BPtK
Bundes
Psychotherapeuten
Kammer

Wege zur Psychotherapie



Neuauflage August 2021

Wege zur Psychotherapie

1 Bin ich psychisch krank?

2 Die psychotherapeutische Sprechstunde

3 Akutbehandlung – rasche Hilfe bei akuten Krisen

4 Die Probesitzungen

5 Die ambulante Psychotherapie

6 Die Behandlung im Krankenhaus

7 Die medizinische Rehabilitation

8 Wer zahlt? – Anträge und Kosten

9 Ihre Rechte als Patient*in

Editorial

Liebe Leser*innen,

jede* dritte Erwachsene leidet im Laufe eines Jahres an einer psychischen Erkrankung. Sie kann jeden treffen, ob jung oder alt, männlich oder weiblich, hier geboren oder zugezogen.

Nur eine* von fünf Erkrankten sucht sich dann jedoch auch professionelle Hilfe. Manche Menschen scheuen ein Gespräch mit einer Psychotherapeut*in, weil sie grundsätzlich nicht gerne über sich oder ihre Gefühle sprechen, schon gar nicht mit einer Fremden*. Andere können sich nicht vorstellen, was in einer Psychotherapie passiert. Und wieder andere fragen sich, ob Psychotherapie überhaupt wirkt.

Wir möchten den Leser*innen Mut machen, sich bei seelischen Leiden professionellen Rat zu holen. Viele psychisch kranke Menschen warten immer noch zu lange, bevor sie eine Psychotherapeut*in, ihre Hausärzt*in oder eine Fachärzt*in konsultieren. Wer sich rechtzeitig Rat holt, kann sich viel unnötiges Leid ersparen. Psychische Erkrankungen sind meist gut zu behandeln. Psychotherapie ist bei fast allen psychischen Erkrankungen eine nachweislich wirksame und empfohlene Behandlungsmöglichkeit. Zögern Sie deshalb nicht, sich bei seelischen Beschwerden und Konflikten professionelle Hilfe zu holen.

Damit Sie sich jedoch schon vorher besser vorstellen können, wann und wie eine Psychotherapie helfen kann, haben wir diese Broschüre „Wege zur Psychotherapie“ geschrieben. Die Broschüre wendet sich deshalb in erster Linie an Menschen, die noch nicht bei einer Psychotherapeut*in waren. Aber auch Menschen, die bereits bei einer Psychotherapeut*in gewesen sind, können sich hier noch einmal über die aktuellen psychotherapeutischen Angebote und Hilfen informieren. Die Broschüre bietet verständliche Informationen darüber, was eine psychische Erkrankung ist, wann ein erster Termin bei einer Psychotherapeut*in ratsam ist und wann eine Behandlung notwendig ist.

Mit den besten Grüßen



Dietrich Munz
Präsident der Bundespsychotherapeutenkammer

Inhaltsverzeichnis

1 Bin ich psychisch krank? 8
Erste Fragen an sich selbst 9
Wen kann ich bei psychischen Beschwerden um Rat fragen? 11

2 Die psychotherapeutische Sprechstunde 18
Wie finde ich eine Psychotherapeut*in? 18
Was wird besprochen? 21
Wie viele Termine sind möglich? 21
Vor jeder Behandlung in die Sprechstunde 21
Wenn eine Behandlung notwendig ist. 22
Die Diagnose 23
Behandlungsleitlinien 23

3 Akutbehandlung – rasche Hilfe bei akuten Krisen 28

4 Die Probesitzungen 32
Passen Patient*in und Psychotherapeut*in zueinander? 33
Neu: Probesitzungen in der Gruppe 33
Behandlungsplan und Einverständnis 34
Der Antrag an die Krankenkasse 35

5 Die ambulante Psychotherapie 38
Im Mittelpunkt: das Gespräch 38
Neu: Gesundheits-Apps in der Psychotherapie 39
Neu: Behandlung auch per Video möglich 40
Dauer der Psychotherapie 41
Kurzzeittherapie 41
Langzeittherapie 41
Phasen einer Behandlung 45
Neu: Psychotherapie in der Gruppe 46
Psychotherapeutische Verfahren 48
Medikamente 52
Wie wirksam ist Psychotherapie? 53

6 Die Behandlung im Krankenhaus 58
Wann kann eine Behandlung im Krankenhaus ratsam sein? 58
Geplante Einweisung 60
Notfalleinweisung 61
Behandlungsvereinbarung 61
Regionale Versorgungsverpflichtung in der Psychiatrie 61

7 Die medizinische Rehabilitation 64

8 Wer zahlt? – Anträge und Kosten 68
Die gesetzliche Krankenversicherung 68
Die private Krankenversicherung 70

9 Ihre Rechte als Patient*in 74
Allgemeine Patientenrechte in Deutschland 74
Regeln der Berufsausübung 75
Beschwerden 77

Adressen 78
Im Notfall 83

1 Bin ich psychisch krank?

Erste Fragen an sich selbst

Wen kann ich bei psychischen Beschwerden um Rat fragen?

2 Die psychotherapeutische Sprechstunde

3 Akutbehandlung – rasche Hilfe bei akuten Krisen

4 Die Probesitzungen

5 Die ambulante Psychotherapie

6 Die Behandlung im Krankenhaus

7 Die medizinische Rehabilitation

8 Wer zahlt? – Anträge und Kosten

9 Ihre Rechte als Patient*in

1

Bin ich psychisch krank?



Seelische Hochs und Tiefs kennt fast jede*. Die meisten Menschen kommen mit dem Auf und Ab ihres Seelenlebens sehr gut allein zurecht. Viele tauschen sich darüber mit ihrer Lebenspartner*in oder ihren Freund*innen aus und finden wieder zu einem inneren Gleichgewicht. Manchmal reichen jedoch solche Gespräche mit vertrauten Personen nicht aus. Wenn eine psychische Krise über Wochen andauert, ist ein erstes Gespräch mit einer Psychotherapeut*in ratsam.

Eine psychische Krankheit kann vorliegen, wenn Sie beispielsweise dauerhaft ängstlich oder niedergeschlagen sind oder an körperlichen Beschwerden leiden, für die sich keine organischen Ursachen finden lassen.

Zum Beispiel: Depression

Eine Depression ist mehr als ein vorübergehendes Stimmungstief. Wer ein paar Tage lang niedergeschlagen ist, ist noch nicht unbedingt psychisch krank. Gefühle können schwanken, das ist völlig normal. Dauert die Niedergeschlagenheit länger an und helfen auch Gespräche mit vertrauten Personen nicht mehr, sollten Sie darüber nachdenken, sich von einer Psychotherapeut*in beraten zu lassen.

Eine Psychotherapeut*in wird Ihnen Fragen stellen wie zum Beispiel:

- Fühlen Sie sich schon länger als zwei Wochen niedergeschlagen?
- Haben Sie das Interesse an Dingen verloren, die Ihnen früher Freude bereiteten?
- Sind Sie schneller müde? Schlafen Sie schlecht?
- Fällt es Ihnen schwer, Dinge des Alltags zu erledigen?



Erste Fragen an sich selbst

Wenn Sie noch eingehender prüfen möchten, ob für Sie eine Psychotherapie infrage kommt oder nicht, helfen Ihnen vielleicht folgende Fragen 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 Freund*innen nicht mehr?
- Fällt die Veränderung auch anderen deutlich auf?
- Ist das schon länger als drei Monate so?
- Ist mir das alles egal?

(Quelle: Rosemarie Piontek: Mut zur Veränderung. Methoden und Möglichkeiten der Psychotherapie. Bonn, 2009)

Nicht jede Niedergeschlagenheit ist jedoch eine Depression. Trennungen oder der Tod eines nahestehenden Menschen können starke Gefühle von Trauer, Niedergeschlagenheit, Verzweiflung oder auch Wut und Hilflosigkeit auslösen.

Ein trauernder Mensch ist aber nicht krank, seine Trauer ist eine normale psychische Reaktion. Die Phase, in der ein Mensch den Verlust eines anderen Menschen bewältigt, kann unterschiedlich lang andauern, durchaus auch länger als ein „Trauerjahr“. Der Verlust schmerzt oft auch noch darüber hinaus, insbesondere dann, wenn die Trauernde* an die verlorene Lebenspartner*in oder Angehörige* denkt. Wichtig ist allerdings, dass die Intensität des Schmerzes oder der anderen Gefühle mit der Zeit abnimmt. Wenn dies nicht der Fall ist, wenn auch noch nach einer längeren Zeit die normalen Gefühle und das alltägliche Leben durch die Trauer stark geprägt und beeinträchtigt sind, ist es ratsam, sich Hilfe zu suchen.

BPtK-Ratgeber für Eltern

Dieser Ratgeber „Wege zur Psychotherapie“ richtet sich an Erwachsene. Für die Eltern von psychisch kranken Kindern hat die BPtK einen Extra-Ratgeber „Psychotherapie für Kinder und Jugendliche“ herausgegeben. Diesen Ratgeber können Sie von der Webseite der BPtK unter „Publikationen“ und „Patient*innen / Ratgeber“ herunterladen.

Sie können den Ratgeber aber auch bei der Geschäftsstelle der BPtK bestellen.
(Adresse: siehe Impressum)

www.gefuehle-fetzen.de – Eine Webseite für Jugendliche

Die BPtK bietet Jugendlichen, die herausfinden wollen, was mit ihnen und ihren Gefühlen los ist, eine Extra-Webseite an. Dort können Jugendliche nachlesen, wie es anderen Jugendlichen ergangen ist, wenn sie „unendlich traurig“, „fremd im eigenen Körper“ oder „rasend vor Wut“ waren. Im Infoteil der Webseite wird auch beschrieben, wann es ratsam ist, sich Hilfe zu holen:

„Jeder hat mal einen schlechten Tag. Jeder hängt mal ein paar Tage durch und ist bedrückt und niedergeschlagen. Jeder zieht mal die Decke über den Kopf und will von nichts und niemandem mehr etwas wissen. Jeder hat ab und zu eine Sauwut im Bauch.

Gefühle spielen verrückt, nehmen einen völlig in Beschlag, lassen einen an nichts anderes mehr denken.

Mit diesem Auf und Ab der Gefühle kommt man meistens ganz gut alleine klar. Ein Gespräch mit einem Freund oder einer Freundin oder mit Deinem Vater oder Deiner Mutter, ein paar Zeilen im Tagebuch und schon geht es einem manchmal wieder etwas besser.

Das Leben geht wieder seinen gewohnten Gang.

Manchmal ist es aber auch anders.

Etwas quält sehr heftig, lässt einem keine Luft oder dauert länger. Eine Last drückt auf die Schultern. Ein Klumpen im Bauch löst sich nicht auf. Eine Wut rumort und rumort. Eine Angst legt lahm.

Oder alles ist wüst und leer. Die Gefühle sind weg. Alles ist wie taub.

Bestimmte Gedanken lassen einen nicht mehr los. Immer und immer wieder das gleiche innere Desaster. Nicht zum Aushalten.

Ein entsetzliches Durcheinander. Ein einziges Tohuwabohu.

Keine Lösung in Sicht. Alles hoffnungslos.

Dann könnte der Moment gekommen sein, sich Hilfe zu holen.“

www.gefuehle-fetzen.de

Wen kann ich bei psychischen Beschwerden um Rat fragen?

Wenn Sie aufgrund psychischer Beschwerden Rat suchen, können Sie sich an eine Reihe von Ansprechpartner*innen wenden. Eine erste Gesprächspartner*in kann Ihre Hausärzt*in sein. Sie können sich aber auch direkt an eine Psychotherapeut*in wenden und einen Termin in deren Sprechstunde vereinbaren. Dafür brauchen Sie keine Überweisung. Psychotherapeut*innen finden Sie aber nicht nur in Praxen, sondern auch in Ambulanzen, psychiatrischen und psychosomatischen Krankenhäusern und psychosozialen Beratungsstellen.

Dabei ist wichtig zu wissen, dass sich „Psychotherapeut*in“ nicht jede* nennen darf. „Psychotherapeut*in“ ist wie „Ärzt*in“ eine gesetzlich geschützte Berufsbezeichnung. Als Psychotherapeut*in darf sich nur bezeichnen, wer eine staatlich geregelte Ausbildung und Prüfung absolviert hat und psychische Krankheiten mit wissenschaftlich anerkannten psychotherapeutischen Verfahren behandelt.

Psychotherapeut*in dürfen sich deshalb nur Psychologische Psychotherapeut*innen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen sowie ärztliche Psychotherapeut*innen nennen. Ärztliche Psychotherapeut*innen sind zum Beispiel Fachärzt*innen für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Fachärzt*innen für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Dagegen dürfen sich Heilpraktiker*innen nicht als Psychotherapeut*innen bezeichnen. Sie nennen sich deshalb oft „Heilpraktiker*innen für Psychotherapie“ oder firmieren als „Heilpraxis für Psychotherapie“. Bei Heilpraktiker*innen für Psychotherapie ist nicht sichergestellt, dass sie ausreichend qualifiziert sind, um psychische Krankheiten mit wissenschaftlich anerkannten Verfahren zu behandeln. In der gesetzlichen Krankenversicherung ist die psychotherapeutische Behandlung durch Heilpraktiker*innen keine „Kassenleistung“.



Psychotherapeut*innen mit Zulassung

Die Kosten für die Behandlung bei einer niedergelassenen Psychotherapeut*in werden grundsätzlich von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Dafür muss die Psychotherapeut*in jedoch eine „Zulassung“ haben, das heißt eine Erlaubnis, mit den gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für die Behandlung abzurechnen. Bei privat Versicherten hängt es vom jeweiligen Vertrag ab, was die Versicherung zahlt. Bei beihilfeberechtigten Patient*innen werden auf Antrag die Kosten einer Psychotherapie anteilig erstattet. Die Psychotherapeut*in muss dafür aber entweder eine Kassenzulassung haben oder ihre Qualifikation in einem Richtlinienpsychotherapieverfahren nachweisen können.

»Als Psychotherapeut*in darf sich nur bezeichnen, wer eine staatlich geregelte Ausbildung und Prüfung absolviert hat.«

Psychologische Psychotherapeut*innen

Psychologische Psychotherapeut*innen behandeln Erwachsene, aber auch Kinder und Jugendliche. Sie haben zunächst ein Psychologiestudium an einer Universität abgeschlossen und dann nach einer drei- bis fünfjährigen, staatlich geregelten psychotherapeutischen Ausbildung die Approbation als Psychotherapeut*in erhalten.

Diplom-Psycholog*innen haben dagegen ein Psychologiestudium absolviert, aber keine zusätzliche Ausbildung in Psychotherapie. Sie sind vor allem in der Forschung, im Personalwesen, in psychologischen Diensten oder Beratungsstellen und der Organisationsberatung tätig.

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen dürfen Patient*innen behandeln, die nicht älter als 20 Jahre sind. Sie haben zunächst ein Pädagogik-, Sozialpädagogik- oder Psychologiestudium an einer Universität oder Fachhochschule absolviert und danach eine drei- bis fünfjährige, staatlich geregelte psychotherapeutische Ausbildung mit der Approbation abgeschlossen.

Ärztliche Psychotherapeut*innen

Psychische Krankheiten werden auch von Fachärzt*innen diagnostiziert und behandelt. Dazu gehören insbesondere Fachärzt*innen für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Fachärzt*innen für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Diese Ärzt*innen haben Medizin an einer Universität studiert und danach eine Weiterbildung für die Behandlung psychischer Krankheiten abgeschlossen.



Hausärzt*innen

Viele Menschen gehen bei psychischen Beschwerden zunächst zu ihrer Hausärzt*in. Sie kennen die Hausärzt*in bereits länger und sind deshalb mit ihr vertraut.

Manchen Menschen fallen auch zunächst die körperlichen Symptome ihrer psychischen Krankheit auf. Sie schlafen schlecht, haben häufig Magenschmerzen oder Herzrasen. Viele seelische Krankheiten sind auch mit körperlichen Beschwerden verbunden. Die Hausärzt*in untersucht, ob eine organische Ursache vorliegt oder ob die Beschwerden auf eine psychische Erkrankung zurückzuführen sind.

Sind Ihre Leiden psychisch begründet und reichen die Gespräche mit Ihrer Hausärzt*in nicht aus, sollte diese Sie in die Sprechstunde einer Psychotherapeut*in überweisen. Die Psychotherapeut*in untersucht genauer, wie Ihre psychischen Beschwerden einzuschätzen sind, und berät Sie, ob eine Behandlung notwendig ist oder ob Selbsthilfeangebote empfehlenswert sind.

Ambulanzen

Neben den psychotherapeutischen Praxen gibt es psychotherapeutische Ambulanzen. Hierzu gehören zum Beispiel Ambulanzen:

- an Hochschulen,
- an einem Krankenhaus oder
- an Aus- und Weiterbildungsinstituten für Psychotherapeut*innen.

Ambulanzen an Hochschulen gehören in der Regel zu einem Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie, einer Abteilung für Psychosomatik und Psychotherapie oder einer Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie einer Universität.

Auch psychotherapeutische Ambulanzen können Sie direkt anrufen und einen Termin vereinbaren. Sie brauchen hierfür keine Überweisung.



Behandlung in einem Krankenhaus

Um in einem Krankenhaus behandelt zu werden, benötigen Sie in der Regel eine Einweisung durch eine Psychotherapeut*in oder eine Fachärzt*in. Sie können sich in Notfällen aber auch direkt an die Ambulanz eines Krankenhauses wenden und dort erklären, warum Sie eine stationäre Behandlung wünschen.

Eine Einweisung in ein Krankenhaus kann neben Ihrer Hausärzt*in insbesondere verordnet werden von:

- einer Psychologischen Psychotherapeut*in,
- einer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*in,
- einer Fachärzt*in für Psychiatrie und Psychotherapie,
- einer Fachärzt*in für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie oder
- einer Fachärzt*in für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie.

Für die Behandlung von psychischen Erkrankungen sind verschiedene Kliniken zuständig:

- Krankenhäuser für Psychiatrie und Psychotherapie,
- Krankenhäuser für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,
- Allgemeinkrankenhäuser mit entsprechenden Fachabteilungen.

Die Behandlung in einem Krankenhaus kann ratsam sein, wenn Sie besonders schwer erkrankt sind und eine ambulante Therapie nicht ausgereicht oder zu keinen Verbesserungen geführt hat. Der Vorteil einer stationären Behandlung liegt vor allem darin, dass Sie besonders engmaschig behandelt und betreut werden und bei psychischen Krisen sehr schnell Hilfe bekommen. In der Klinik werden meist auch verschiedene Behandlungsmethoden kombiniert. Sie erhalten zum Beispiel Einzel- und Gruppentherapie, aber auch Kunst- oder Musiktherapie, Ergotherapie und Physiotherapie oder Sport- und Bewegungstherapie.

Zusätzlich können weitere Gründe für eine Behandlung im Krankenhaus sprechen. In einer Klinik können Sie auch Abstand gewinnen, zum Beispiel von stark belastenden Konflikten am Arbeitsplatz oder in der Familie. Solche Belastungen können eine Behandlung von psychischen Krankheiten erschweren. Nach einem Krankenhausaufenthalt müssen Sie allerdings lernen, wieder mit diesen Belastungen im Alltag zurechtzukommen. Deshalb muss die Behandlung nach der Klinik meist in einer psychotherapeutischen Praxis weitergeführt werden. In der Klinik hatten Sie viel Unterstützung, im Alltag müssen Sie jetzt lernen, die erreichten Verbesserungen zu erhalten, auch wenn der Alltag anstrengend ist.

Während Patient*innen in einer psychiatrischen Klinik in der Regel mit einer Kombination aus Medikamenten und psychotherapeutischen Interventionen behandelt werden, bieten psychosomatische Krankenhäuser im Schwerpunkt psychotherapeutische Behandlungskonzepte.

