

# **Psychotherapie**

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie interessieren sich für eine psychotherapeutische Behandlung. In diesem Merkblatt wollen wir Ihnen die wichtigsten Informationen über Psychotherapie als Kassenleistung geben.

## **Wer kann Psychotherapie als Kassenleistung erbringen?**

Seit dem 01. Januar 1999 ist das sogenannte Psychotherapeutengesetz in Kraft getreten. Demnach ist "Psychotherapeut", wer ein Universitätsstudium der Psychologie oder der Medizin abgeschlossen und eine zusätzliche spezielle psychotherapeutische Ausbildung absolviert hat. Lediglich für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten gelten noch etwas andere Regelungen. Psychotherapie für Erwachsene kann somit ausschließlich von Ärzten oder Dipl.-Psychologen mit spezieller Psychotherapieausbildung über die Krankenkasse abgerechnet werden. Alle anderen Anbieter, die darüber hinaus in den Gelben Seiten oder über Anzeigen zu finden sind, müssen von den Pat. selbst bezahlt werden.

## **Welche psychotherapeutischen Verfahren werden als Kassenleistung anerkannt?**

Als Kassenleistung anerkannt sind zur Zeit die folgenden psychotherapeutischen Verfahren:

- 1. Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie** basiert auf der Grundannahme, dass aktuelle Probleme und Beschwerden eines Menschen durch Erlebnisse aus der Vergangenheit oder auch weniger bewusste seelische Konflikte mit verursacht sein können. Der Pat. kann im Rahmen der Therapie sein Verständnis für diese seelischen Zusammenhänge mit Hilfe der Therapeuten verbessern und sich damit bessere Bewältigungsmöglichkeiten schaffen.

Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie wird von Ärzten und Psychologen in einem zeitlich begrenzten Stundenumfang von 25 Stunden (Kurzzeittherapie) bis zu max. 100 Stunden (Langzeittherapie) durchgeführt.
- 2. Die Psychoanalyse** beruht auf demselben Krankheitsverständnis wie die oben beschriebene tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie. Durch die länger dauernde und in der Regel häufiger stattfindende Therapie (max. 300 Sitzungen mit einer Frequenz von 1 – 3 x wöchentlich) besteht die Möglichkeit zu einer umfassenderen und grundlegenden Bearbeitung von Konflikten und Traumatisierungen aus allen Lebensphasen. Das Durchsprechen dieser Erlebnisse und der damit verbundenen Gefühle führt zu einer Integration dieser Erfahrungen und verbessert den Umgang mit aktuellen Konflikten. Eine Psychoanalyse kann nur von speziell psychoanalytisch ausgebildeten Ärzten oder Psychologen angeboten werden.
- 3. Die Verhaltenstherapie** basiert auf der lernpsychologischen Annahme, dass die meisten Verhaltensweisen im Denken, Fühlen und Handeln im Laufe des Lebens erlernt werden. Die Verhaltenstherapie zielt darauf ab, fehlerhaft erlerntes Verhalten oder negative innere Vorstellungen über sich selbst und die Umgebung wieder zu „verlernen“ und stattdessen günstigere Verhaltensweisen oder Denkweisen zu entwickeln. Meist befasst sich die Behandlung mit einem umschriebenen Symptom, wie z.B. Panikattacken, Zwängen, Höhenangst o.ä.. Verhaltenstherapie wird ebenfalls ausschließlich von speziell ausgebildeten ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten in einem Stundenumfang von max. 80 Sitzungen angeboten.

Eine Sonderstellung nehmen die **Entspannungsverfahren** (z.B. das Autogene Training) ein. Sie sind gut wirksam bei bestimmten Störungen, die mit einer inneren Anspannungsneigung, einer Neigung zu psychosomatischen Beschwerden bzw. mit einer Übererregbarkeit des Nervensystems einhergehen. Alle Entspannungsverfahren zielen darauf ab, mittels erlernter Übungen bestimmte Muskelgruppen oder dem Willen sonst nicht zugängliche Körperfunktionen positiv zu beeinflussen. Aufgrund der häufigen Wiederholung der Übungen kommt es zu einer dauerhaften Umstimmung z.B.

der vegetativen Körperfunktionen und damit zu einer Steigerung unseres inneren Wohlbefindens.

Die gängigen Entspannungsverfahren werden meist in Gruppen erlernt. Die Möglichkeit einer Kostenübernahme durch die Krankenkassen hängt in der Regel davon ab, durch wen diese Schulungen durchgeführt werden. Es empfiehlt sich, diese Frage vorab mit Ihrer Krankenkasse zu klären. Auch in unsere Praxis werden Kurse wie Autogenes Training angeboten. Sprechen Sie uns gerne an!

### **Welche Therapieform ist für meine spezielle Situation geeignet ?**

Die Frage, ob und welche Therapie beim Vorliegen einer psychischen Störung sinnvoll ist, lässt sich nicht generell beantworten. Ratsam ist es deshalb, zunächst den Arzt Ihres Vertrauens bzw. einen Psychotherapeuten aufzusuchen, der Sie in dieser Frage berät bzw. Sie an geeignete Ansprechpartner weiterverweist. Wir übernehmen diese Lotsenfunktion gerne für Sie.

Generell ist eine Psychotherapie bei einer Vielzahl von Erkrankungen und Störungen angezeigt, so z.B. bei Ängsten, depressiven Störungen, Zwangsstörungen, psychosomatischen Störungen, psychischen Folgen schwerer körperlicher Erkrankungen oder Traumata, Suchterkrankungen, Persönlichkeitsstörungen etc..

