherapie (AP)** stehen ebenfalls innere Konflikte, die ausführliche Bearbeitung der zugrunde liegenden Ursachen solcher Konflikte und Störungen, die aus der weiteren Vergangenheit, insbesondere aus der frühen Kindheit der Patienten stammen, spielen eine zentrale Rolle. Die Dauer einer tiefenpsychologisch fundierten Behandlung liegt zumeist bei 80 - 200 Stunden und findet ein- bis dreimal wöchentlich statt. Neben der Therapie im Sitzen führen einige Therapeuten eine liegende Behandlung durch, bei der der Patient auf der Couch liegt und der Analytiker außerhalb seines Sichtfeldes sitzt.

Therapeutensuche:

Adressen von Psychotherapeuten findet man an verschiedenen Stellen:

- Die **Kassenärztliche Vereinigung** Ihres Bundeslandes hält online, z.B. für Rheinland Pfalz unter <https://www.kv-rlp.de/> (Start → Patienten → Psychotherapie), Listen mit kassenzugelassenen Psychotherapeuten bereit, außerdem kann beim rheinland-pfälzischen Gesundheits-Informationen-Service (GIS) (Rufnummer 0261 39002-400) eine Therapeutenliste mit aktuellen Wartezeiten angefordert werden.
- In den **Gelben Seiten** finden Sie ebenfalls Adressen und Telefonnummern von Psychotherapeuten Ihres Wohnortes, allerdings fehlen dort weiterführende Hinweise wie beispielsweise zur Abrechnungsgenehmigung und Spezialgebiet.
- Bei manchen **Krankenkassen** können ebenfalls Listen mit Therapeuten angefordert werden. Das kann sich lohnen, denn in einigen Regionen bieten die Kassen auch die Kostenübernahme bei Therapeuten ohne Kassensitz an.

Kontaktaufnahme zum Therapeuten:

Abhängig von Region, Versicherungsstatus und gewähltem Therapieverfahren kann die Verfügbarkeit von Therapieplätzen sehr stark variieren, gerade in ländlichen Gebieten sind Wartezeiten von mehreren Monaten üblich. Um dennoch möglichst zeitnah einen Therapieplatz zu finden, ist es sinnvoll, **gleich mehrere Therapeuten** zu **kontaktieren** und sich nach einem Termin für eine erste Sitzung zu erkundigen. Was sich in der Theorie leicht anhört, bildet oft aber den schwierigsten Abschnitt auf der Suche nach einer guten Behandlung. Viele Therapeuten betreiben kein Sekretariat, sondern bieten an wenigen Terminen in der Woche ein Zeitfenster an, in dem man telefonisch einen Termin vereinbaren kann. Oft erreicht man also nur den Anrufbeantworter und wenn man dort eine Nachricht hinterlässt, gibt es keine Garantie für einen Rückruf. Auch Kontaktversuche per Email sind, nach unserer Erfahrung, oft nicht zielführend. Da viele Praxen Wartelisten führen, ist es durchaus üblich und empfehlenswert, sich gleich auf mehrere setzen zu lassen, so erhöhen Sie maßgeblich Ihre Chancen auf eine schnelle Behandlung. Nachdem Sie einen Behandler erreichen haben, wird er mit Ihnen erst einmal ein Termin für ein „Probegespräch“ vereinbar.

Erstgespräch – Stimmt die Chemie?

Die ersten Termine bei einem Therapeuten sind die sogenannten probatorischen Sitzungen („Probesitzungen“), sie gehen der eigentlichen Therapie voraus, die Kosten übernimmt bei kassenzugelassenen Therapeuten die Krankenkasse. Sie dienen dazu, festzustellen, ob zwischen Ihnen und Ihrem Therapeuten die Chemie stimmt, ob Sie sich bei ihm oder ihr wohlfühlen und glauben, dort gut aufgehoben zu sein, denn dies sind wesentliche Voraussetzungen für eine erfolgreiche Therapie. Gesetzlich versicherte Patienten erhalten bei einer Verhaltenstherapie oder einer Tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie bis zu fünf, bei einer analytischen Psychotherapie bis zu acht Probesitzungen pro Therapeut bezahlt. Stellen Sie während der Sitzungen fest, dass er oder sie nicht zu Ihnen passt können Sie weitere probatorische Sitzungen bei einem oder mehreren anderen kassenzugelassenen Therapeuten in Anspruch nehmen.

Bewilligung der Therapie

Im Verlauf der probatorischen Sitzungen erstellt der Psychotherapeut die Diagnose und beantragt bei der Krankenversicherung ein gewisses Kontingent an Therapiestunden. Je nach Vorgaben des Kostenträgers kann es dafür erforderlich sein, dass der Psychotherapeut einen Bericht für einen Gutachter erstellt. Dieser Bericht wird mittels eines verschlossenen Umschlages über die Krankenkasse an den Gutachter weitergeleitet, die dortigen Sachbearbeiter erfahren somit nichts von ihrer Krankengeschichte. Erst wenn der Gutachter die Notwendigkeit der Therapie befürwortet kann die Behandlung weitergehen. Oftmals entsteht während der Bearbeitungszeit eine Pause, die mehrere Wochen dauern kann.

Kostenerstattungsverfahren

Wer länger als drei Monate auf einen Therapieplatz warten muss, kann, unter bestimmten Voraussetzungen, die Erstattung einer psychotherapeutischen Behandlung in einer Privatpraxis bei der Krankenkasse erreichen. Wie das genau geht, erfahren Sie im Ratgeber „Kostenerstattungsverfahren“ der Bundespsychotherapeutenkammer, diesen erhalten Sie direkt bei uns oder online unter :

http://www.bptk.de/uploads/media/BPtK_Ratgeber_Kostenerstattung.pdf.

Hinweis: Fragen Sie bei der Bestimmung der Wartezeit explizit nach dem möglichen Zeitpunkt des Therapiebeginns, denn dieser liegt oft weit hinter dem Zeitpunkt für ein Erstgespräch!

Selbsthilfe bei einem Stimmungstief

Viele Studien belegen den Zusammenhang zwischen Bewegung und der Verbesserung von depressiven Symptomen. So wirkt ein regelmäßiger leichter Ausdauersport bei leichteren und mittleren Stimmungstiefs genauso gut wie Medikamente. Wer keine Gelegenheit hat, Sport zu treiben, kann sich aber mit unserem **Schrittzähler** behelfen. 10 000 Schritte am Tag helfen nachgewiesen dabei die Stimmung wesentlich zu steigern und mildern körperliche Symptome wie Rückenschmerzen. Also einfach Schrittzähler schnappen und loslegen!



Herausgeber:

Trierer Informationsstelle Multiple Sklerose (TIMS)

Saarstraße 51-53

54290 Trier

Tel.: 0651 9760835

Fax: 0651 9760831

Mail: hallo@tims-trier.de

www.tims--trier.de

© 1. Auflage, Trier Mai 2015