Psychosoziale Beratungsstellen

Bei Konflikten und Krisen können Sie sich auch an psychosoziale Beratungsstellen wenden. Diese bieten Hilfen, um Belastungen zu meistern, denen ein Mensch manchmal nicht mehr allein gewachsen ist. Meist haben sich die Beratungsstellen spezialisiert und richten sich an bestimmte Personen wie:

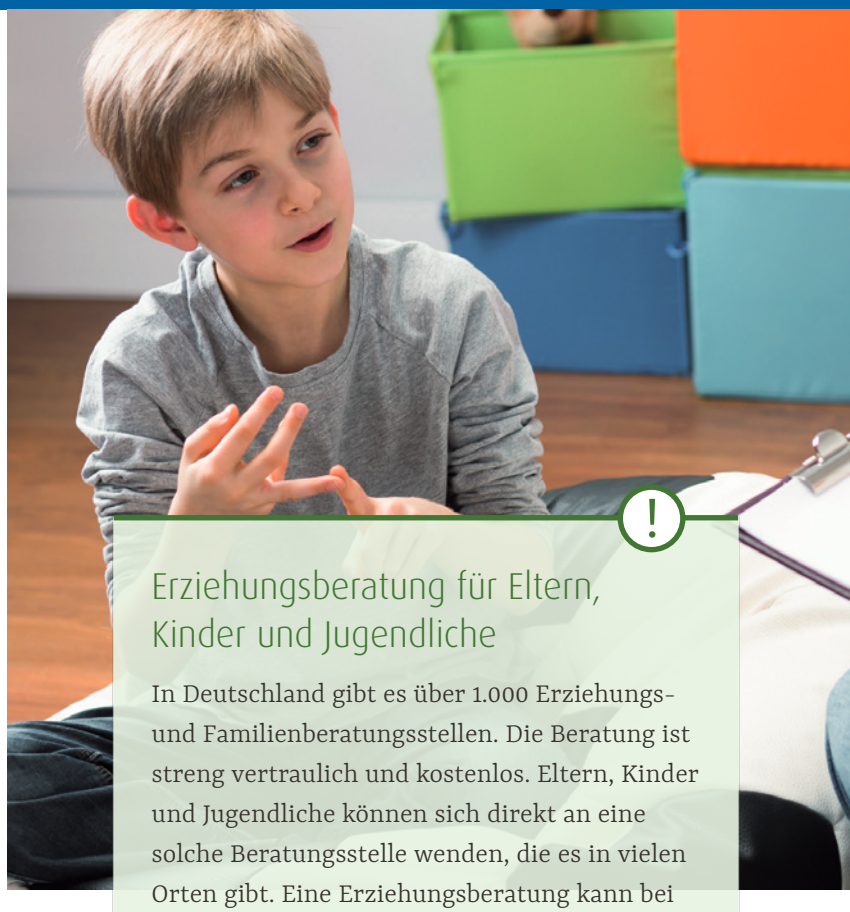
- Kinder, Jugendliche und Eltern,
- Paare und Familien,
- chronisch kranke Menschen,
- Frauen,

oder sie haben spezielle Schwerpunkte wie:

- Schwangerschaft,
- Sexualität,
- Sucht.

In Beratungsstellen arbeiten sowohl Sozialarbeiter*innen und Sozialpädagog*innen als auch Psychotherapeut*innen. Getragen werden diese Einrichtungen von Städten, Gemeinden, Kirchen, Wohlfahrtsverbänden und Vereinen. Die Beratung ist meist kostenlos.

Das psychosoziale Angebot kann jede* nutzen, der ihre Alltagskonflikte über den Kopf wachsen. Es richtet sich an Menschen mit persönlichen oder familiären Problemen und Lebenskrisen. Im örtlichen Telefonbuch, in der Tageszeitung oder im Internet finden sich die Adressen dieser Beratungsstellen meist unter dem Stichwort „Beratung“.



Erziehungsberatung für Eltern, Kinder und Jugendliche

In Deutschland gibt es über 1.000 Erziehungs- und Familienberatungsstellen. Die Beratung ist streng vertraulich und kostenlos. Eltern, Kinder und Jugendliche können sich direkt an eine solche Beratungsstelle wenden, die es in vielen Orten gibt. Eine Erziehungsberatung kann bei allen Fragen zur Entwicklung und Erziehung von Kindern und Jugendlichen und bei familiären Konflikten, auch bei Trennung und Scheidung der Eltern, hilfreich sein, wenn die Kinder sich auffällig verhalten oder wenn es ihnen schwerfällt, die Anforderungen der Schule zu erfüllen.

Die Adresse einer Beratungsstelle können Sie auf der Internetseite der „Bundeskonferenz für Erziehungsberatung“ (www.bke.de) finden. Es reicht die Eingabe der Postleitzahl oder des Wohnortes aus.

Spezielle Hilfen für chronisch kranke Menschen

In Sozialpsychiatrischen Zentren findet in der Regel keine umfassende Behandlung psychischer Krankheiten statt. Sie beraten und unterstützen Menschen mit psychischen Erkrankungen im Alltag und helfen bei psychischen Krisen. Sie ermöglichen eine sinnvolle Tagesgestaltung und Beschäftigung und bereiten Rehabilitationsmaßnahmen vor. Sie helfen nicht nur Patient*innen, sondern auch Angehörigen, Freund*innen und Arbeitskolleg*innen. Ein wesentliches Ziel der Zentren ist die Integration seelisch kranker Menschen in die Gesellschaft.

In den meisten Sozialpsychiatrischen Zentren arbeiten Ärzt*innen, Psychotherapeut*innen, Sozialarbeiter*innen und Sozialpädagog*innen zusammen, in einigen Diensten zusätzlich Krankenpflegekräfte und Ergotherapeut*innen Sie sind Teil des öffentlichen Gesundheitsdienstes, ihre Arbeit gehört zu den Pflichtaufgaben der Kreise und kreisfreien Städte. Ihre Hilfen sind meist kostenlos. Die Adressen der Zentren finden Sie auf den Internetseiten der Gesundheitsämter der Städte und Gemeinden.



Beratung bei Suchtfragen

Für psychisch kranke Menschen, die an einer Suchterkrankung leiden, gibt es in Deutschland besondere Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten.

Viele Stoffe, die das Gehirn eines Menschen beeinflussen, besitzen auch ein Suchtpotenzial, da sie als angenehm, anregend, beruhigend oder angstlösend erlebt werden. Dies können Alkohol, Medikamente, Cannabis, Heroin, Kokain oder auch neuere Drogen wie Crystal Meth oder Legal Highs (zum Beispiel Räuchermischungen, Badesalz) sein. Außerdem gibt es nicht nur Süchte nach einem Stoff, sondern auch das unwiderstehliche Verlangen, sich intensiv mit etwas zu beschäftigen, wie zum Beispiel mit Glücks- oder Computerspielen.

Zu einer Gefahr für die Gesundheit werden Drogen, wenn sie zu einer psychischen oder körperlichen Abhängigkeit führen. Viele Menschen, die suchtgefährdet oder abhängig sind, wollen allerdings oft nicht wahrhaben, dass sie zu häufig und zu große Mengen an Drogen zu sich nehmen. Keine* gibt zum Beispiel gerne zu, dass sie die Kontrolle darüber verloren hat, welche Menge an Alkohol sie regelmäßig trinkt. Viele haben Angst, als „Alkoholiker*in“ abgestempelt, von Freund*innen gemieden oder von der Arbeitgeber*in gekündigt zu werden.

Es gibt jedoch viele Möglichkeiten, sich beraten zu lassen, ohne dass eine andere* davon erfährt. Eine erste Ansprechpartner*in, die weiterhelfen kann, ist die Hausärzt*in. Auch mit einer Psychotherapeut*in können Sie besprechen, ob etwa Ihr Alkoholkonsum noch normal ist oder was Sie tun können, ihn zu verringern – und die Ärzt*in oder die Psychotherapeut*in wird selbstverständlich darüber Stillschweigen bewahren. Sie können sich allerdings auch an eine spezielle Drogen- und Suchtberatung wenden. Auch diese Expert*innen geben Ihnen Antworten auf Ihre Fragen – und niemand anderes erfährt davon. Schließlich bieten Ihnen auch viele Selbsthilfegruppen Hilfe und Unterstützung an.

Eine Internetadresse für alle, die eine Suchtberatung oder -behandlung suchen, ist die Webseite der „Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen“. Dort finden Sie über 1.400 Suchtberatungsstellen, rund 800 Behandlungsmöglichkeiten in Krankenhäusern und Rehabilitationskliniken sowie Selbsthilfegruppen. www.dhs.de/einrichtungssuche.html

1 Bin ich psychisch krank?

2 **Die psychotherapeutische Sprechstunde**

Wie finde ich eine Psychotherapeut*in?
Was wird besprochen?
Wie viele Termine sind möglich?
Vor jeder Behandlung in die Sprechstunde
Wenn eine Behandlung notwendig ist
Die Diagnose
Behandlungsleitlinien

3 Akutbehandlung – rasche Hilfe bei akuten Krisen

4 Die Probesitzungen

5 Die ambulante Psychotherapie

6 Die Behandlung im Krankenhaus

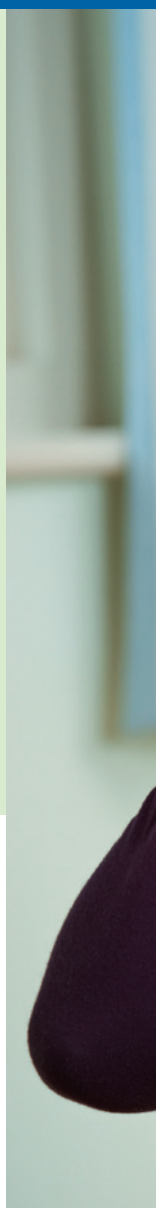
7 Die medizinische Rehabilitation

8 Wer zahlt? – Anträge und Kosten

9 Ihre Rechte als Patient*in

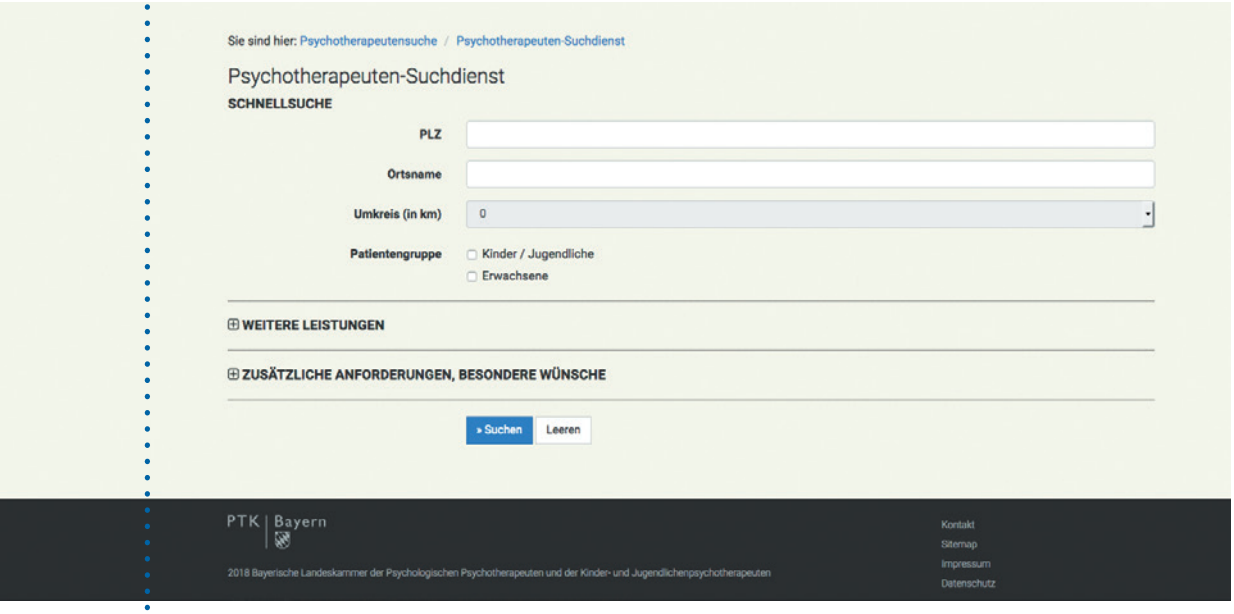
2

Die psychotherapeutische Sprechstunde



Wie finde ich eine Psychotherapeut*in?

Psychotherapeutische Praxen sind meist in der Nähe Ihres Wohnortes zu finden. Sie können aber auch überlegen, ob Sie sich lieber in der Nähe Ihres Arbeitsplatzes beraten oder behandeln lassen möchten. Die Praxisadressen können Sie auf den Internetseiten der Psychotherapeutenkammern oder der Kassenärztlichen Vereinigungen suchen (siehe Kasten „Psychotherapeutensuche im Internet“, Seite 19).





Psychotherapeutensuche im Internet

Psychotherapeutenkammern

Psychotherapeutenkammern gibt es in jedem Bundesland. Lediglich die „Ostdeutsche Psychotherapeutenkammer“ ist für mehrere Bundesländer zuständig. Sie ist die gemeinsame Kammer für Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen. Eine Liste der Landespsychotherapeutenkammern finden Sie am Ende der Broschüre (ab Seite 78).

Auf der Internetseite der Landespsychotherapeutenkammer können Sie dann nach einer Psychotherapeut*in in Ihrer Nähe suchen. Manchmal ist eine solche „Psychotherapeutensuche“ nicht gleich auf der Startseite der Kammer zu finden, sondern in der Rubrik „Patient*innen“. In dem Suchfeld „Psychotherapeutensuche“ können Sie Ihre Postleitzahl eingeben. Sie erhalten dann eine Liste der Psychotherapeut*innen in Ihrem Postbezirk. Bei den Psychotherapeut*innen die Ihnen dann genannt werden, können Sie sicher sein, dass diese approbiert sind und sich deshalb auch als Psychotherapeut*in bezeichnen dürfen.

Kassenärztliche Vereinigungen

Die Adressen von psychotherapeutischen Praxen können Sie auch auf den Internetseiten der Kassenärztlichen Vereinigungen suchen. Kassenärztliche Vereinigungen vertreten alle Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen, die mit der gesetzlichen Krankenversicherung abrechnen können. Deshalb finden Sie auf diesen Internetseiten keine psychotherapeutischen Privatpraxen. Kassenärztliche Vereinigungen gibt es in jedem Bundesland. Am besten starten Sie auf der Seite „Arztsuche“ der Kassenärztlichen Bundesvereinigung.
www.kbv.de/html/arztsuche.php

Der erste Termin

Um einen ersten Termin bei einer Psychotherapeut*in zu bekommen, können Sie direkt in deren Praxis anrufen. Die Sprechzeiten, zu denen die Praxis telefonisch erreichbar ist, finden Sie auf der Internetseite der Praxis oder sie werden Ihnen auf dem Anrufbeantworter mitgeteilt. In dieser Zeit können Sie mit der Psychotherapeut*in oder ihrer Sprechstundenhilfe einen ersten Gesprächstermin vereinbaren.

Zum ersten Gespräch sollten Sie Ihre Versichertenkarte mitbringen. Eine Überweisung oder ein Antrag bei der Krankenkasse ist dafür nicht notwendig. Diese ersten Gespräche führen Sie in der „psychotherapeutischen Sprechstunde“.



Terminservicestellen – Sprechstunde

Um möglichst schnell einen Termin zu bekommen, können Sie, wenn Sie gesetzlich krankenversichert sind, auch die „Terminservicestellen“ der Kassenärztlichen Vereinigungen nutzen. In allen Bundesländern verfügen die Kassenärztlichen Vereinigungen über eine eigene Terminservicestelle, in Nordrhein-Westfalen sind dies die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein und der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe.

Die Terminvermittlung der Kassenärztlichen Vereinigung muss Ihnen, so der gesetzliche Auftrag, innerhalb einer Woche eine Psychotherapeut*in nennen, die einen Termin in ihrer Sprechstunde frei hat. Dieser Termin muss jedoch nicht auch schon innerhalb dieser Woche liegen. Auf das erste Gespräch bei der vermittelten Psychotherapeut*in müssen Sie eventuell bis zu weiteren vier Wochen warten. Diese 4-Wochen-Frist beginnt eine Woche, nachdem Sie bei der Terminvermittlung angefragt haben. Wenn Sie beispielsweise an einem Mittwoch angerufen haben, hat die Servicestelle bis zum nächsten Mittwoch Zeit, um Ihnen einen Termin für ein erstes Gespräch zu nennen, und dieses Gespräch kann nochmals bis zu vier Wochen später liegen.

Sie haben dabei keinen Anspruch, eine bestimmte Psychotherapeut*in vermittelt zu bekommen. Der Termin muss auch nicht in Ihren Terminkalender passen. Außerdem müssen Sie einen längeren Weg hinnehmen. Für den Weg dürfen Sie bis zu 30 Minuten länger mit öffentlichen Bahnen und Bussen benötigen als zur nächstgelegenen Praxis. Wenn Sie einen vorgeschlagenen Termin nicht wahrnehmen können, soll Ihnen noch ein weiterer Termin angeboten werden. Voraussetzung dafür ist, dass Sie der Terminvermittlung möglichst umgehend mitteilen, dass Sie zu dem vorgeschlagenen Termin nicht können. Danach haben Sie keinen Anspruch mehr, einen Termin von der Terminservicestelle vermittelt zu bekommen.

Was wird besprochen?

In der psychotherapeutischen Sprechstunde klärt die Psychotherapeut*in mit Ihnen insbesondere, welche psychischen Beschwerden Sie haben, wie diese einzuschätzen sind und ob Sie deshalb eine Behandlung benötigen.

Die Psychotherapeut*in fragt Sie, welche Schwierigkeiten und Beschwerden Sie haben, wie lange Sie diese schon haben, wie sie sich im Alltag bemerkbar machen und was Sie bisher unternommen haben, um wieder besser zurechtzukommen. Viele Psychotherapeut*innen setzen in diesen ersten Gesprächen auch Fragebögen und psychologische Testverfahren ein.

Wie viele Termine sind möglich?

Insgesamt kann die Psychotherapeut*in mit jeder Patient*in bis zu sechs Termine à 25 Minuten in ihrer Sprechstunde vereinbaren. Sie kann aber mehrere dieser 25-Minuten-Einheiten zusammenlegen. Manchmal wird sie Ihnen schon für das erste Gespräch einen 50-Minuten-Termin vorschlagen.

Bei Kindern und Jugendlichen und Menschen mit geistiger Behinderung können mit jeder Patient*in bis zu zehn Termine à 25 Minuten in der Sprechstunde durchgeführt werden. Dabei können sich Eltern auch bis zu 100 Minuten ohne ihr Kind beraten lassen.

Vor jeder Behandlung in die Sprechstunde

Jede Patient*in muss zuerst in der Sprechstunde ein erstes Gespräch mit einer Psychotherapeut*in geführt haben, bevor sie eine Behandlung beginnen kann. Dieses Gespräch muss mindestens 50 Minuten gedauert haben. Eine Ausnahme hiervon sind Patient*innen, die in den letzten zwölf Monaten wegen einer psychischen Erkrankung in einem Krankenhaus oder einer Rehabilitationsklinik behandelt worden sind.



Was erfährt die Patient*in in der psychotherapeutischen Sprechstunde?

In der psychotherapeutischen Sprechstunde können sich Menschen mit psychischen Beschwerden kurzfristig untersuchen und beraten lassen. Sie erfahren zum Beispiel:

- Wie sind meine psychischen Beschwerden einzuschätzen?
- Was kann ich selbst tun, damit es mir psychisch wieder besser geht?
- Welche weitere Beratung kann ich nutzen?
- Ist eine Selbsthilfegruppe ratsam?
- Brauche ich eine Behandlung, weil ich an einer psychischen Erkrankung leide?
- Welche Behandlung ist geeignet?
- Benötige ich besonders schnell Hilfe und deshalb eine Akuttherapie?
- Bin ich weiter arbeitsfähig?
- Ist meine Erwerbsfähigkeit gefährdet?
- Ist eine Einzel- oder Gruppentherapie besser für mich geeignet?
- Sollte ich auch eine Fachärzt*in konsultieren, damit sie mir zusätzlich Medikamente verordnet?
- Ist meine Erkrankung so schwer, dass ich in einem Krankenhaus behandelt werden sollte?

Vorbeugen ist besser als behandeln

Auch wenn keine Behandlung notwendig ist, kann es durchaus empfehlenswert sein, etwas zu unternehmen, damit sich aus Ihren psychischen Beschwerden keine Krankheit entwickelt. Dafür gibt es „Präventionsangebote“, mit denen sich Erkrankungen vorbeugen lassen. In diesen Kursen können Sie beispielsweise lernen, beruflichen Stress besser abzubauen oder private Konflikte anders zu lösen, aber auch weniger Alkohol zu trinken oder mit dem Rauchen aufzuhören.