### **Wie finde ich einen geeigneten Psychotherapeuten ?**

Alle Psychotherapeuten, die mit den Krankenkassen abrechnen können, sind bei den zuständigen Kassenärztlichen Vereinigungen registriert. Dort wurde auch eine Vermittlungsstelle eingerichtet, die Pat. auf der Suche nach einem Therapieplatz und Psychotherapeuten mit freien Kapazitäten zusammenbringen soll. Telefonisch ist diese Vermittlungsstelle für Therapieplätze (Zentrale Informationsbörse Psychotherapie = ZIP) in Aachen unter der Tel.-Nr. 0241/7509182 der Kassenärztlichen Vereinigung zu erreichen. Namen und Adressen von Psychotherapeuten in Ihrer Nähe erfahren sie auch über den Patienteninformationsdienst der KV Nordrhein (gebührenfreie Tel.-Nr.: 0800-62 24 488).

Zusätzlich sind bei den Krankenkassen häufig Listen mit zugelassenen Psychotherapeuten erhältlich. Auch Ihr Arzt kann Ihnen unter Umständen Namen von geeigneten Therapeuten mitteilen.

## **Was ist für die Versicherten einer privaten Krankenversicherung bzw. der Beihilfe zu beachten?**

Bei den privaten Versicherungen bestehen sehr unterschiedliche Regelungen in bezug auf die Kostenübernahme psychotherapeutischer Leistungen. Es ist deshalb in jedem individuellen Fall nötig, vor Beginn der Behandlung mit Ihrer Krankenversicherung zu klären, ob und welche Kosten für die geplante Behandlung übernommen werden. Auch begrenzen die privaten Versicherungen häufig die Kostenübernahme auf 25 oder 30 Sitzungen pro Jahr. Lediglich für die Beihilfeversicherten gibt es einheitliche Regelungen, die denen der gesetzlichen Krankenversicherung ähnlich sind. Wir kennen diese Regelungen und sind Ihnen gerne behilflich.

## **Wie gehe ich auf der Suche nach einem Therapeuten praktisch vor?**

Wenn Sie Kenntnis von Namen möglicher Behandler erlangt haben, können Sie sich mit der Chipkarte Ihrer Krankenkasse und unter Vorlage einer Überweisung direkt an den jeweiligen ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten wenden. In der Regel erfolgt die erste Terminvereinbarung telefonisch. Wenn Sie nicht direkt über eine Anmeldung (z.B. in einer Arztpraxis) einen Termin vereinbaren können, wird Ihnen häufig zunächst über einen Anrufbeantworter ein Rückruf angeboten oder die Telefonzeit des Psychotherapeuten mitgeteilt. Zu dieser Zeit können Sie dann erneut anrufen und einen Termin für ein Erstgespräch vereinbaren. Häufig werden Sie auch erfahren, daß Wartezeiten für Therapieplätze bestehen. Lassen Sie sich bei Ihrer Suche nicht zu schnell entmutigen, sondern vereinbaren Sie, wenn möglich, dennoch einen ersten zeitnahen Gesprächstermin. Bei diesem Erstgespräch haben Sie die Möglichkeit, die Therapeutin oder den Therapeuten schon einmal kennen zu lernen und festzustellen, ob Sie sich eine gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit miteinander vorstellen können. Diese Gewissheit kann es Ihnen erleichtern, eine evtl. anschließende Wartezeit bis zum Beginn der eigentlichen therapeutischen Behandlung in Kauf zu nehmen

Für den Erfolg aller Behandlungsverfahren ist eine positive Grundeinstellung zu Ihrem behandelnden Therapeuten von größter Wichtigkeit. Deshalb haben Sie die Möglichkeit, bei mehreren Therapeuten Erstgespräche zu vereinbaren. Insgesamt stehen Ihnen 5 sogenannte probatorische Sitzungen zu, die Sie entweder alle 5 bei einem Therapeuten oder eben auch aufgeteilt auf mehrere Therapeuten allein über die Vorlage Ihrer

Chipkarte in Anspruch nehmen können. Nach diesen 5 Sitzungen muss dann durch Ihren Therapeuten ein Antrag auf Kostenübernahme bei der Krankenkasse gestellt werden. Je nach beantragtem Verfahren und Stundenumfang wird für die Entscheidung von der Krankenkasse ein Gutachter hinzugezogen, der aufgrund des Berichts Ihres Psychotherapeuten eine Stellungnahme und Empfehlung an die Krankenkasse abgibt. Bis zur Bewilligung der Therapie vergehen deshalb oft einige Wochen.

In der Regel wird zunächst eine deutlich geringere Stundenanzahl als die höchstmögliche bewilligt, so dass während der Behandlung mehrfach Verlängerungsanträge an die Krankenkasse gestellt werden müssen, die jeweils erneut geprüft werden.

Auch muss während oder am Ende der 5 probatorischen Sitzungen eine körperliche Untersuchung durch einen Haus- oder Facharzt erhoben werden.

Wir hoffen, Ihnen mit diesen Ausführungen einen ersten Einblick in das für Betroffene oft unübersichtliche Feld der psychotherapeutischen Angebote gegeben zu haben. Weitere Fragen können wir gerne nach entsprechender Terminvereinbarung mit Ihnen klären.

Für Ihre Therapie wünschen wir Ihnen viel Erfolg !

Dr. med. Frank Bergmann

Dr. med. Annette Rauch

Nicole. Strickling

Dr. med. Irene Lehr-Ludwig

Dr. med. Anno Bröcheler

Dr. med. Sabine Höltgen-Böken