Eine Psychotherapeut*in kann Ihnen ein solches Präventionsangebot der Krankenkassen empfehlen. Die Kassen bieten auf ihren Internetseiten spezielle Suchen für Präventionskurse an. Auch Ihre Psychotherapeut*in kann Sie dabei beraten. Einer Krankheit vorzubeugen, ist in jedem Fall besser, als sie später behandeln zu müssen.

Wenn Sie nicht psychisch krank sind, Sie aber familiäre Probleme belasten, kann auch ein Gespräch bei einer Ehe- oder Familienberatung hilfreich sein. Diese Angebote der Beratungsstellen sind in der Regel kostenfrei. Jede*, der ihre Alltagskonflikte über den Kopf wachsen, kann sie nutzen.

Wenn eine Behandlung notwendig ist

Falls Sie psychisch krank sind, wird die Psychotherapeut*in Ihnen die Erkrankung erklären und Ihnen erläutern, welche Behandlung dafür geeignet ist. Sie wird Sie darüber informieren, ob zum Beispiel neben einer Psychotherapie auch Medikamente notwendig sind und wie lange die Behandlung voraussichtlich dauert. Diese Informationen erhalten Sie auch schriftlich in einem Formblatt, der „Individuellen Patienteninformation“.

Die Behandlung kann nicht immer bei derjenigen Psychotherapeut*in stattfinden, bei der Sie in der Sprechstunde waren. Es kann sein, dass diese momentan keinen Behandlungsplatz frei hat. Manchmal müssen Sie sich deshalb für die Therapie eine andere Psychotherapeut*in suchen (siehe Kasten „Terminservicestellen – Richtlinienpsychotherapie“, Seite 25).

Selbsthilfe

Je nach psychischer Erkrankung und persönlicher Neigung kann es auch sinnvoll sein, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. In Selbsthilfegruppen tauschen sich Menschen aus, die unter der gleichen Krankheit leiden oder mit ähnlichen Problemen zu kämpfen haben, und helfen sich gegenseitig. Sie sind eine weitere Möglichkeit, die eigenen Probleme selbst in die Hand zu nehmen und dafür eine Lösung zu suchen. Eine der wichtigsten Erfahrungen in einer Selbsthilfegruppe ist es zu merken, dass es noch viele andere Menschen gibt, die mit den gleichen Schwierigkeiten kämpfen wie man selbst.

Die Diagnose

Vor der Behandlung stellt die Psychotherapeut*in eine Diagnose. Sie stellt fest, welche Krankheit Sie haben, zum Beispiel „Depressive Episode“, „Soziale Phobie“, „Anorexie“ oder „Posttraumatische Belastungsstörung“. Diese Bezeichnungen für psychische Erkrankungen sind nicht immer verständlich. Lassen Sie sich von Ihrer Psychotherapeut*in die Diagnose in einfachen Worten erklären. Informationen zu einzelnen psychischen Erkrankungen finden Sie auch auf den Internetseiten der Bundespsychotherapeutenkammer unter der Rubrik Patient*innen.

Die Bezeichnungen müssen aus einer Liste anerkannter Krankheiten stammen, auf die sich weltweit Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen verständigt haben. Diese Liste nennt sich „Internationale Klassifikation der Erkrankungen“, kurz ICD. Zurzeit gilt deren zehnte Version, also die ICD-10. Die ICD-10 ist die international gültige Beschreibung aller körperlichen sowie psychischen Krankheiten und ihrer Symptome. Sie wurde von der Weltgesundheitsorganisation erarbeitet und ist in Deutschland verbindlich.

Behandlungsleitlinien

Bei vielen psychischen Erkrankungen gibt es „Leitlinien“ für Diagnose und Behandlung. Diese sind Empfehlungen, an denen sich Psychotherapeut*innen und Ärzt*innen orientieren sollen. Sie beruhen auf dem besten Wissen, das zum Zeitpunkt, zu dem sie erstellt worden sind, verfügbar war. Leitlinien empfehlen insbesondere, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und wann eher eine Psychotherapie oder Medikamente ratsam sind oder ob beides zusammen am besten wirkt.

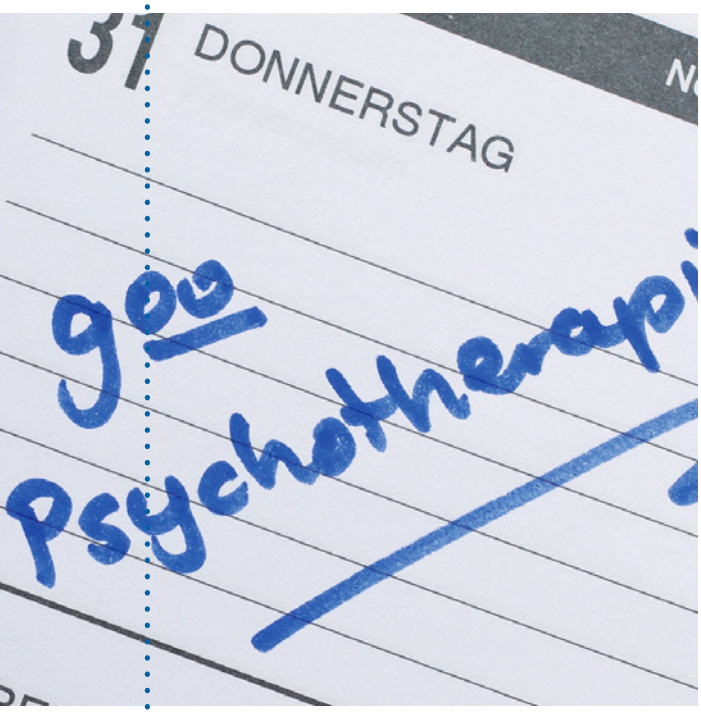
Eine der anerkannten Leitlinien gibt es beispielsweise für Depressionen. Sie nennt sich „Nationale Versorgungsleitlinie Unipolare Depression“ und empfiehlt grundsätzlich:

- bei einer leichten Depression: zunächst Beratung und unterstützende Gespräche; bleibt eine Besserung aus, Psychotherapie,
- bei einer mittelschweren Depression: entweder Psychotherapie oder Medikamente,
- bei einer schweren Depression: sowohl Psychotherapie als auch Medikamente.

Die gesamte Leitlinie ist für Patient*innen in eine allgemein verständliche Sprache übersetzt worden und im Internet zu finden unter www.patienten-information.de.

Leitlinien gibt es unter anderem auch für Angststörungen, Essstörungen, bipolare Störungen und verschiedene Suchterkrankungen (Alkohol, Tabak, Crystal Meth). Zu einigen dieser Leitlinien gibt es auch verständliche Patientenversionen. Diese finden Sie unter www.awmf.org/leitlinien/patienteninformation.

Auch Angehörige von psychisch kranken Menschen nutzen einen solchen Austausch. Informationen über Selbsthilfegruppen finden Sie auf der Internetseite der „Nationalen Kontakt- und Informationsstelle“ der Selbsthilfegruppen (www.nakos.de). Direkt auf der ersten Seite können Sie in einem Suchfeld beispielsweise „Depression“ und „Berlin“ eingeben und erhalten dann eine Liste von „Selbsthilfekontaktstellen“. Dort können Sie sich über die Angebote von Selbsthilfegruppen vor Ort beraten lassen.





Es steht fest: Eine psychotherapeutische Behandlung ist ratsam

Eine Psychotherapeut*in hat in der Sprechstunde festgestellt, dass Sie psychisch krank sind und eine Behandlung benötigen. Häufig empfiehlt sie Ihnen dann eine „Richtlinienpsychotherapie“ (siehe Kasten „Was ist eine ‚Richtlinienpsychotherapie‘?“, siehe unten). Es kann sein, dass sie die Behandlung selbst übernimmt, es kann aber auch sein, dass sie keine zusätzlichen Patient*innen mehr behandeln kann und Sie sich eine andere Psychotherapeut*in suchen müssen.

Was ist eine „Richtlinienpsychotherapie“?

In der Psychotherapie werden psychische Erkrankungen mit wissenschaftlich überprüften Behandlungsverfahren behandelt. Psychotherapie ist eine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Dabei dürfen nur psychotherapeutische Verfahren angewendet werden, die vom „Gemeinsamen Bundesausschuss“ als wirksam anerkannt sind (siehe „Gemeinsamer Bundesausschuss“, Seite 55).

Die anerkannten psychotherapeutischen Verfahren und Methoden stehen in der „Psychotherapie-Richtlinie“. Die Behandlung einer psychischen Erkrankung mit einem anerkannten Verfahren heißt deshalb auch „Richtlinienpsychotherapie“. Dazu gehören derzeit, in der Reihenfolge, in der sie in der Praxis am häufigsten eingesetzt werden:

- die Verhaltenstherapie,
- die Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie,
- die Analytische Psychotherapie,
- die Systemische Therapie bei Erwachsenen und
- die Neuropsychologische Therapie bei Gehirnverletzungen.



Wartezeiten

Leider werden Sie nicht immer eine niedergelassene Psychotherapeut*in finden, die kurzfristig Ihre Behandlung übernehmen kann. Viele Psychotherapeut*innen haben Wartezeiten.

Kann die Psychotherapeut*in, bei der Sie in der Sprechstunde waren, die Behandlung nicht übernehmen, müssen Sie sich selbst eine andere* suchen. Dafür sollten Sie zunächst bei den zugelassenen Psychotherapeut*innen in Ihrer Nähe nachfragen (siehe „Wie finde ich eine Psychotherapeut*in?“, Seite 18). Schon beim ersten Telefonat sollten Sie mitteilen, dass Sie bereits in einer Sprechstunde waren und eine Empfehlung für eine Richtlinienpsychotherapie bekommen haben.

Terminservicestellen Richtlinienpsychotherapie

Die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen helfen Ihnen auch, eine „Richtlinienpsychotherapie“ zu bekommen, allerdings nur, wenn sie „dringend“ ist. Die Psychotherapeut*in muss Ihnen dafür in der Sprechstunde schriftlich bescheinigen, dass Ihre psychotherapeutische Behandlung dringend ist. Auch diese Empfehlung steht wiederum in der „Individuellen Patienteninformation“. Die Terminservicestellen suchen Ihnen eine Psychotherapeut*in, bei der Sie zunächst mit den Probesitzungen beginnen können.

Diese Stellen müssen versuchen, Ihnen innerhalb von vier Wochen einen ersten Termin in einer Richtlinienpsychotherapie zu vermitteln. Wenn Sie feststellen, dass Sie mit der Psychotherapeut*in nicht zurechtkommen, haben Sie das Recht, sich eine andere Psychotherapeut*in vermitteln zu lassen.

Kann die Terminservicestelle Ihnen keinen Termin bei einer niedergelassenen Psychotherapeut*in vermitteln, muss sie versuchen, Ihnen einen Termin in einer Krankenhausambulanz zu besorgen.

»Die Terminservicestellen helfen Ihnen auch, eine Richtlinienpsychotherapie zu bekommen.«

1 Bin ich psychisch krank?

2 Die psychotherapeutische Sprechstunde

3 Akutbehandlung – rasche Hilfe bei akuten Krisen

4 Die Probesitzungen

5 Die ambulante Psychotherapie

6 Die Behandlung im Krankenhaus

7 Die medizinische Rehabilitation

8 Wer zahlt? – Anträge und Kosten

9 Ihre Rechte als Patient*in

3

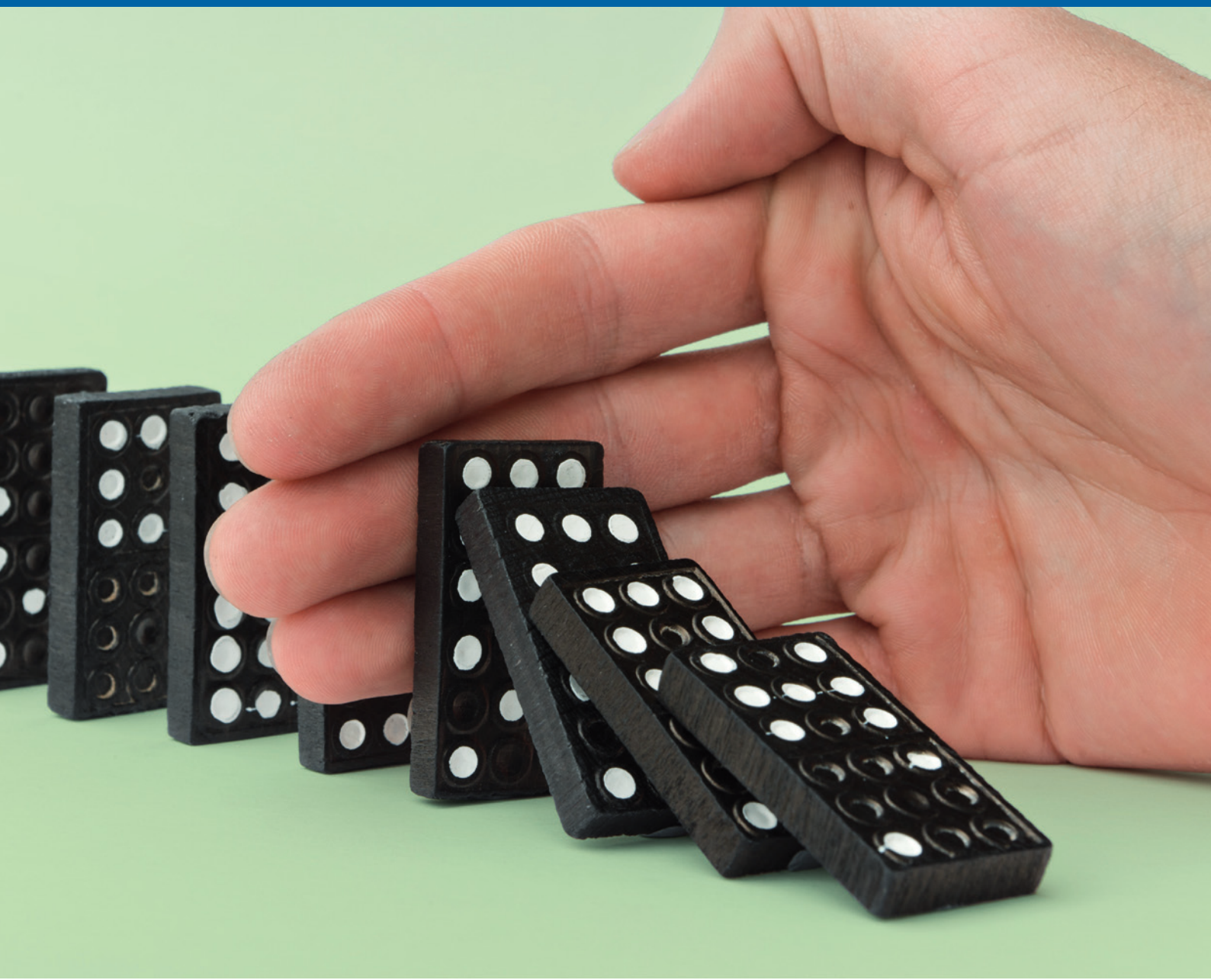
Akutbehandlung – rasche Hilfe bei akuten Krisen



Sind Sie in einer akuten Krise oder einem Ausnahmezustand, können Psychotherapeut*innen Ihnen auch kurzfristig helfen und Ihnen im Anschluss an die Sprechstunde schnell weitere Termine anbieten. Dafür ist die „Akutbehandlung“ gedacht. Auf eine solche rasche Hilfe haben Sie beispielsweise Anspruch, wenn Sie sonst schwerer oder chronisch erkranken, nicht mehr arbeiten können oder andernfalls ins Krankenhaus eingewiesen werden müssten.

Die Akutbehandlung besteht aus bis zu 24 Gesprächseinheiten à 25 Minuten. Ein einzelner Behandlungstermin kann auch aus mehreren solcher Einheiten bestehen, zum Beispiel aus viermal 25 Minuten. Die Akutbehandlung muss nicht bei der Krankenkasse beantragt werden. Sie erhalten von der Psychotherapeut*in, die in ihrer Sprechstunde festgestellt hat, dass Sie eine Akutbehandlung benötigen, dafür eine schriftliche Empfehlung („Individuelle Patienteninformation“).

Diese Empfehlung benötigen Sie insbesondere, wenn die Psychotherapeut*in, in deren Sprechstunde Sie waren, selbst keine freien Termine für eine Akutbehandlung hat. Mit dieser Empfehlung können Sie sich selbst eine andere Psychotherapeut*in suchen.



Terminservicestellen

Wenn Sie selbst keine Psychotherapeut*in finden, die Sie kurzfristig behandeln kann, können Sie sich auch an die „Terminservicestellen“ der Kassenärztlichen Vereinigungen wenden. Diese Stellen müssen versuchen, Ihnen innerhalb von zwei Wochen einen Termin für die Akutbehandlung zu vermitteln. Gelingt dies der Terminservicestelle nicht, muss sie versuchen, Ihnen einen Termin in einer Krankenhausambulanz zu besorgen.

Damit die Terminservicestellen tätig werden können, benötigen Sie eine Empfehlung der Psychotherapeut*in. Dafür händigt die Psychotherapeut*in Ihnen ein Formular aus, die „Individuelle Patienteninformation“. Darauf steht ein zwölfstelliger Code, den Sie der Terminservicestelle nennen müssen.

Vor einer Akutbehandlung müssen Sie noch zu Ihrer Hausärzt*in oder einer Fachärzt*in. Die Ärzt*in muss insbesondere untersuchen, ob nicht organische Ursachen für die psychischen Beschwerden bestehen.

Eine Akutbehandlung kann in speziellen Fällen auch beginnen, ohne dass Sie vorher in einer psychotherapeutischen Sprechstunde waren. Das ist dann möglich, wenn Sie vorher aufgrund einer psychischen Erkrankung in einem Krankenhaus oder einer Reha-Klinik behandelt worden sind.

1 Bin ich psychisch krank?

2 Die psychotherapeutische Sprechstunde

3 Akutbehandlung – rasche Hilfe bei akuten Krisen

4 **Die Probesitzungen**

Passen Patient*in und Psychotherapeut*in zueinander?
Behandlungsplan und Einverständnis
Der Antrag an die Krankenkasse

5 Die ambulante Psychotherapie

6 Die Behandlung im Krankenhaus

7 Die medizinische Rehabilitation

8 Wer zahlt? – Anträge und Kosten

9 Ihre Rechte als Patient*in

4

Die Probesitzungen



Bevor Sie eine Richtlinienpsychotherapie beginnen, führt die Psychotherapeut*in, die die Behandlung übernehmen kann, mit Ihnen Probesitzungen durch. Dabei handelt es sich um Gespräche, in denen insbesondere geklärt wird, ob Patient*in und Psychotherapeut*in zueinander passen und eine vertrauensvolle Therapiebeziehung aufbauen können.

Das ist wichtig für eine erfolgreiche Psychotherapie. In diesen ersten Therapiestunden sollten Sie darauf achten, ob Sie mit der Psychotherapeut*in alles besprechen können, ob „die Chemie stimmt", ob Sie „miteinander können". Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie grundsätzlich den Eindruck haben, dass Sie mit der Psychotherapeut*in über alles reden können. Umgekehrt prüft auch die Psychotherapeut*in, ob Sie für eine Therapie gut zueinander passen und ob sie Ihnen die für Sie geeignete Behandlung anbieten kann. Darum werden diese ersten Stunden in einer Psychotherapie auch „probatorische Sitzungen" genannt, das heißt „Probesitzungen".

Die Patient*in kann in den Probesitzungen aber auch all die Fragen stellen, die sie zu einer psychotherapeutischen Behandlung hat (siehe Kasten „Fragen von Patient*innen vor einer Behandlung", Seite 33).

Die Psychotherapeut*in nutzt die probatorischen Sitzungen, um einen Behandlungsplan zu entwickeln. Sie erläutert Ihnen insbesondere, inwieweit sie das beabsichtigte psychotherapeutische Verfahren für geeignet hält (siehe „Psychotherapeutische Verfahren", Seite 48) und was genau in der Therapie erfolgen soll. Sind Sie mit diesem Behandlungsplan einverstanden, kann entweder eine Kurz- oder Langzeittherapie (siehe „Dauer der Psychotherapie", Seite 41) begonnen werden. Diese Behandlung muss aber zunächst bei der Krankenkasse beantragt werden (siehe „Der Antrag an die Krankenkasse", Seite 35).

Vor Beginn der Behandlung sind mindestens zwei und höchstens vier probatorische Sitzungen à 50 Minuten durchzuführen. Bei der Behandlung von Kindern und Jugendlichen und Menschen mit geistiger Behinderung können bis zu sechs probatorische Sitzungen durchgeführt werden. Für die Probesitzungen brauchen Sie noch keinen Antrag an Ihre Krankenkasse zu stellen. Die Krankenkasse übernimmt dafür in jedem Fall die Kosten.

Wenn Sie bereits wegen einer psychischen Erkrankung im Krankenhaus behandelt werden, können Probesitzungen auch schon dann durchgeführt werden. Eine Psychotherapeut*in kann entweder zu Ihnen in die Klinik kommen oder Sie können in ihre Praxis gehen, um herauszufinden, ob sie zueinander passen. So kann nach Ihrer Entlassung eine Psychotherapie möglichst direkt weitergeführt werden. Fragen Sie hierzu Ihre behandelnde Ärzt*in oder Psychotherapeut*in im Krankenhaus.



Passen Patient*in und Psychotherapeut*in zueinander?

Damit die Behandlung Ihrer Erkrankung erfolgreich ist, ist es wichtig, dass Psychotherapeut*in und Patient*in zueinander passen. Sie sollten sich deshalb in den Probesitzungen einen Eindruck davon verschaffen, ob Sie offen und vertrauensvoll mit der Psychotherapeut*in sprechen können. Können Sie sich das schwer vorstellen, sollten Sie dies ansprechen. Grundsätzlich steht es Ihnen offen, eine weitere Psychotherapeut*in aufzusuchen. Wenn es für Sie wichtig ist, die Psychotherapie mit einer Frau oder einem Mann durchzuführen, sollten Sie dies bei der Auswahl der Psychotherapeut*in berücksichtigen.

Neu: Probesitzungen in der Gruppe

Neuerdings können Sie auch Gruppensitzungen ausprobieren. So können Sie prüfen, ob Sie sich in der Gruppe wohlfühlen und sich vorstellen können, hier über sehr Persönliches zu sprechen. Mindestens eine probatorische Sitzung muss aber als Einzeltherapie durchgeführt werden.

Fragen von Patient*innen vor einer Behandlung

Sie sollten die ersten Gespräche mit einer Psychotherapeut*in nutzen, um all die Fragen zu stellen, die Ihnen vor einer Behandlung wichtig sind.

Viele Patient*innen stellen folgende Fragen:

- Wie sehen die einzelnen Behandlungsstunden („Sitzungen“) aus?
- Wie lange dauert die Behandlung voraussichtlich?
- Welche Erfahrungen hat die Psychotherapeut*in in der Behandlung meiner psychischen Erkrankung?
- Wie erfolgreich kann die Behandlung sein?
- Was kann ich realistischerweise erreichen?
- Welche Behandlungsalternativen habe ich?
- Was ist, wenn ich Termine absagen muss?
- Welche Kosten habe ich als Patient*in eventuell zu tragen?

»Offen und vertrauensvoll mit der Psychotherapeut*in sprechen können.«



Behandlungsplan und Einverständnis

Am Schluss der Probesitzungen erläutert Ihnen die Psychotherapeut*in, wie die Behandlung konkret aussehen könnte, und entscheidet mit Ihnen gemeinsam, ob Sie die Psychotherapie beginnen. Die Psychotherapeut*in erklärt Ihnen, ob und mit welchen psychotherapeutischen Verfahren (siehe Seite 48) Ihre Erkrankung behandelt werden kann und ob auch eine medikamentöse Behandlung in Betracht kommt (siehe Seite 52). Sie erläutert Ihnen die Behandlungsalternativen und deren Vor- und Nachteile. Sie sagt Ihnen, wie lange die Behandlung wahrscheinlich dauert (siehe Seite 41), und sie erarbeitet mit Ihnen Behandlungsziele, die Sie gemeinsam vereinbaren. Diese Ziele werden im Verlauf der Behandlung immer wieder überprüft und gegebenenfalls angepasst und verändert. Sind die Behandlungsziele erreicht, kann die Psychotherapie beendet werden.

Als Patient*in müssen Sie sich mit der vorgeschlagenen Behandlung einverstanden erklären. Eine Psychotherapeut*in darf Sie nur behandeln, wenn Sie in die Behandlung einwilligen. Es reicht, wenn Sie mündlich einwilligen. Viele Psychotherapeut*innen werden Sie jedoch um eine schriftliche Einwilligung bitten. Sie können Ihre Einwilligung jederzeit widerrufen – und zwar formlos.

Aufklärung und Einwilligung

Eine Patient*in muss von ihrer Psychotherapeut*in grundsätzlich mündlich über die Behandlung aufgeklärt werden. Die Psychotherapeut*in muss die „wesentlichen Umstände“ in verständlicher Weise erläutern, und zwar zu Beginn der Behandlung und – soweit erforderlich – auch in deren Verlauf (§ 630c Bürgerliches Gesetzbuch).

Die Patient*in ist insbesondere zu informieren über:

- die Diagnose,
- die voraussichtliche gesundheitliche Entwicklung (Prognose),
- die Therapie (zum Beispiel über allgemeine Aspekte des vorgeschlagenen Therapieverfahrens) und
- die während und nach der Therapie zu ergreifenden Maßnahmen, zum Beispiel das Führen von Symptom-Tagebüchern.



Der Antrag an die Krankenkasse

Vor einer Psychotherapie muss geklärt werden, ob es nicht eine körperliche Ursache für Ihre psychischen Beschwerden gibt. Deshalb müssen Sie vor einer Psychotherapie zunächst noch zu Ihrer Hausärzt*in oder einer Fachärzt*in.

Liegen keine körperlichen Ursachen für Ihre psychischen Beschwerden vor, kann eine psychotherapeutische Behandlung bei der Krankenkasse beantragt werden. Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt nur für eine genehmigte Psychotherapie die Kosten. Ein Antrag ist sowohl für eine Kurz- als auch für eine Langzeittherapie notwendig.

Das Antragsformular sowie weitere Informationen bekommen Sie von Ihrer Psychotherapeut*in. Sie hilft Ihnen beim Ausfüllen des Antrags. Den Antrag müssen Sie unterschreiben.

Ist eine Langzeittherapie geplant, muss Ihre Psychotherapeut*in außerdem noch in einem Bericht begründen, warum sie bei Ihnen eine Behandlung für notwendig hält, und darlegen, was in der Therapie geplant ist. Dieser Bericht wird von einer Gutachter*in, die selbst Psychotherapeut*in ist, geprüft („Gutachterverfahren“). Er enthält keinen Patientennamen. Die Krankenkasse bekommt diesen Bericht nicht zu lesen. Wenn die Langzeittherapie überwiegend in einer Gruppe durchgeführt wird, ist dieses Gutachterverfahren allerdings nicht erforderlich.

Genehmigt die Krankenkasse die Psychotherapie, können Sie die Behandlung beginnen. Lehnt die Krankenkasse den Antrag ab, muss sie dies begründen. Sie muss außerdem eine Ansprechpartner*in für Rückfragen (einschließlich Kontaktdaten) nennen. Gegen den ablehnenden Bescheid können Sie mit Unterstützung Ihrer Psychotherapeut*in Widerspruch einlegen.

1 Bin ich psychisch krank?

2 Die psychotherapeutische Sprechstunde

3 Akutbehandlung – rasche Hilfe bei akuten Krisen

4 Die Probesitzungen

5 Die ambulante Psychotherapie

Im Mittelpunkt: das Gespräch
Neu: Gesundheits-Apps in der Psychotherapie
Neu: Behandlung auch per Video möglich
Dauer der Psychotherapie
- Kurzzeittherapie
- Langzeittherapie

Phasen einer Behandlung
Neu: Psychotherapie in der Gruppe
Psychotherapeutische Verfahren
Medikamente
Wie wirksam ist Psychotherapie?

6 Die Behandlung im Krankenhaus

7 Die medizinische Rehabilitation

8 Wer zahlt? – Anträge und Kosten

9 Ihre Rechte als Patient*in

5

Die ambulante Psychotherapie

Im Mittelpunkt: das Gespräch

Psychotherapeut*innen führen mit Ihnen Gespräche. Sie tauschen sich mit Ihnen über Ihr Befinden, Ihre Gedanken, Gefühle und Wünsche aus. Viele Patient*innen fragen sich anfangs: „Reicht das denn aus?“, „Hilft es denn, nur zu reden?“.

> »Worte für die Gedanken, Gefühle und Wünsche finden und ausdrücken, was Ihnen auf der Seele liegt.«

Die Erfahrung zeigt: Es hilft sehr viel mehr, als die meisten Patient*innen, die erstmals eine Psychotherapie beginnen, für möglich halten. Das hat zwei Gründe: Das Miteinandersprechen hilft Ihnen, Worte für die Gedanken, Gefühle und Wünsche zu finden und auszudrücken, was Ihnen auf der Seele liegt. Im Gespräch bittet die Psychotherapeut*in Sie, Worte für das zu finden, was Sie innerlich bewegt. Es ist möglich, dass Sie in einer Psychotherapie erstmals Gedanken und Gefühle wahrnehmen und ausdrücken, die Ihnen bisher selbst noch gar nicht bewusst waren. Sie können dadurch sich und das, was Sie erleben, anders oder genauer wahrnehmen. Dieses „Wahrnehmen, was innerlich bewegt“ und sich darüber mit der Psychotherapeut*in auszutauschen ist ein erster wichtiger Schritt in einer Psychotherapie.

Dann kann es darum gehen, gemeinsam mit der Psychotherapeut*in zu überlegen, was Sie an der Art und Weise, wie Sie mit sich selbst und anderen umgehen, ändern wollen und was die Veränderung schwer macht. Veränderungen sind nichts Einfaches, oft sind sie eher schwierig. Die Psychotherapeut*in unterstützt Sie, sich mögliche Veränderungen erst einmal vorzustellen und sich damit auseinanderzusetzen. Sie erproben, was Sie anders als bisher machen möchten, und besprechen das mit Ihrer Psychotherapeut*in. So ist es leichter möglich, dass es Ihnen gelingt, Ihr Verhalten auch im Alltag zu verändern.

In einer Psychotherapie entwickeln Sie also einerseits eine therapeutische Beziehung, die Ihnen hilft, sich auf Unbekanntes Ihres Seelenlebens einzulassen. Zugleich ist es Ihnen besser möglich, Muster in Ihrem Verhalten und Ihren Beziehungen zu erkennen, die für Ihr bisheriges Leben belastend waren. Oder Sie lernen praktische Übungen, die Ihnen helfen, mit Belastungen und Problemen in Ihrem Leben besser zurechtzukommen. Deshalb führen Psychotherapeut*innen mit Ihnen Gespräche. Psychotherapeut*innen halten ein solches Miteinandersprechen mit für das wirksamste Mittel, um psychische Beschwerden und Krankheiten zu heilen.

Schweigepflicht

Vom dem, was Sie in der Psychotherapie besprechen, darf Ihre Psychotherapeut*in niemandem berichten – nicht Ihrer Arbeitgeber*in und auch nicht Ihrer Lebenspartner*in oder anderen Angehörigen, es sei denn, Sie möchten dies ausdrücklich.

Psychotherapeut*innen unterliegen der Schweigepflicht, das heißt, es ist ihnen verboten, persönliche Informationen über Patient*innen ohne deren ausdrückliches Einverständnis an andere weiterzugeben (§ 203 Strafgesetzbuch). Die Verletzung der Schweigepflicht wird mit einer Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder einer Geldstrafe bestraft.

Neu: Gesundheits-Apps in der Psychotherapie

Im Internet finden sich unzählige Apps, die bei psychischen Beschwerden oder Erkrankungen helfen sollen. Für die Lai*in ist kaum einzuschätzen, ob solche Gesundheits-Apps nützlich sind oder vielleicht schädliche Nebenwirkungen haben und wie mit persönlichen Informationen umgegangen wird. Deshalb werden Gesundheits-Apps inzwischen staatlich geprüft. Sie können in einem Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (diga.bfarm.de/de/verzeichnis) nachgeschlagen werden. Dort finden Sie neben Apps, die noch überprüft werden, auch Apps, die als wirksam und sicher eingestuft wurden. Diese geprüften Apps („Digitale Gesundheitsanwendungen“) können Ihnen von einer Psychotherapeut*in oder Ärzt*in verordnet werden. Dann übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten.

Bevor Sie aber eine App nutzen, sollten Sie sich von einer Psychotherapeut*in beraten lassen. Sie kann Ihnen sagen, ob es bei Ihrer Erkrankung sinnvoll ist, dass Sie zum Beispiel zwischen den Behandlungen in der Praxis zuhause mit einer empfohlenen App selbstständig Übungen machen. Voraussetzung dafür ist, dass Sie sich ungestört in einen Raum zurückziehen können. Andere sollten nicht sehen können, was Sie eingeben. Die allermeisten Apps können Sie auf einem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC nutzen. Dafür müssen Sie sie in einem App-Store oder der Webseite des App-Anbieters herunterladen. Wenn Ihre Psychotherapeut*in Ihnen eine geprüfte App verordnet hat, können Sie bei Ihrer Krankenkasse dafür einen Freischalt-Code anfordern. Dadurch entstehen Ihnen keine Kosten für die Nutzung der App.



Datenschutz bei App-Stores

Wenn Sie zum Beispiel eine Gesundheits-App gegen Depressionen in einem App-Store herunterladen, weiß der Betreiber, dass Sie dies getan haben. Er kann diese Information für seine Firmenzwecke nutzen, zum Beispiel um Ihnen gezielt Werbung zu anderen Angeboten gegen Depressionen zu schicken.

Neu: Behandlung auch per Video möglich

Eine psychotherapeutische Behandlung findet in der Regel im unmittelbaren Gegenüber in der psychotherapeutischen Praxis statt. Diese Art der Behandlung ist für die meisten Patient*innen am besten geeignet. Wenn Sie aber zum Beispiel beruflich viel unterwegs sind, können einzelne Stunden in einer psychotherapeutischen Behandlung auch per Videogespräch durchgeführt werden. Dies ist auch möglich, wenn Sie körperlich krank sind und Sie den Weg in die Praxis nicht schaffen. Oder der Weg in die Praxis ist so weit und zeitaufwändig, dass Sie damit überfordert sind. Dies sollten Sie gemeinsam mit Ihrer Psychotherapeut*in beraten.

Für die ersten Sprechstunden müssen Sie jedoch auf jeden Fall in die Praxis kommen. In diesen ersten Gesprächen werden Ihre Beschwerden diagnostiziert und es wird besprochen, ob und welche Behandlung ratsam ist. Dafür ist in jedem Fall ein unmittelbarer persönlicher Kontakt zwischen Patient*in und Psychotherapeut*in notwendig. Danach können einzelne Stunden mit Ihrer Psychotherapeut*in grundsätzlich auch per Videogespräch geführt werden. Ob dies in Ihrem Fall ratsam ist, können Sie mit Ihrer Psychotherapeut*in besprechen.

Für die Durchführung von Therapiestunden per Video brauchen Sie einen PC, Laptop oder ein größeres Tablet. Bei einem Smartphone reicht die Größe des Bildschirms in der Regel nicht aus. Ihr Computer muss über eine Kamera, ein Mikrofon und einen Lautsprecher verfügen. Für eine Videobehandlung muss die Software eines geprüften Anbieters verwendet werden, dessen Programme besonders strenge Datenschutz-Anforderungen erfüllen. Ihre Psychotherapeut*in nutzt dazu ein geprüftes Programm. Sie erklärt Ihnen, welche Internetseite Sie aufrufen und welchen Code Sie dort für die Einwahl in das Videogespräch eingeben müssen. Wichtig ist, dass Sie sich für die Behandlung ungestört in einen Raum zurückziehen können. Andere sollten nicht mithören können, was Sie sagen.

Dauer der Psychotherapie

Die meisten psychischen Erkrankungen entstehen über Wochen, Monate und oft auch Jahre. Auch für ihre Behandlung sind häufig Monate oder Jahre erforderlich. Die Behandlung einer psychischen Erkrankung ist meist umso aufwendiger, je länger sie bereits besteht. Eine neu aufgetretene depressive Störung ist deshalb eventuell schneller zu behandeln als eine chronische Depression, an der Sie bereits in Ihrer Jugend erkrankt waren.

In der Regel sollten Sie sich auf eine Behandlungsdauer von mehreren Monaten einstellen. In dieser Zeit erhalten Sie meistens eine 50-minütige Behandlung („Sitzung“) in der Woche, manchmal auch mehrere. In der Endphase einer Therapie können auch größere Abstände zwischen den Sitzungen sinnvoll sein.

Grundsätzlich wird in der Psychotherapie zwischen Kurz- und Langzeittherapien unterschieden. Ihre Psychotherapeut*in wird mit Ihnen besprechen, welche Behandlungsdauer sie bei Ihnen für ratsam hält. Sowohl für die Kurz- als auch für die Langzeittherapie muss ein Antrag bei der Krankenkasse gestellt werden (siehe „Der Antrag an die Krankenkasse“, Seite 35).

In der Regel sollten Sie sich auf eine Behandlungsdauer von mehreren Monaten einstellen.

In der gesetzlichen Krankenversicherung genehmigt die Kasse zunächst eine festgelegte Anzahl von Behandlungsstunden („Stundenkontingente“). Die Anzahl legt fest, wie viele Behandlungsstunden zunächst möglich sind. Sind die vereinbarten Behandlungsziele erreicht, kann eine Psychotherapie auch früher beendet werden. Sind die Ziele nach der genehmigten Stundenzahl noch nicht erreicht, kann eine Psychotherapie auch verlängert werden. Dafür ist wiederum ein Antrag notwendig.

Kurzzeittherapie

Die häufigste Psychotherapie ist die Kurzzeittherapie: Rund drei von vier psychotherapeutischen Behandlungen dauern nicht länger als 25 Stunden à 50 Minuten. Die Kurzzeittherapie ist in zwei Abschnitte unterteilt. Jeder Abschnitt umfasst jeweils zwölf Behandlungsstunden. Reichen die ersten zwölf Stunden nicht aus, können weitere zwölf Stunden beantragt werden. Stellt sich während einer Kurzzeittherapie heraus, dass doch eine längere Behandlung erforderlich ist, kann eine Kurzzeittherapie auch in eine Langzeittherapie umgewandelt werden.

Langzeittherapie

Im Gespräch mit Ihrer Psychotherapeut*in kann deutlich werden, dass eine längere Behandlung notwendig ist. Die mögliche Anzahl von Behandlungsstunden hängt bei der Langzeittherapie davon ab, welches psychotherapeutische Verfahren eingesetzt wird. Etwa ein Viertel der Behandlungen sind Langzeittherapien. Rund ein Prozent der Behandlungen dauert über 100 Stunden. Auch eine Langzeittherapie kann nochmals verlängert werden. Dafür ist erneut ein Antrag notwendig.

Bitte auf Seite 44 weiterlesen.

Ganz dringend

Die Akutbehandlung

Seite 28

Bin ich psychisch krank?

Die psychotherapeutische Sprechstunde

Seite 18

Vorbeugen

Was kann ich selbst tun? Wer kann mich beraten?

Seite 22

Besonders schwer krank

Krankenhaus

Seite 58

Chronisch krank

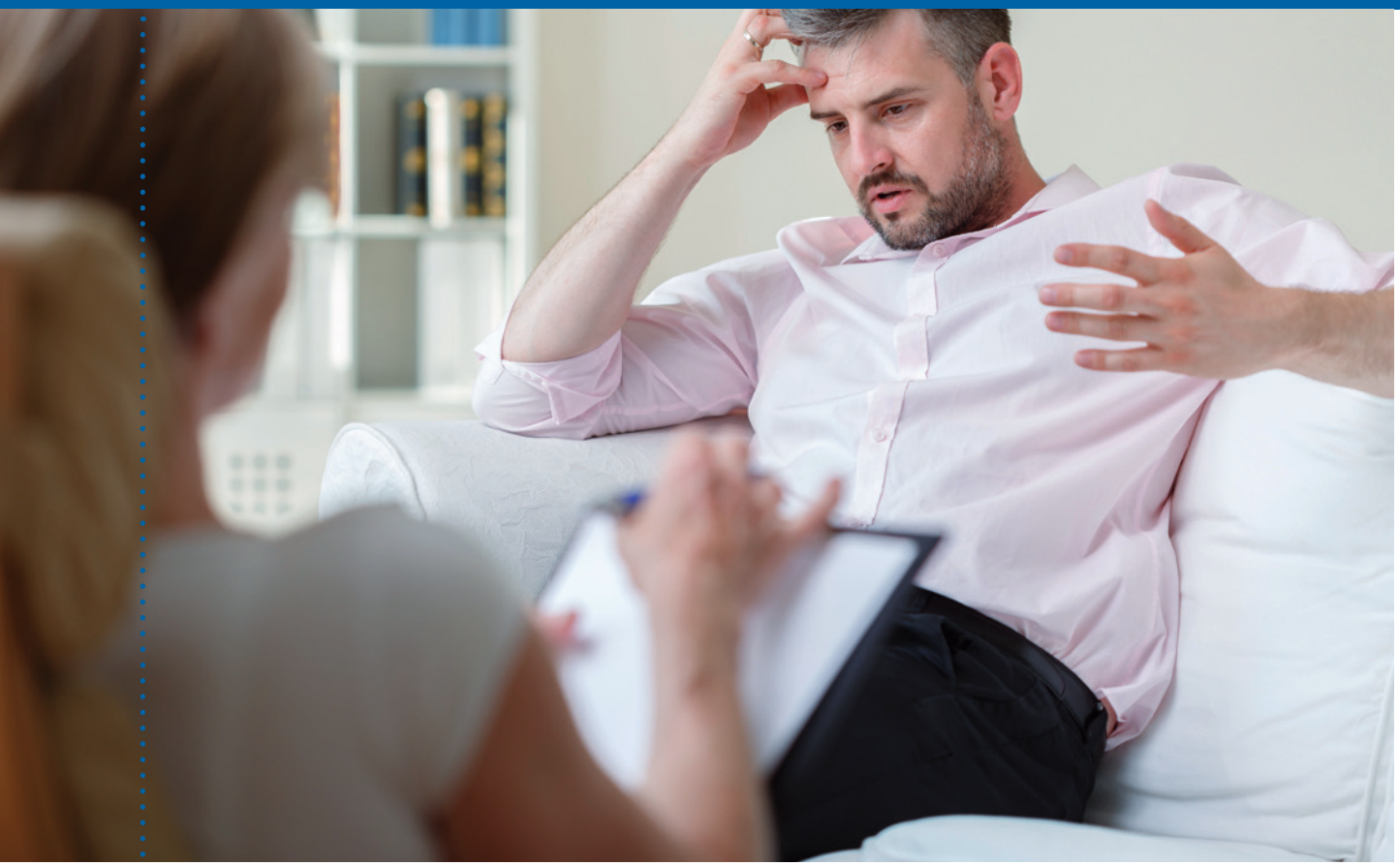
Medizinische Rehabilitation

Seite 64

Behandlung

Das Gespräch im Mittelpunkt

Seite 38



Behandlungsstunden in der Langzeittherapie

Krankenkassen genehmigen auf Antrag eine festgelegte Anzahl von Behandlungsstunden („Stundenkontingente“). Die Anzahl legt fest, wie viele Behandlungsstunden möglich sind. Wenn Psychotherapeut*in und Patient*in gemeinsam feststellen, dass die vereinbarten Ziele der Behandlung erreicht sind, kann eine Psychotherapie auch früher beendet werden. Häufig sind Psychotherapien deshalb kürzer als die Anzahl der genehmigten Stunden.

Diese „Stundenkontingente“ sind unterschiedlich groß, je nachdem, welches psychotherapeutische Verfahren eingesetzt wird. Bei einem Erwachsenen sind es zunächst bei einer verhaltenstherapeutischen oder Tiefenpsychologisch fundierten Behandlung bis zu 60 Stunden, bei einer Analytischen Psychotherapie bis zu 160 Stunden. In der Tabelle ist daneben noch die Anzahl der möglichen gruppentherapeutischen Stunden (als Doppelstunden) angegeben. Eine Langzeittherapie kann verlängert werden. Dafür ist erneut ein Antrag notwendig.

	Analytische Psychotherapie	Systemische Therapie	Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie	Verhaltens-therapie
Langzeittherapie				
Erwachsene (Einzel/Gruppe)	160/80	36	60	60
Kinder (Einzel/Gruppe)	70/60	–	70/60	60
Jugendliche (Einzel/Gruppe)	90/60	–	90/60	60
Therapieverlängerung				
Erwachsene (Einzel/Gruppe)	300/150	48	100/80	80
Kinder (Einzel/Gruppe)	150/90	–	150/90	80
Jugendliche (Einzel/Gruppe)	180/90	–	180/90	80

Phasen einer Behandlung

Zu Beginn einer Psychotherapie wird es darum gehen, dass Sie eine tragfähige Beziehung zu Ihrer Psychotherapeut*in aufbauen und über Ihre Erkrankung und deren Symptome sprechen können. Dieses Kennenlernen beginnt schon in den Probesitzungen (siehe Seite 32).

Dann geht es in der Regel darum, sich mit Ihrer Erkrankung und den dahinterliegenden Problemen auseinanderzusetzen. Mit der Zeit verstehen Sie Ihre Probleme besser. Sie erkennen zum Beispiel „typische Muster“, wie Sie bisher Beziehungen gestaltet, Konflikte gelöst und Probleme zu bewältigen versucht haben. Mit Unterstützung Ihrer Psychotherapeut*in können Sie andere Wege als bisher ausprobieren und neue Erfahrungen sammeln. Es kann auch schwierige Phasen geben, in denen Sie daran Zweifel haben, ob die Psychotherapie Ihnen guttut oder Ihnen hilft (siehe Kasten „Schwierige Phasen in einer Psychotherapie“, rechts).

Die Themen der Psychotherapie sind sehr individuell, je nachdem, was Sie erlebt haben und welche Strategien Sie bisher entwickelt haben, um mit Problemen und Konflikten umzugehen. Ihre Psychotherapeut*in wird Ihnen helfen herauszufinden, welche Fähigkeiten Sie mitbringen und welche Herangehensweise Ihnen entspricht.

Alle Wege haben jedoch das eine Ziel, dass Ihre Gefühle, Ihre Gedanken und Ihr Verhalten Sie nicht mehr dabei behindern, Ihre familiären und beruflichen Herausforderungen zu meistern und zwischenmenschliche Konflikte zu lösen. Es ist möglich, keine übermäßige Angst vor Menschen oder Situationen zu haben. Es ist möglich, sich nicht immer wieder in sich selbst zurückzuziehen und mit belastenden Gedanken zu beschäftigen. Es ist möglich, auch ohne Alkohol oder Beruhigungsmittel zu entspannen, Ängste zu überwinden und den Alltagsstress hinter sich zu lassen.

Eine Psychotherapie kann sehr wirksam dazu beitragen, dass Sie Ihre psychische Erkrankung überwinden.

Manchmal entwickeln sich psychische Erkrankungen allerdings auch chronisch, das heißt, sie gehen nicht vollständig zurück. Dann geht es in der Psychotherapie darum, dass Sie besser mit Ihrer Erkrankung leben können und Ihr Leben trotzdem möglichst gut meistern.

Das Ende einer Psychotherapie ist erreicht, wenn die Ziele, die Sie sich zusammen mit der Psychotherapeut*in gesetzt haben, erreicht sind. Die Psychotherapeut*in wird Sie nicht länger als notwendig behandeln. Sie unterstützt Sie dabei, künftig möglichst ohne psychotherapeutische Hilfe zurechtzukommen.

Es kann aber auch sein, dass Sie gemeinsam mit Ihrer Psychotherapeut*in zwar den Eindruck haben, dass Sie auf dem richtigen Weg sind, aber noch nicht an dessen Ende. Dann können Sie eine Behandlung auch verlängern. An eine Kurzzeittherapie kann sich noch

Schwierige Phasen in einer Psychotherapie

Phasen, in denen Sie daran zweifeln, ob die Psychotherapie wirkt, können zur Behandlung dazugehören. Es kann auch vorkommen, dass sich Ihre psychischen Beschwerden zwischenzeitlich verstärken. Oder es treten andere Beschwerden auf. Oder Ihnen ist alles zu viel. Oder es geht Ihnen nicht schnell genug.

Dies sollten Sie mit Ihrer Psychotherapeut*in besprechen. Eine Psychotherapeut*in weiß um die Probleme und Schwierigkeiten, die in einer Behandlung auftreten können.

Wenn Sie länger unzufrieden sind und grundlegend am Erfolg der Behandlung zweifeln, können auch niederschwellige Beratungsangebote helfen, die manche Psychotherapeutenkammern eingerichtet haben. Die Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf der Webseite Ihrer zuständigen Psychotherapeutenkammer (siehe Seite 78). Selbstverständlich können Sie eine Therapie auch vorzeitig beenden. Ihre Psychotherapeut*in wird Ihre Entscheidung respektieren. Wenn Sie möchten, kann sie Ihnen eine Kolleg*in empfehlen, bei der Sie die Behandlung fortsetzen können.

eine Langzeittherapie anschließen und auch eine Langzeittherapie kann verlängert werden. Dafür ist jeweils ein fachlich begründeter Antrag an die Krankenkasse notwendig (siehe „Behandlungsstunden in der Langzeittherapie“, Seite 44).

Der Abschluss einer Therapie bedeutet immer auch einen Abschied. Meist ist es sinnvoll, das Ende der therapeutischen Beziehung in den letzten Stunden der Therapie zu besprechen.

In der letzten Phase einer Psychotherapie geht es darum, Sie auf die weitere Zukunft vorzubereiten. Die Fragen, die Sie sich jetzt stellen könnten, sind beispielsweise:

- Welches sind die Ziele für meine weitere Entwicklung?
- Was kann ich tun, um das Erreichte zu bewahren und mich meinen längerfristigen Zielen weiter anzunähern?
- Was kann ich tun, wenn meine Beschwerden wieder auftreten oder sich verschärfen?

Gleitender Übergang am Ende der Behandlung

Damit das Ende einer Psychotherapie nicht zu abrupt von einer auf die nächste Woche erfolgt, können die Abstände zwischen den letzten Behandlungsstunden auch vergrößert werden. Sie sehen Ihre Psychotherapeut*in dann beispielsweise nur noch einmal im Monat. Ziel dieser Phase ist es auch, Rückfällen vorzubeugen („Rezidivprophylaxe“). Bestehende Behandlungserfolge können so besser gesichert werden.



Neu: Psychotherapie in der Gruppe

Psychotherapie in einer Praxis ist meistens eine Einzeltherapie, in der eine Patient*in mit einer Psychotherapeut*in spricht. Immer häufiger ist aber auch Gruppentherapie. Bei der Gruppentherapie sitzen mehrere Patient*innen und eine Psychotherapeut*in im Kreis zusammen, sodass sich alle sehen können. Die Treffen dauern meist 100 Minuten, manche auch nur 50 Minuten. Ab Sommer 2021 können Gruppentherapien gemeinsam von zwei Psychotherapeut*innen durchgeführt werden.

Das Besondere der Gruppentherapie

Gruppentherapien haben spezielle Vorzüge gegenüber einer Einzeltherapie. Sie erleben, dass Sie mit Ihren psychischen Beschwerden und Konflikten nicht allein sind. Vor anderen über die eigenen Probleme zu sprechen, kann sehr hilfreich sein. Sie erfahren, sich von anderen verstanden und angenommen zu fühlen. Andere berichten, wie sie gelernt haben, ihre psychische Erkrankung zu verstehen und wieder zu gesunden. Durch die sehr persönlichen Gespräche entsteht auch ein besonderes Gefühl, zu der Gruppe zu gehören und in ihr aufgehoben zu sein.

Die Gruppe bietet einen geschützten Raum. Die gemeinsamen Therapiestunden mit anderen können helfen, sich selbst und die eigene Wirkung auf andere besser einschätzen zu können. Sie können lernen, Ihre Gefühle genauer wahrzunehmen, Ihre Wünsche und Bedürfnisse besser in Worte zu fassen oder auch für diese einzutreten. Sie können anderen Rückmeldungen geben und das Feedback von anderen erhalten. Die eigene Sicht der Dinge immer wieder anderen zu erklären und deren Sichtweisen zu hören, erleichtert es, neue Lösungen für alte Probleme zu finden.

In den Beziehungen in der Gruppe können sich auch Muster wiederholen, die Sie aus Ihrem Privat- und Berufsleben kennen. Durch die Gespräche darüber können Sie solche Muster besser erkennen und ändern. In den Auseinandersetzungen mit den anderen können Sie unmittelbar ausprobieren, Gespräche und Konflikte anders zu führen. Sie können lernen, die Sichtweisen anderer besser zu verstehen, konstruktiv Kritik zu üben oder auch Nein zu sagen. Schwierige Konflikte können Sie in Rollenspielen erproben. Sich wiederholende Konflikte mit der Partner*in oder mit Vorgesetzten am Arbeitsplatz lassen sich manchmal so besser lösen.

Für all dies müssen Sie allerdings wagen, sich mit anderen, die Sie bis dahin nicht kennen, zusammenzusetzen und mit ihnen über sehr Persönliches zu sprechen. Das fällt nicht jeder* leicht, manchen sogar schwer. Aber viele berichten danach, dass es sich gelohnt hat, eine Gruppentherapie auszuprobieren.

In der Kurzgruppe ausprobieren

Ab Sommer 2021 können Sie eine Gruppen-Psychotherapie auch ausprobieren. In bis zu vier Sitzungen à 100 Minuten oder acht Sitzungen à 50 Minuten können Sie sich ausführlich über diese Art der Psychotherapie mit mehreren Patient*innen informieren. Sie lernen in dieser Kurzgruppe auch schon, Ihre psychische Erkrankung besser zu verstehen, und erfahren, wie sie behandelt werden kann. Dazu werden bereits erste Übungen in der Gruppe durchgeführt. Für diese Kurzgruppe („gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung“) muss kein Antrag bei der Krankenkasse gestellt werden.

Unterschiedliche Gruppen

In manchen Gruppen starten alle Patient*innen gemeinsam und gleichzeitig. Solche Gruppen nehmen später keine weiteren Patient*innen auf, ihre Zusammensetzung bleibt bis zum Ende gleich. Zu anderen Gruppen können dagegen weitere Patient*innen zu bestimmten Zeitpunkten hinzukommen, zum Beispiel wenn eine Patient*in ihre Behandlung beendet hat. Viele Gruppen richten sich an Patient*innen mit unterschiedlichen psychischen Erkrankungen, manche sind aber auch für Patient*innen mit der gleichen Erkrankung angelegt.

Wirksamkeit von Gruppen

Zahlreiche Studien belegen, dass Gruppen-Psychotherapie sehr hilfreich sein kann. Die Wirksamkeit der Gruppen-Psychotherapie ist zum Beispiel für Angststörungen, Depressionen, Persönlichkeitsstörungen, Suchterkrankungen, Zwangsstörungen, Essstörungen oder chronische Schmerzen nachgewiesen. Studien konnten auch die Wirksamkeit von themenspezifischen Gruppen belegen, zum Beispiel um Kontakte und Konflikte angemessener zu gestalten, den Verlust eines nahestehenden Menschen zu verarbeiten oder Stress besser bewältigen zu können. Schließlich haben sich auch themenoffene Gruppen als hilfreich erwiesen, in die jede* ihre spezifischen Anliegen und individuellen Probleme einbringt.

Regeln in Gruppen

Ein wichtiger Grundsatz ist, dass alle persönlichen Informationen aus der Gruppentherapie vertraulich sind und „in der Gruppe bleiben“, das heißt keiner Außenstehenden* erzählt werden. Dies gilt auch dafür, wer an einer Gruppentherapie teilnimmt. Weitere wichtige Regeln sind: andere ausreden lassen und sich nicht abwertend über andere zu äußern. Rückmeldungen sollten deshalb als Ich-Botschaft formuliert werden: „Ich habe den Eindruck…“, „Ich erlebe dich so…“ oder „Ich wünsche mir von dir…“. Das macht es für die anderen einfacher Feedbacks anzunehmen.



Psychotherapeutische Verfahren

Alle Psychotherapeut*innen diagnostizieren und behandeln psychische Erkrankungen. Dafür sprechen sie mit Ihnen über Ihre psychischen Beschwerden. Sie verordnen keine Medikamente.

Psychotherapeut*innen gehen davon aus, dass wir das meiste, was wir erleben, nicht bewusst verarbeiten. Wir reagieren häufig aus dem Bauch heraus, ohne dass wir uns vorher genau überlegt haben, was richtig, falsch oder besser ist. Das heißt aber nicht, dass wir irrational handeln. Wir folgen dabei einer Logik, die sich in einer früheren Situation als hilfreich erwiesen hatte, und die wir anwenden, ohne uns darüber im Klaren zu sein. Aber was früher vielleicht hilfreich war, funktioniert manchmal in neuen Lebenssituationen nicht mehr und führt in eine Sackgasse.

Psychische Erkrankungen können viele unterschiedliche Gründe haben. Sie können weit zurück in der Kindheit liegen oder sich im Laufe des Lebens ereignen. Mögliche Gründe können verletzende Erfahrungen sein, wie sexueller Missbrauch in der Kindheit oder schwierige Lebensereignisse wie der Tod einer nahestehenden Person, die Trennung oder Scheidung von einer Lebenspartner*in oder der Verlust des Arbeitsplatzes. Zu den Gründen können aber auch dauerhafte Konflikte am Arbeitsplatz oder in der Familie gehören. Es können aber auch lebensbedrohliche Ereignisse sein, wie Bürgerkrieg, Verfolgung und Flucht oder auch ein schwerer Verkehrsunfall mit Toten. Schließlich können auch lebensbedrohende und chronische körperliche Erkrankungen zu psychischen Erkrankungen führen. Diabetes kann zum Bespiel das Leben dauerhaft so belasten und einschränken, dass die Patient*innen depressiv erkranken. In der Regel wirken mehrere Gründe zusammen und sind entscheidend dafür, ob sich eine psychische Erkrankung entwickelt.

Solche Erlebnisse und Erfahrungen belasten jeden Menschen, bei manchen können sie zu psychischen Erkrankungen führen. Es ist wie bei körperlichen Erkrankungen: Manche Menschen sind robuster, manche empfindlicher. Psychotherapeut*innen sprechen mit Ihnen über solche Erlebnisse und Erfahrungen und helfen Ihnen, sie zu verarbeiten. Meist lernen Sie dabei auch, das, was Sie erleben, genauer wahrzunehmen und auszudrücken. Oft gehen Sie auch anders mit sich und anderen um und lernen, Ihre Beziehungen besser zu gestalten.

Psychotherapeut*innen nutzen dabei unterschiedliche Wege: Sie sprechen mit Ihnen über Ihre aktuellen psychischen Probleme, Erlebnisse, belastenden Erfahrungen und wie sie Ihr Leben beeinflussen. Mit Unterstützung der Psychotherapeut*in überlegen Sie, wie Sie damit anders umgehen können, damit Sie wieder gesund werden. Diese unterschiedlichen Wege sind die „psychotherapeutischen Verfahren“. Psychotherapeutische Verfahren sind verschiedene Gesprächs- und Behandlungskonzepte, von den wissenschaftlich nachgewiesen wurde, dass Sie Ihnen wirksam helfen können.

> Psychotherapeutische Verfahren sind verschiedene Gesprächs- und Behandlungskonzepte, von den wissenschaftlich nachgewiesen wurde, dass Sie Ihnen wirksam helfen können.

Der Blickkontakt

Die meisten Psychotherapeut*innen sitzen Ihnen gegenüber. Sie können sich gegenseitig ansehen, während sie miteinander sprechen. Einen solchen Blickkontakt sind wir gewohnt. Er ermöglicht es, Gestik und Mimik des Gegenübers mitzubekommen.

Anders ist dies in der Analytischen Psychotherapie. Bei dieser Psychotherapie liegen Sie häufig auf einer Couch und sehen in den Raum. Das hat den Vorteil, dass Sie in Ihren Gedanken und Gefühlen freier sind. Sie versuchen dadurch zum Beispiel nicht, Mimik und Gestik der Psychotherapeut*in zu beobachten, um herauszufinden, wie sie auf Ihre Worte reagiert.

Die Intensität der Behandlung

In der Regel vereinbaren Sie mit Ihrer Psychotherapeut*in einmal je Woche einen 50-minütigen Behandlungstermin. Ein Termin je Woche hat den Vorteil, dass Sie sich in der Zwischenzeit das Besprochene noch einmal durch den Kopf gehen lassen können. Sie erinnern sich vielleicht nach einer Behandlungsstunde genauer an Vergangenes oder Sie beobachten sich selbst in gegenwärtigen Situationen genauer. Manche Psychotherapeut*innen geben Ihnen für die Zeit zwischen den Terminen auch Aufgaben oder Übungen, etwa ein Tagebuch zu führen oder etwas Neues auszuprobieren.

Bei Bedarf kann die Anzahl der Termine erhöht werden. In der analytischen Psychotherapie sehen Sie Ihre Psychotherapeut*in häufig zwei- bis dreimal die Woche. In der Verhaltenstherapie sind manchmal mehrstündige Behandlungstermine notwendig, wenn sich zum Beispiel eine Patient*in mit Unterstützung und Anleitung ihrer Psychotherapeut*in mit ihren Ängsten konfrontiert und sich dafür wieder in große Menschenansammlungen oder in enge Aufzüge begibt.

Die Schwerpunkte der Behandlung

Die allermeisten Patient*innen beginnen eine Psychotherapie, weil sie aufgrund ihrer psychischen Beschwerden nicht mehr in ihrem Alltag zurechtkommen. Die Psychotherapeut*in lässt sich von Ihnen zunächst diese psychischen Beschwerden genau beschreiben. Danach schlägt sie Ihnen eine Behandlung vor, bei der je nach psychotherapeutischem Verfahren unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt werden. Eine Verhaltenstherapeut*in bearbeitet mit Ihnen vor allem Ihre aktuellen psychischen Beschwerden. Eine Tiefenpsycholog*in bespricht mit Ihnen insbesondere schmerzhafte Erlebnisse in der Vergangenheit, die Sie geprägt haben. Eine Psychoanalytiker*in geht davon aus, dass Ihre heutigen Beziehungen vor allem durch frühkindliche Beziehungen zu Eltern und Geschwistern geprägt sind. Die Systemische Therapie bearbeitet wiederum vor allem die aktuellen Beziehungen von Menschen und insbesondere von Familien. Deshalb bezieht sie auch regelmäßig Partner*in und Kinder in die Gespräche ein. In einer Neuropsychologischen Therapie werden Patient*innen mit Hirnschädigungen psychotherapeutisch behandelt.

Die Dauer der Behandlung

In der Verhaltenstherapie treffen sich Psychotherapeut*in und Patient*in in der Regel einmal die Woche, am Ende eventuell in längeren Abständen. Die Behandlung dauert meistens ein halbes bis ein Jahr, manchmal auch länger. In der Tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie vereinbaren Psychotherapeut*in und Patient*in ebenfalls meist einen Termin in der Woche. Die Behandlung kann zwischen sechs Monaten und zwei Jahren dauern. In der Analytischen Psychotherapie sehen sich Psychotherapeut*in und Patient*in zwei bis drei Mal in der Woche. Die Behandlung dauert häufig zwei und mehr Jahre. Die Systemische Therapie geht davon aus, dass in den Behandlungsstunden Anstöße gegeben werden, die es dem Einzelnen oder Familien erlauben, im Alltag bessere Lösungen für ihre Schwierigkeiten zu finden. Deshalb können die Abstände zwischen den Behandlungen auch länger sein. Anfangs können sie zwischen ein und zwei Wochen und gegen Ende sechs oder acht Wochen betragen. Die Behandlungen können auch als Doppelstunden stattfinden.

Was zahlt die Krankenkasse?

Viele Wege, eine psychotherapeutische Behandlung durchzuführen, haben sich als ausgesprochen wirksam erwiesen. Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt jedoch nicht für alle die Kosten. Die Kassen bezahlen derzeit:

- Verhaltenstherapie,
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie,
- Analytische Psychotherapie,
- Systemische Therapie bei Erwachsenen,
- Neuropsychologische Therapie bei Gehirnverletzungen.

Verhaltenstherapie*

Die Verhaltenstherapie nimmt an, dass unsere Psyche und unser Verhalten durch die Erfahrungen geprägt sind, die wir im Leben machen. Wir entwickeln aus diesen Erfahrungen auch Gedanken und Überzeugungen, wie wir am besten mit uns und anderen umgehen. Die Verhaltenstherapeut*in betont dabei, dass viele unserer psychischen Eigenschaften, Verhaltensmuster und Fähigkeiten erlernt sind. Belastende Erfahrungen können auch zusammen mit erblich bedingten Empfindlichkeiten unterschiedlich stark Stress auslösen. Sind die Belastungen zu groß oder dauern sie zu lange an, können daraus psychische Erkrankungen entstehen.

Auch in der Verhaltenstherapie ist es bedeutsam, wie Sie Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen gestalten und wie Sie mit Konflikten umgehen. Ihre Psychotherapeut*in fragt Sie zunächst insbesondere danach, woran Sie gerade leiden, was Sie gegenwärtig belastet und Ihr Leben beeinträchtigt. Für diese Störungen sucht sie mit Ihnen gemeinsam auf Basis wissenschaftlicher Modelle nach Erklärungen. Sie spricht mit Ihnen beispielsweise darüber, warum es Ihnen schwerfällt, sich mehr mit anderen Menschen zu treffen, welche schlechten Erfahrungen Sie dabei gemacht haben, aber auch, wie diese Erfahrungen Ihre Erwartungen in allen weiteren Situationen prägen.

Die Psychotherapeut*in betrachtet mit Ihnen Ihre Denkmuster und überlegt mit Ihnen gemeinsam, wie Sie diese ändern können. Dabei geht es darum, Ihre Annahmen über das, was passieren könnte, zu hinterfragen und neue Wege auszuloten. Die Verhaltenstherapie erfordert dabei eine aktive Mitarbeit. Das kann zum Beispiel bedeuten, dass Sie zwischen den Therapiestunden neue Verhaltensweisen ausprobieren und erlernte Fertigkeiten eigenständig üben. Ihre Psychotherapeut*in wird Ihnen dabei helfen, besser zu verstehen, wie Sie Ihre Beziehungen gestalten und wie Sie Ihr Verhalten so ändern können, dass Sie besser zurechtkommen und weniger leiden.

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Die Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie hat sich aus der Psychoanalyse entwickelt. Sie nimmt an, dass aktuelle Konflikte oder schmerzhafte Erfahrungen aus früheren Lebensphasen zu psychischen Erkrankungen führen können. Auch Armut oder ein Mangel an emotionaler Zuwendung und Unterstützung in der Kindheit können psychisch krank machen. Insbesondere schmerzhafte Erlebnisse und heftige Konflikte mit Eltern und Geschwistern oder anderen wichtigen Personen werden häufig verdrängt.

Solche unbewussten Konflikte erinnern wir nicht. Sie können aber dennoch unser Leben prägen. Sie beeinflussen, wie wir denken, fühlen und uns verhalten oder wie wir unsere aktuellen Beziehungen gestalten. So kann, was wir als Kind in Beziehungen gelernt oder auch nicht gelernt haben, unser späteres Leben erschweren oder sogar psychisch krank machen. Die Beziehungen zu Lebenspartner*innen, Freund*innen oder Arbeitskolleg*innen können deshalb schwierig sein oder sogar scheitern. Psychotherapeut*innen sprechen von einem krankmachenden Konflikt zwischen prägenden Erfahrungen und aktuellen Bedürfnissen und Erwartungen.

Psychotherapeut*innen, die tiefenpsychologisch arbeiten, helfen Ihnen, Ihre unbewussten Konflikte und Gründe zu erkennen, die Ihren aktuellen psychischen Beschwerden zugrunde liegen, sich mit diesen auseinanderzusetzen und Ihr Verhalten zu ändern. Sie unterstützen Sie dabei, wiederholende Beziehungsmuster und psychische Konflikte, die Ihr Leben prägen und einschränken, zu verstehen und zu verändern. Das kann zum Beispiel der Konflikt sein zwischen dem Bedürfnis, in einer Beziehung versorgt zu werden oder sich unabhängig zu fühlen und auf niemanden angewiesen zu sein.

In der Beziehung zu Ihrer Psychotherapeut*in können Sie Ihre prägenden Erfahrungen ausdrücken und Ihre Beziehungsmuster und psychischen Konflikte besser verstehen und verändern. Mit ihr können Sie andere Beziehungserfahrungen machen und neue Verhaltensweisen erproben. Ziel ist es, die bisher unbewussten Konflikte zu lösen, sodass diese Sie nicht mehr krank machen.

*Psychotherapeutische Verfahren und Methoden in der Reihenfolge, wie sie in der Praxis am häufigsten eingesetzt werden.

Analytische Psychotherapie

Die Analytische Psychotherapie geht auf die Psychoanalyse zurück, die von Sigmund Freud gegen Ende des 19. Jahrhunderts begründet wurde und seither weiterentwickelt worden ist. Nach der Analytischen Psychotherapie werden psychische Erkrankungen durch innere Konflikte verursacht, die Menschen in ihrem Leben und ihren Beziehungen – insbesondere in den ersten Lebensjahren – erlebt haben. Die Psyche des Menschen sorgt dafür, dass schmerzhafte Erfahrungen und besonders belastende Erlebnisse durch psychische Abwehrmechanismen aus der bewussten Wahrnehmung verdrängt oder anders erträglich gemacht werden. Die Konflikte beeinflussen jedoch trotzdem weiter, wie wir denken, fühlen und handeln. Die frühen Beziehungen zu Eltern und Geschwistern prägen dadurch beispielsweise unsere späteren Beziehungen als Erwachsene. Sie können auch zu psychischen Erkrankungen führen, wenn sich die unbewussten Bewältigungsmuster, die als Kind hilfreich waren, im weiteren Leben als störend oder unbrauchbar erweisen. Psychisch kranke Menschen wiederholen nach der psychoanalytischen Theorie Beziehungsmuster, die ursprünglich einmal eine Lösung waren, sich aber für andere Beziehungen und Situationen als nicht mehr hilfreich erweisen.

In der Analytischen Psychotherapie hilft die Psychotherapeut*in Ihnen, sich die Beziehungsmuster und damit verbundene verdrängte Gefühle, Erinnerungen und innere Konflikte bewusst zu machen. Dafür beschreiben Sie ihr, was Ihnen an Gedanken oder Erinnerungen durch den Kopf geht, ohne das Gesagte zu bewerten oder zu beurteilen. Sie geht dabei davon aus, dass diese Assoziationen nicht zufällig sind, sondern etwas darüber sagen, was Sie innerlich bewegt und Ihr Verhalten prägt. Dabei achtet Ihre Therapeut*in auch darauf, wie Sie die Beziehung mit ihr gestalten. Sie geht davon aus, dass auch in der Beziehung zu ihr die Muster und Konflikte erkennbar werden, die Sie insbesondere als Kind erlebt haben oder die durch traumatische Erfahrungen geprägt sind und die sich immer wiederholen. Im Gespräch über Ihre Assoziationen und Beziehungen können Sie so erkennen und klären, warum Sie so fühlen und handeln, wie Sie es tun, und ob dies aktuell noch passend ist. Ziel ist es, durch ein vertieftes Verständnis für sich selbst neue Wege aus den sich wiederholenden seelischen Sackgassen zu finden.

Systemische Therapie

Die Systemische Therapie betont, dass psychische Erkrankungen auch dadurch entstehen können, wie Menschen in alltäglichen Beziehungen miteinander umgehen. Sie nimmt an, dass insbesondere im familiären Beziehungsgeflecht wichtige Ursachen für die psychische Erkrankung der Patient*in zu finden sind. Mit einer psychischen Erkrankung kann ein Mensch ausdrücken, dass innere und zwischenmenschliche Spannungen für ihn nicht anders zu lösen sind.

Deshalb werden in die Behandlung häufig auch die Lebenspartner*in, Eltern, Geschwister oder andere wichtige Personen einbezogen. Konflikte und krank machende Beziehungen können so besser erkannt und bearbeitet werden. Ein Schwerpunkt der Systemischen Therapie ist dabei, die Stärken der Patient*in und der Familienmitglieder zu nutzen, ihr Verhalten zu ändern, Beziehungen anders zu gestalten oder anders zu sehen und gemeinsam Lösungen für die bestehenden Probleme und Konflikte zu entwickeln.

In der Systemischen Therapie werden zum Beispiel Familienbeziehungen als Zeichnungen oder mit Figuren dargestellt. Indem die Beziehungen räumlich dargestellt werden, kann ausgedrückt werden, was die Einzelnen füreinander empfinden und wie nahe sie einander stehen. Dies löst untereinander bei Eltern und Kindern Gefühle und Gedanken aus, die symptomatisch für die realen Beziehungen in der Familie sind. Durch die räumliche Aufstellung kann jede* sogar mehr ausdrücken, als sie in Worte fassen kann. Manchmal erfolgt die Aufstellung auch mit den realen Familienmitgliedern. Wenn die Familienmitglieder nicht an der Behandlung beteiligt werden können oder sollen, kann die Patient*in auch selbst in die Rollen der verschiedenen Familienmitglieder schlüpfen. So kann sie die familiären Beziehungen und die Dynamik in der Familie besser verstehen. Die Therapeut*in unterstützt die Patient*in durch ihre Fragen zu erkennen, wie sie die festgefahrenen Beziehungen verändern kann. Dabei wird durch die Zeichnung oder Figuren auch dargestellt, wie sich diese Familienbeziehungen im Leben der Patient*in verändert haben und künftig verändern könnten.

Die Systemische Therapie nimmt an, dass so in der Behandlung Anstöße gegeben werden, die es einer Patient*in oder einer Familie erlauben, in ihrem Alltag und zwischen den Behandlungsstunden bessere Lösungen für die Schwierigkeiten und Konflikte zu finden.

Neuropsychologische Therapie

Die Neuropsychologische Therapie ist eine besondere Therapie für die vielfältigen Probleme, die aufgrund einer Hirnschädigung entstehen. Ursachen sind insbesondere Verletzungen oder Erkrankungen des Gehirns, die zum Beispiel durch einen Unfall oder Schlaganfall entstehen können. Wenn Sie zum Beispiel bei einem Autounfall eine Kopfverletzung erlitten haben, kann es sein, dass Sie sich danach nicht mehr so gut konzentrieren oder erinnern können. Es kann auch sein, dass Sie sich stark zurückziehen und an kaum mehr etwas Interesse haben.

Dies kann daran liegen, dass das Leben nach einer Hirnverletzung so viel anders sein kann als vorher. Häufig müssen Sie dann mit erheblichen Einschränkungen klarkommen. Sie sind vielleicht auch nicht mehr so leistungsfähig und belastbar wie früher. Manche Patient*innen schämen sich so sehr, all das nicht mehr so gut zu können, was für alle anderen selbstverständlich ist, dass sie sich scheuen, überhaupt noch mit anderen zusammen zu sein.

Manchmal ist eine Patient*in nach einem Unfall auch nicht mehr in der Lage, ihren bisherigen Beruf auszuüben oder überhaupt weiter arbeiten zu gehen.

Mit der Neuropsychologischen Therapie sollen die psychischen und körperlichen Probleme, die durch die Hirnverletzung entstanden sind, gelindert werden. Die Patient*innen lernen, wie sie mit den Einschränkungen leben und diese so gut es geht ausgleichen können. Sie sollen ihr alltägliches Leben wieder möglichst selbstständig leben können. Die Behandlung erfolgt meist über mehrere Monate einmal wöchentlich oder auch intensiver. Manche Patient*innen werden auch über Jahre begleitet.

Die Neuropsychologische Therapie wird von spezialisierten Psychotherapeut*innen angeboten. Diese haben dafür eine zusätzliche Weiterbildung abgeschlossen, die mindestens zwei Jahre dauert. Auf ihrem Praxisschild oder auf ihrer Webseite steht in der Regel die Bezeichnung „Klinische Neuropsychologie“.



Medikamente

Psychotherapeut*innen verordnen keine Medikamente. Bei manchen psychischen Erkrankungen, wie zum Beispiel bei schweren Depressionen, ist es jedoch empfehlenswert, sowohl eine Psychotherapie zu machen als auch Medikamente einzunehmen. Bei anderen Erkrankungen reicht eine dieser beiden Behandlungen aus. Dann kann die Patient*in nach Beratung durch die Psychotherapeut*in entscheiden, was sie bevorzugt: Psychotherapie oder Medikamente. Es gibt jedoch auch viele psychische Erkrankungen, bei denen eine Psychotherapie allein die empfehlenswerteste Methode ist. Ihre Psychotherapeut*in wird Sie in der Sprechstunde und in den Probesitzungen beraten, was bei Ihrer Erkrankung empfehlenswert ist (siehe „Behandlungsleitlinien“, Seite 23).



Psychotherapie hat allerdings einen wesentlichen Vorteil gegenüber Medikamenten: Sie stärkt Ihre Selbstheilungskräfte. Medikamente wirken häufig nur so lange, wie Sie sie einnehmen. Eine Psychotherapie wirkt in der Regel auch noch lange danach. Menschen, die psychotherapeutisch behandelt wurden, sind häufiger und länger psychisch stabil.

Wie wirksam ist Psychotherapie?

Psychotherapie wirkt – nachweislich. Ihre heilende Wirkung wurde durch eine große Zahl wissenschaftlicher Studien belegt. Aktuelle Übersichtsarbeiten haben gezeigt, dass Psychotherapie eine hohe Wirksamkeit hat und im Vergleich wirksamer ist als viele Behandlungen bei körperlichen Erkrankungen. Der Gesundheitszustand von rund acht von zehn Menschen, die eine Therapie machen, verbessert sich durchschnittlich stärker als derjenige von Menschen, die keine Therapie machen. Patient*innen mit psychischen Erkrankungen brechen außerdem eine psychotherapeutische Behandlung deutlich seltener ab als eine medikamentöse Behandlung. Ferner hat Psychotherapie im Vergleich zu medikamentösen Behandlungen nachhaltigere Effekte. Die Behandlungserfolge halten bei den allermeisten Patient*innen weit über das Therapieende hinaus an.

Aber wie bei der Behandlung von körperlichen Erkrankungen auch wirkt Psychotherapie nicht bei allen Patient*innen und etwa fünf bis zehn Prozent der Patient*innen geht es nach einer Therapie schlechter als vorher. Daher ist es sinnvoll, Ihre Psychotherapeut*in frühzeitig anzusprechen, wenn Sie Zweifel haben, ob Ihnen die Therapie hilft, oder es Ihnen zunehmend schlechter geht.



In Deutschland beschäftigen sich verschiedene Expertengremien damit, wissenschaftliche Studien zur Behandlung von psychischen Erkrankungen auszuwerten und zusammenzufassen. Der „Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie“ ist ein Gremium, das insbesondere die Wirksamkeit von psychotherapeutischen Verfahren prüft (siehe „Psychotherapeutische Verfahren“, Seite 48). Der Beirat kann aber nicht entscheiden, ob die Behandlung mit einem psychotherapeutischen Verfahren auch von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt werden muss. Dafür ist der „Gemeinsame Bundesausschuss“ zuständig (siehe rechts).

»Die Behandlungserfolge halten bei den allermeisten Patient*innen weit über das Therapieende hinaus an.«

Wissenschaftlicher Beirat Psychotherapie

Der „Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie“ ist ein Gutachtergremium, das prüft, ob ein psychotherapeutisches Verfahren als wissenschaftlich anerkannt gelten kann. Dafür hat er einen gesetzlichen Auftrag (§ 8 Psychotherapeutengesetz). In diesem Gremium sitzen zwölf wissenschaftlich und therapeutisch renommierte Psychotherapeut*innen und Ärzt*innen, die je zur Hälfte von der Bundespsychotherapeutenkammer und der Bundesärztekammer benannt wurden.

Der Beirat prüft nach festgelegten Regeln, ob genügend wissenschaftliche Untersuchungen vorliegen, die die Wirksamkeit eines psychotherapeutischen Verfahrens nachweisen. Bisher hat der Beirat folgende Verfahren anerkannt:

- Verhaltenstherapie,
- Psychodynamische Psychotherapie (Analytische Psychotherapie und Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie),
- Systemische Therapie.

Darüber hinaus hat der Beirat folgende psychotherapeutischen Behandlungen für bestimmte Zwecke wissenschaftlich anerkannt:

- Neuropsychologische Therapie (bei psychischen Störungen durch Gehirnverletzungen),
- Gesprächspsychotherapie (bei affektiven Störungen, Anpassungs- und Belastungsstörungen und zur psychotherapeutischen Mitbehandlung bei somatischen Erkrankungen),
- Interpersonelle Therapie (IPT; bei affektiven Störungen und Essstörungen),
- EMDR zur Behandlung Posttraumatischer Belastungsstörungen (EMDR = Eye Movement Desensitization and Reprocessing),
- Hypnotherapie bei Suchterkrankungen (nachgewiesen für die Raucherentwöhnung) und zur psychotherapeutischen Mitbehandlung bei somatischen Erkrankungen.

Gemeinsamer Bundesausschuss

Neue psychotherapeutische Verfahren, die von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt werden, müssen zusätzlich durch den Gemeinsamen Bundesausschuss geprüft werden. Dabei handelt es sich nicht um einen Ausschuss des Deutschen Bundestages, sondern um eine Behörde, in der Krankenkassen, Ärzt*innen, Psychotherapeut*innen und Krankenhäuser gemeinsam zum Beispiel darüber entscheiden, welche Leistungen eine gesetzlich Krankenversicherte* für ihre Beiträge erhält. Patientenvertreter*innen nehmen bisher nur beratend an den Sitzungen teil.

Der Gemeinsame Bundesausschuss hat bisher folgende psychotherapeutischen Verfahren als wirksam anerkannt:

- Verhaltenstherapie (siehe Seite 50),
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (siehe Seite 50),
- Analytische Psychotherapie (siehe Seite 50),
- Systemische Therapie bei Erwachsenen (siehe Seite 51)

sowie

- Neuropsychologische Therapie bei Gehirnverletzungen (siehe Seite 52),
- EMDR zur Behandlung Posttraumatischer Belastungsstörungen (EMDR= Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Die EMDR-Behandlung wird dabei als Teil der Behandlung mit einer Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie oder Analytischen Psychotherapie durchgeführt.



1 Bin ich psychisch krank?

2 Die psychotherapeutische Sprechstunde

3 Akutbehandlung – rasche Hilfe bei akuten Krisen

4 Die Probesitzungen

5 Die ambulante Psychotherapie

6 **Die Behandlung im Krankenhaus**

Wann kann eine Behandlung im Krankenhaus ratsam sein?
Geplante Einweisung
Notfalleinweisung
Behandlungsvereinbarung
Regionale Versorgungsverpflichtung in der Psychiatrie

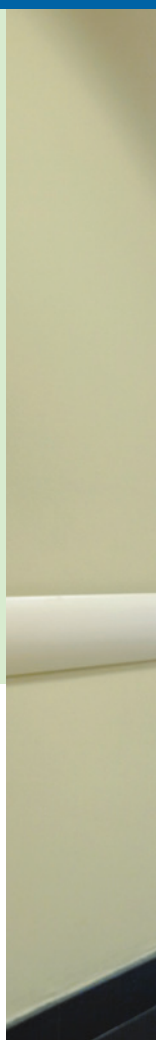
7 Die medizinische Rehabilitation

8 Wer zahlt? – Anträge und Kosten

9 Ihre Rechte als Patient*in

6

Die Behandlung im Krankenhaus



Wann kann eine Behandlung im Krankenhaus ratsam sein?

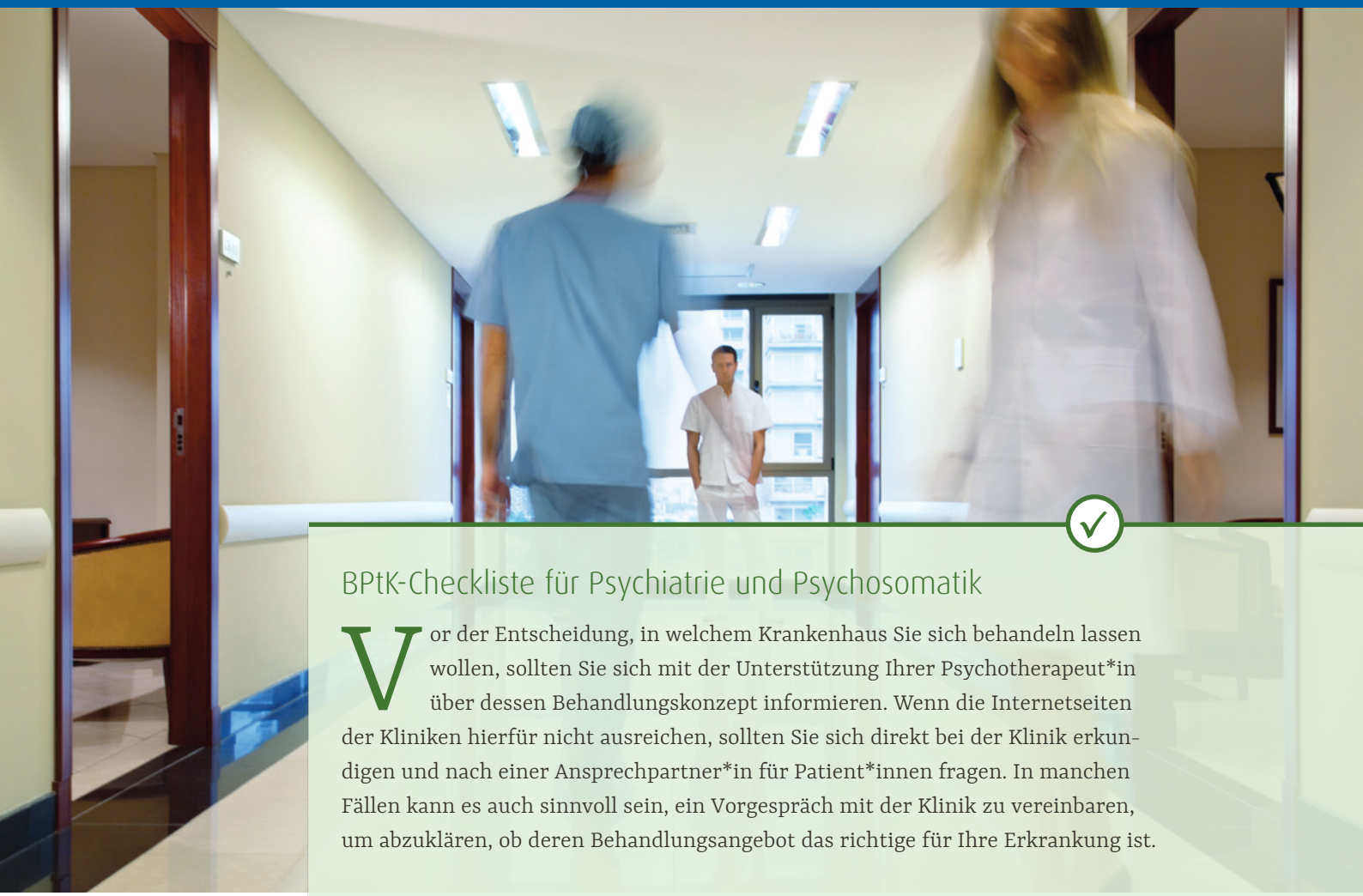
Im Zweifelsfall ist eine ambulante Behandlung immer einer stationären Behandlung vorzuziehen. Bei schweren psychischen Erkrankungen reicht jedoch eine Behandlung in einer psychotherapeutischen Praxis nicht immer aus. Manchmal lassen sich die Beschwerden ambulant nicht ausreichend lindern oder es kommt zu Krisen. Dann kann es sein, dass Ihnen die Psychotherapeut*in eine Behandlung in einem Krankenhaus vorschlägt. Ein psychiatrisches oder psychosomatisches Krankenhaus kann Ihnen dann eine umfassendere und intensivere Behandlung anbieten, als dies in einer Praxis möglich ist.

Der Vorteil einer stationären Behandlung liegt vor allem darin, dass Sie besonders engmaschig behandelt und betreut werden und bei psychischen Krisen sehr schnell Hilfe bekommen. In der Klinik werden meist verschiedene Behandlungsmethoden kombiniert. Während Patient*innen in einer psychiatrischen Klinik in der Regel mit einer Kombination aus Medikamenten und psychotherapeutischen Interventionen behandelt werden, bieten psychosomatische Krankenhäuser im Schwerpunkt psychotherapeutische Behandlungskonzepte an. Außerdem erhalten Sie häufig sowohl Einzel- als auch Gruppentherapie sowie Sport- und Bewegungstherapie, Ergotherapie, Physiotherapie, Kunst- oder Musiktherapie.

Die Behandlung in einem Krankenhaus kann noch einen weiteren Vorteil haben: In einer Klinik können Patient*innen Abstand gewinnen, zum Beispiel von stark belastenden Konflikten am Arbeitsplatz oder in der Familie. Solche Belastungen können eine Behandlung von psychischen Krankheiten erschweren. Deshalb ist es manchmal hilfreich, Sie ohne diese Alltagsbelastungen zu behandeln.

Nach einem Krankenhausaufenthalt müssen Sie allerdings lernen, wieder im Alltag zurechtzukommen. Deshalb ist es nach der Klinik meist ratsam, in einer psychotherapeutischen und/oder psychiatrischen Praxis weiterbehandelt zu werden. Ihr Krankenhaus muss Sie dabei unterstützen, dass die Therapie möglichst nahtlos fortgesetzt werden kann.

Ist bei Ihrer psychischen Erkrankung mit Krisen zu rechnen, die eventuell eine Einweisung in ein Krankenhaus notwendig machen, sollten Sie dies vorher mit Ihrer Psychotherapeut*in besprechen und planen. Sie können gemeinsam mit Ihrer Psychotherapeut*in zum Beispiel überlegen, welche Klinik für Sie die richtige ist. Einige Kliniken haben spezielle Behandlungsangebote für einzelne psychische Erkrankungen. Bei der Auswahl der Klinik kann Ihnen auch die BPtK-Checkliste helfen (siehe Kasten „BPtK-Checkliste für Psychiatrie und Psychosomatik“, siehe rechte Seite).



BPtK-Checkliste für Psychiatrie und Psychosomatik

Vor der Entscheidung, in welchem Krankenhaus Sie sich behandeln lassen wollen, sollten Sie sich mit der Unterstützung Ihrer Psychotherapeut*in über dessen Behandlungskonzept informieren. Wenn die Internetseiten der Kliniken hierfür nicht ausreichen, sollten Sie sich direkt bei der Klinik erkundigen und nach einer Ansprechpartner*in für Patient*innen fragen. In manchen Fällen kann es auch sinnvoll sein, ein Vorgespräch mit der Klinik zu vereinbaren, um abzuklären, ob deren Behandlungsangebot das richtige für Ihre Erkrankung ist.

Im ersten Gespräch mit der Klinik könnten Sie beispielsweise fragen:

- Wie sieht ein typischer Behandlungsplan für meine Erkrankung aus?
- Wie häufig bekomme ich Psychotherapie? Als Einzel- oder Gruppenbehandlung?
- Gibt es eine spezielle Abteilung oder ein spezielles Behandlungskonzept für meine Erkrankung?
- Entscheide ich gemeinsam mit der behandelnden Ärzt*in oder Psychotherapeut*in über meine Behandlung?
- Welche Behandlungsalternativen habe ich?
- Kann ich mitentscheiden, mit welchen Medikamenten und in welcher Dosierung ich behandelt werde?
- Welche anderen Therapien bekomme ich angeboten, zum Beispiel Sporttherapie und Ergotherapie?
- Wie hilft mir das Krankenhaus nach der Entlassung?

Die gesamte BPtK-Checkliste mit weiteren Erläuterungen finden Sie unter www.bptk.de/uploads/media/20100506_bptk-checkliste_psychiatrie_psychosomatik.pdf.



Geplante Einweisung

Um in einem Krankenhaus behandelt zu werden, benötigen Sie in der Regel eine Einweisung durch eine Psychotherapeut*in oder eine Ärzt*in. Viele Krankenhäuser führen vor der stationären Aufnahme mit der Patient*in Vorgespräche, um zu klären, ob eine stationäre Behandlung im Krankenhaus notwendig ist und ob die Klinik für die Patient*in die erforderliche Behandlung anbieten kann. Eine Einweisung in ein Krankenhaus kann neben Ihrer Hausärzt*in insbesondere verordnet werden von:

- einer Psychologischen Psychotherapeut*in,
- einer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*in,
- einer Fachärzt*in für Psychiatrie und Psychotherapie,
- einer Fachärzt*in für Nervenheilkunde oder
- einer Fachärzt*in für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie.

Für die Behandlung von psychischen Erkrankungen sind verschiedene Kliniken zuständig:

- Krankenhäuser für Psychiatrie und Psychotherapie,
- Krankenhäuser für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,
- Allgemeinkrankenhäuser mit entsprechenden Fachabteilungen.

Notfalleinweisung

Während einer psychischen Erkrankung – insbesondere wenn diese sehr schwer oder chronisch ist – kann es zu Krisen kommen, bei denen Sie schnell Hilfe benötigen. In solchen Krisen sollten Sie zunächst versuchen, eine Psychotherapeut*in oder eine Ärzt*in zu erreichen. Nicht immer ist dies aber schnell genug möglich. In Notfällen können Sie sich deshalb auch direkt an die Ambulanz eines psychiatrischen Krankenhauses wenden und dort erklären, warum Sie eine stationäre Aufnahme oder Behandlung wünschen.

Dies sollten Sie unbedingt tun, wenn Sie drängende Gedanken haben, die sich mit dem Wunsch beschäftigen, tot zu sein, zu sterben, sich selbst zu töten oder anderen etwas anzutun. Solche Gedanken und Impulse können bei sehr schweren psychischen Erkrankungen immer wieder auftreten.

In solchen Phasen kann es vorkommen, dass Sie sich nicht in mehr in der Lage fühlen, Ihre tiefe Niedergeschlagenheit zu ertragen, oder Sie sich vollständig hilflos, ausgeliefert oder verfolgt fühlen. Sie haben vielleicht den Eindruck, kein Licht mehr am Ende des Tunnels zu sehen, und glauben nicht mehr an eine Besserung Ihrer Erkrankung. Solche Phasen der Hoffnungslosigkeit oder Gedanken an den Tod sind jedoch Ausdruck der psychischen Erkrankung. Mit professioneller Hilfe ist Besserung wieder möglich. Selbst nach langen Phasen des Stillstands oder wiederholten psychischen Krisen können auch schwere Leiden überraschend gelindert werden.

»Während einer psychischen Erkrankung – insbesondere wenn diese sehr schwer oder chronisch ist – kann es zu Krisen kommen, bei denen Sie schnell Hilfe benötigen.«

Behandlungsvereinbarung

Viele psychisch kranke Menschen scheuen vor einer Krankenhausbehandlung zurück, insbesondere wenn sie gegen ihren Willen eingewiesen wurden. Während psychischer Krisen kann es sein, dass Sie aufgrund Ihrer Erkrankung nicht mehr einsehen können, dass eine Behandlung notwendig ist.

Doch selbst eine Notfalleinweisung oder Einweisung gegen den eigenen Willen lässt sich planen. Eine Patient*in kann hierfür vorher festlegen, in welches Krankenhaus sie im Notfall eingewiesen und wie sie dort behandelt werden möchte. Dies kann einer Notfalleinweisung sehr viel an Dramatik nehmen. Die Patient*in kennt die behandelnden Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen bereits und hat mitbestimmt, was geschieht.

Damit auch bei schweren psychischen Krisen und einer Notfalleinweisung nichts gegen den eigenen Willen geschieht, kann die Patient*in mit der Klinik eine „Behandlungsvereinbarung“ abschließen. In einer Behandlungsvereinbarung kann sie selbst bestimmen, in welches Krankenhaus sie eingewiesen und wie sie behandelt werden möchte.

Regionale Versorgungsverpflichtung in der Psychiatrie

Grundsätzlich besteht für die Behandlung psychischer Erkrankungen eine freie Krankenhauswahl. Psychiatrische Krankenhäuser und Fachabteilungen haben aber in der Regel eine „regionale Versorgungsverpflichtung“, das heißt, sie sind verpflichtet, Patient*innen aus einem bestimmten Einzugsgebiet stationär aufzunehmen.

Andere Krankenhäuser können mit dieser Begründung die Aufnahme einer Patient*in ablehnen. Es ist deshalb hilfreich zu wissen, welches psychiatrische Krankenhaus in der Region im Notfall zuständig ist.

1 Bin ich psychisch krank?
2 Die psychotherapeutische Sprechstunde
3 Akutbehandlung – rasche Hilfe bei akuten Krisen
4 Die Probesitzungen
5 Die ambulante Psychotherapie
6 Die Behandlung im Krankenhaus
7 Die medizinische Rehabilitation
8 Wer zahlt? – Anträge und Kosten
9 Ihre Rechte als Patient*in

7

Die medizinische Rehabilitation



Psychische Erkrankungen können sich auch chronisch entwickeln. Manchmal kann eine solche dauerhafte Erkrankung dazu führen, dass ein Mensch nur noch ein paar Stunden oder gar nicht mehr arbeiten kann. Wer nicht berufstätig ist, kann vielleicht auch seine Aufgaben in der Familie nicht mehr wahrnehmen.

Um Ihre Arbeitsfähigkeit wiederherzustellen oder zu verhindern, dass die psychische Erkrankung zu dauerhaften Einschränkungen führt, können Psychotherapeut*innen dann eine „medizinische Rehabilitation“ verordnen.

Manchmal reicht auch eine längere Behandlung bei einer niedergelassenen Psychotherapeut*in nicht aus, um eine psychische Erkrankung entscheidend zu lindern. Die Beschwerden bleiben bestehen und schränken das tägliche Leben stark ein. Solche schweren und chronischen psychischen Erkrankungen können zum Beispiel dazu führen, dass Sie für lange Zeit nicht mehr arbeiten können. Dann kann es notwendig sein, dass Sie intensiver behandelt werden müssen. Dafür sind Krankenhäuser, aber auch Reha-Kliniken da.

Wenn Ihre Psychotherapeut*in feststellt, dass die Termine in ihrer Praxis nicht ausreichen, kann sie Ihnen eine medizinische Rehabilitation empfehlen. Sie wird Ihnen eine solche Rehabilitation insbesondere dann nahelegen, wenn Sie zum Beispiel aufgrund Ihrer psychischen Erkrankung schon mehrfach krankgeschrieben waren oder Sie wegen Ihrer Erkrankung über längere Zeit Ihre häuslichen Aufgaben nicht mehr wahrnehmen und am gesellschaftlichen Leben nicht mehr teilnehmen können. Eine Reha kann zum Beispiel auch beantragt werden, wenn die Gefahr besteht, dass Sie auf Dauer nicht mehr arbeiten können, oder gar eine Frühverrentung droht. Eine solche Reha ist vor allem für Arbeitnehmer*innen gedacht („Reha vor Rente“). Den Antrag dafür müssen Sie bei der gesetzlichen Rentenversicherung stellen.

Eine medizinische Rehabilitation können aber auch all diejenigen erhalten, die nicht berufstätig sind. Auch Hausfrauen und Hausmänner oder Rentner*innen können eine Reha verordnet bekommen, ebenso wie psychisch kranke Kinder und Jugendliche. Bei erwachsenen Patient*innen kann eine Reha ratsam sein, wenn eine psychische Erkrankung chronisch wird und sie ihre Aufgaben in der Familie nicht mehr wahrnehmen können. Sie kann auch verordnet werden, wenn eine Patient*in dadurch befähigt wird, mit einer chronischen Erkrankung besser am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.



Für die unterschiedlichen psychischen Erkrankungen und Altersgruppen gibt es verschiedene Reha-Kliniken:

- allgemeine psychosomatische Rehabilitation für Erwachsene,
- allgemeine psychosomatische Rehabilitation für Kinder und Jugendliche,
- spezielle Rehabilitation für Menschen, die chronisch zum Beispiel an Psychosen, schweren manisch-depressiven Erkrankungen oder Persönlichkeitsstörungen leiden,
- spezielle Rehabilitation für Menschen mit Suchterkrankungen, zum Beispiel bei Alkohol-, Medikamenten- oder Drogenabhängigkeit,
- spezielle Mutter/Vater-Kind-Kuren.

Diese Reha wird in der Regel von der gesetzlichen Krankenversicherung bezahlt. Entscheidend ist, dass Sie in den vergangenen zwei Jahren weniger als sechs Monate abhängig beschäftigt waren. Dann ist nicht die Renten-, sondern die Krankenversicherung zuständig. Ihre Psychotherapeut*in kann eine solche Reha insbesondere bei langen psychischen Erkrankungen verordnen.

Für Eltern gibt es außerdem spezielle Mutter/Vater-Kind-Rehas. Sie sind für psychisch überlastete Mütter und Väter gedacht. Zu den psychischen Beschwerden, die eine solche Reha rechtfertigen, gehören zum Beispiel Erschöpfungssyndrom, Anpassungsstörung, Unruhe- und Angstgefühl, depressive Verstimmung, Schlafstörung oder chronischer Kopfschmerz. Die Kinder dieser Mütter oder Väter können in der Regel bis zum Alter von zwölf Jahren mitfahren. Die Krankenkassen bieten diese Reha-Leistung normalerweise als „Mutter/Vater-Kind-Kuren“ an. Sie gehören zu ihren Pflichtleistungen. Eine Reha gemeinsam mit dem Kind ist insbesondere empfehlenswert, wenn die Beziehung zwischen Mutter/Vater und Kind dadurch gestärkt werden kann.

Während dieser medizinischen Rehabilitation erhalten Sie insbesondere psychotherapeutische Einzel- und Gruppentherapie, aber auch eine ärztliche Behandlung Ihrer Erkrankung. Weitere typische Bestandteile des Behandlungsprogramms, die Sie bei Bedarf erhalten, sind Physiotherapie, Ergotherapie, Sozialberatung, Schulungen zum Gesundheitsverhalten sowie Leistungen zur beruflichen und sozialen Wiedereingliederung. Medizinische Rehabilitation wird bisher überwiegend in Kliniken angeboten. Zunehmend gibt es aber auch ganztägige ambulante Angebote, bei denen Sie zu Hause übernachten können.

1 Bin ich psychisch krank?

2 Die psychotherapeutische Sprechstunde

3 Akutbehandlung – rasche Hilfe bei akuten Krisen

4 Die Probesitzungen

5 Die ambulante Psychotherapie

6 Die Behandlung im Krankenhaus

7 Die medizinische Rehabilitation

8 Wer zahlt? – Anträge und Kosten

Die gesetzliche Krankenversicherung
Die private Krankenversicherung

9 Ihre Rechte als Patient*in

8

Wer zahlt? – Anträge und Kosten



Die gesetzliche Krankenversicherung

Psychotherapie ist eine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung, das heißt, die gesetzlichen Kassen übernehmen grundsätzlich die Kosten für eine Psychotherapie. Sie können direkt in die Sprechstunde einer Psychotherapeut*in gehen. Dafür benötigen Sie keine Überweisung, sondern nur Ihre Krankenversicherungskarte.

Antrag

Die Psychotherapeut*in stellt in der Sprechstunde (siehe Seite 18) fest, ob Sie psychisch krank sind und deshalb eine Behandlung benötigen. Rät Ihnen die Psychotherapeut*in zu einer „Richtlinienpsychotherapie“ (siehe Kasten „Was zahlt die Krankenkasse?“, Seite 49), müssen Sie zunächst mindestens zwei „probatorische“ Gespräche führen (siehe „Die Probesitzungen“, Seite 32). Danach müssen Sie einen Antrag an Ihre Krankenkasse stellen. Die Krankenkasse muss die Psychotherapie genehmigen, bevor mit der Behandlung begonnen werden kann. Das notwendige Antragsformular sowie weitere Informationen erhalten Sie von Ihrer Psychotherapeut*in. In der Regel hilft Ihnen Ihre Psychotherapeut*in dabei, diese verwaltungstechnischen Angelegenheiten zu erledigen. Sie brauchen das Formular nur noch durchzulesen und zu unterschreiben. Wichtig ist jedoch, dass Sie Ihre Krankenversicherungskarte dabeihaben.



Bei der Kurzzeittherapie (siehe Seite 41) gibt es eine Besonderheit. Bei dieser Therapie von zunächst zwölf Stunden erhalten nur Sie als Patient*in die Antwort der Krankenkasse, dass die Therapie bewilligt wurde. Diese Information sollten Sie unverzüglich an die Psychotherapeut*in weitergeben, damit mit der Behandlung begonnen werden kann.

Keine Zuzahlung

Hat die Krankenkasse Ihren Antrag auf Psychotherapie genehmigt, übernimmt sie die Kosten für eine Psychotherapie, und zwar vollständig. Sie müssen nichts zuzahlen.



Verlängerung

Eine Therapie kann verlängert werden. Dafür ist wiederum ein Antrag notwendig.

Abgelehnter Antrag

Die Krankenkasse kann einen Antrag ablehnen. Gegen einen ablehnenden Bescheid können Sie Widerspruch einlegen. Wird auch der Widerspruch abgelehnt, können Sie Klage beim Sozialgericht einreichen. Eine solche Klage ist kostenfrei.

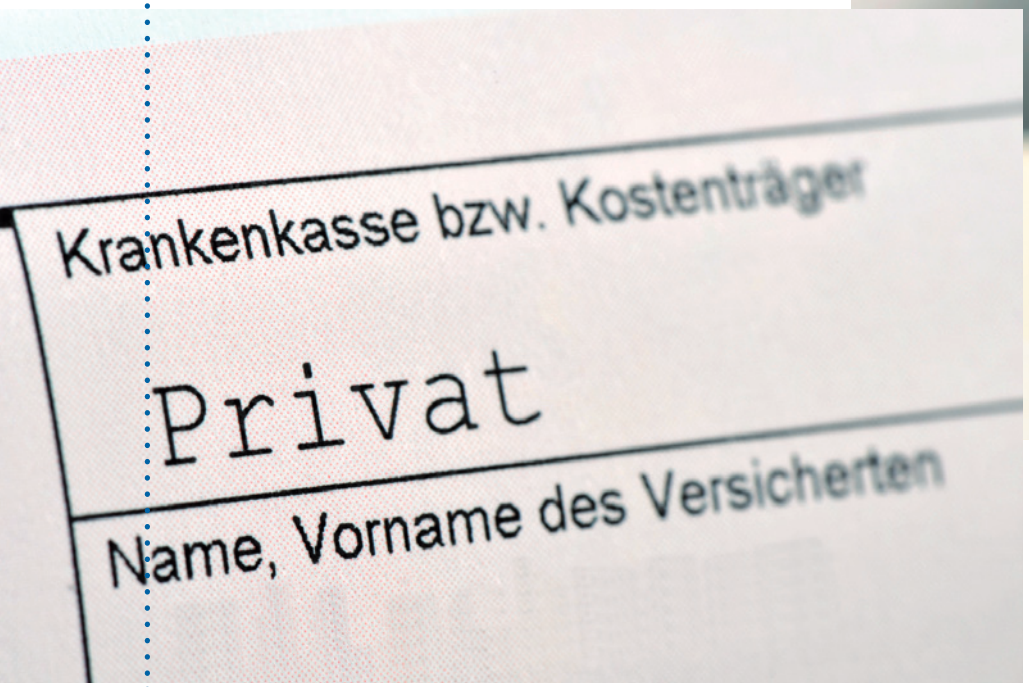
Datenschutz

Bei einem Antrag auf Langzeittherapie wird von den Krankenkassen eine Gutachter*in hinzugezogen. Dann enthält der Antrag an die Krankenkasse auch einen Bericht mit Angaben zu Ihren psychischen Beschwerden, Ihrer Krankengeschichte und dem Therapieplan. In diesem Bericht sind aber weder Ihr Name noch Daten enthalten, die auf Ihre Identität schließen lassen. Der anonymisierte Bericht wird in einem getrennten, verschlossenen Umschlag an die Krankenkasse geschickt. Die Krankenkasse schickt den Brief und eventuell weitere Informationen zu früheren Behandlungen ungeöffnet an die Gutachter*in weiter. Die Gutachter*in prüft die Begründung Ihres Antrags, ohne zu wissen, um wen es sich handelt.

Kostenerstattung

In vielen Regionen Deutschlands gibt es zu wenige Psychotherapeut*innen mit Kassenzulassung. Deshalb müssen Patient*innen häufig monatelang auf einen Behandlungsplatz warten. Bei der Suche können Sie sich von den Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen unterstützen lassen. Können diese aber weder eine niedergelassene Psychotherapeut*in noch eine Krankenhausambulanz finden, die eine Psychotherapie durchführen können, dann gibt es eine letzte Möglichkeit, doch noch eine Behandlung zu erhalten: das sogenannte Kostenerstattungsverfahren.

Bei diesem Verfahren stellen Sie bei Ihrer Krankenkasse den Antrag, sich von einer Psychotherapeut*in in einer Privatpraxis behandeln zu lassen, weil Sie keine andere Behandler*in finden. Dies können Sie mit dem Schreiben der Terminservicestelle belegen, in dem Ihnen die Kassenärztliche Vereinigung mitgeteilt hat, dass sie Ihnen keinen Behandlungsplatz vermitteln kann. Dem Schreiben fügen Sie die Bescheinigung der Psychotherapeut*in bei, bei der Sie in der Sprechstunde waren und die festgestellt hat, dass Sie wegen einer psychischen Erkrankung dringend eine psychotherapeutische Behandlung benötigen. Schließlich sollten Sie der Krankenkasse auch noch mitteilen, bei welcher Psychotherapeut*in in Privatpraxis die Behandlung durchgeführt werden kann.





Die private Krankenversicherung

Die Leistungen der privaten Krankenversicherung sind nicht einheitlich geregelt. Wenn Sie privat versichert sind, müssen Sie prüfen, was in Ihrem Vertrag steht.

Einige private Krankenversicherungen schränken die Leistungen bei psychischen Erkrankungen grundsätzlich ein. Andere lehnen es ab, überhaupt psychische Erkrankungen zu versichern, wenn die Versicherte* in den fünf Jahren vor Vertragsabschluss psychisch erkrankt war.

Auch die privaten Krankenversicherungen erstatten meist nur die Kosten für Behandlungen mit psychotherapeutischen Verfahren, die vom Gemeinsamen Bundesausschuss anerkannt sind (siehe Kasten „Was ist eine „Richtlinienpsychotherapie“?“, Seite 24). In jedem Fall ist es ratsam, sich vor Behandlungsbeginn die Kostenübernahme schriftlich bestätigen zu lassen.

»Die Leistungen der privaten Krankenversicherung sind nicht einheitlich geregelt.«



Beihilfe für Beamt*innen

Für Beamt*innen übernimmt die Beihilfe einen Teil der Kosten für die Behandlung durch Psychotherapeut*innen. Im Allgemeinen zahlt die Beihilfe etwa 50 Prozent der Kosten. Dafür müssen die Versicherten einen Antrag stellen. Das Antrags- und Genehmigungsverfahren der Beihilfe lehnt sich im Wesentlichen an die Regelungen der gesetzlichen Krankenversicherung an.

Bundes-Polizist*innen und Soldat*innen

Die Bundespsychotherapeutenkammer hat mit dem Bundesinnenministerium und dem Bundesverteidigungsministerium jeweils einen besonderen Vertrag abgeschlossen. Danach können sich Bundes-Polizist*innen und Soldat*innen grundsätzlich auch in Privatpraxen behandeln lassen.

Das Sozialamt

Sind Sie nicht krankenversichert und befinden sich in einer finanziellen Notlage, können Sie die Finanzierung einer Psychotherapie auch beim Sozialamt beantragen.

Selbstzahler*innen

Tragen Sie die Kosten für die Psychotherapie selbst, werden Sie meist wie eine Privatversicherte* behandelt. Die Kosten der Behandlung richten sich nach der Gebührenordnung für Psychotherapeuten. Über die Art, die Dauer und die Kosten der Behandlung sollten Sie vor Beginn der Behandlung klare, möglichst schriftliche Absprachen treffen.

1 Bin ich psychisch krank?

2 Die psychotherapeutische Sprechstunde

3 Akutbehandlung – rasche Hilfe bei akuten Krisen

4 Die Probesitzungen

5 Die ambulante Psychotherapie

6 Die Behandlung im Krankenhaus

7 Die medizinische Rehabilitation

8 Wer zahlt? – Anträge und Kosten

9 **Ihre Rechte als Patient*in**

Allgemeine Patientenrechte in Deutschland
Regeln der Berufsausübung
Beschwerden

9

Ihre Rechte als Patient*in

Allgemeine Patientenrechte in Deutschland

Patient*innen haben Rechte. Psychotherapeut*innen müssen Patient*innen über ihre Rechte informieren und diese beachten. Dazu gehören insbesondere:

- Die Patient*in hat grundsätzlich das Recht, Ärzt*in, Psychotherapeut*in und Krankenhaus frei zu wählen und zu wechseln. Die Patient*in kann eine ärztliche oder psychotherapeutische Zweitmeinung einholen.
- Die Patient*in hat das Recht, Art und Umfang der medizinischen Behandlung selbst zu bestimmen. Sie kann entscheiden, ob sie sich behandeln lassen will oder nicht. Die Patient*in kann eine medizinische Entscheidung also grundsätzlich auch dann ablehnen, wenn sie ärztlich oder psychotherapeutisch geboten scheint.



- Die Ärzt*in oder Psychotherapeut*in hat die Patient*in rechtzeitig vor der Behandlung und grundsätzlich in einem persönlichen Gespräch über Art und Umfang der Maßnahmen und die damit verbundenen Risiken aufzuklären und die Einwilligung der Patient*in dafür einzuholen. Formulare und Aufklärungsbögen ersetzen das Gespräch nicht (siehe auch „Behandlungsplan und Einverständnis“, Seite 34).
- Die die Patient*in betreffenden Informationen, Unterlagen und Daten sind von Ärzt*innen, Psychotherapeut*innen, Pflegepersonal, Krankenhäusern und Krankenversicherern vertraulich zu behandeln. Sie dürfen nur mit Zustimmung der Patient*in oder auf Grundlage gesetzlicher Bestimmungen weitergegeben werden.

Die zentralen Regelungen über die Rechte der Patient*in finden sich im Bürgerlichen Gesetzbuch im Untertitel über den Behandlungsvertrag (§ 630a). Das Bundesgesundheitsministerium hat auf seiner Webseite das geltende Recht verständlich zusammengefasst (www.bmg.bund.de, Rubrik: Themen > Prävention > Patientenrechte).

Regeln der Berufsausübung

Psychotherapeut*innen sind per Gesetz Pflichtmitglieder in einer Landespsychotherapeutenkammer. Psychotherapeutisch tätige Ärzt*innen sind Pflichtmitglieder einer Landesärztekammer. Die Kammern regeln unter anderem die beruflichen Rechte und Pflichten ihrer Mitglieder. Diese Regeln legen sie in „Berufsordnungen“ fest. Die Berufsordnung ist verpflichtend für alle Mitglieder einer Kammer. Sie dient beispielsweise dazu:

- das Vertrauen zwischen Patient*innen und Psychotherapeut*innen zu fördern,
- die Qualität der psychotherapeutischen Tätigkeit sicherzustellen,
- den Schutz der Patient*innen zu sichern,
- die Freiheit und das Ansehen des Berufs zu wahren und zu fördern.

Für Patient*innen sind insbesondere folgende Regeln wichtig:

Sorgfaltspflichten

Psychotherapeut*innen dürfen weder das Vertrauen, die Unwissenheit, die Leichtgläubigkeit, die Hilflosigkeit oder eine wirtschaftliche Notlage von Patient*innen ausnutzen noch unangemessene Versprechungen oder Entmutigungen in Bezug auf den Heilerfolg machen.

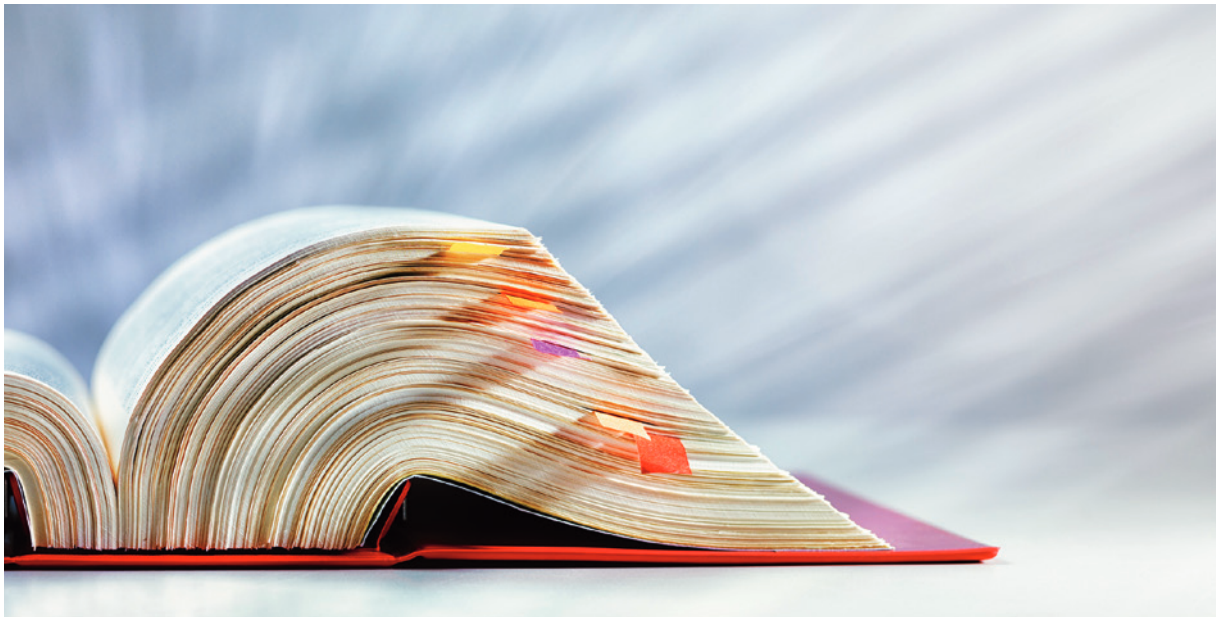
Information und Einwilligung der Patient*in

Jede Behandlung bedarf der Einwilligung. Eine Patient*in muss von ihrer Psychotherapeut*in grundsätzlich mündlich über die Behandlung aufgeklärt werden. Sie muss die „wesentlichen Umstände“ in verständlicher Weise erläutern, und zwar zu Beginn der Behandlung und – soweit erforderlich – auch in deren Verlauf (§ 630c Bürgerliches Gesetzbuch). Die Patient*in ist insbesondere zu informieren über:

- die Diagnose,
- die voraussichtliche gesundheitliche Entwicklung (Prognose),
- die Therapie (zum Beispiel über allgemeine Aspekte des vorgeschlagenen Therapieverfahrens) und
- die zu und nach der Therapie zu ergreifenden Maßnahmen, zum Beispiel das Führen von Symptom-Tagebüchern.

Honorierung

Honorarfragen sind zu Beginn der Psychotherapie zu klären. Bei gesetzlich Versicherten übernehmen die Krankenkassen die Kosten der Behandlung. Bei Patient*innen, die selbst die Kosten tragen, und Privatversicherten richtet sich das Honorar nach der Gebührenordnung für Psychotherapeuten. Abweichungen von den gesetzlich festgelegten Gebühren sind in einer Honorarvereinbarung schriftlich festzulegen und zu begründen.



Schweigepflicht

Psychotherapeut*innen sind zur Verschwiegenheit über das verpflichtet, was ihnen im Zusammenhang mit ihrer beruflichen Tätigkeit von Patient*innen oder von Dritten anvertraut und bekannt geworden ist. Im Rahmen von kollegialer Beratung, Intervision, Supervision oder zum Zwecke der wissenschaftlichen Forschung und Lehre dürfen Informationen über Patient*innen und Dritte nur in anonymisierter Form im Sinne des Bundesdatenschutzgesetzes verwendet werden.



Abstinenz

Psychotherapeut*innen dürfen die Vertrauensbeziehung von Patient*innen nicht missbrauchen, um eigene Interessen und Bedürfnisse zu befriedigen. Ihre Tätigkeit wird ausschließlich durch das vereinbarte Honorar abgegolten. Sie dürfen nicht direkt oder indirekt Nutznießer*in von Geschenken, Zuwendungen, Erbschaften oder Vermächtnissen werden, es sei denn, der Wert ist gering.

Dieses Abstinenzgebot gilt auch für die Zeit nach Beendigung der Psychotherapie, solange noch eine Behandlungsnotwendigkeit oder Abhängigkeitsbeziehung der Patient*in zur Psychotherapeut*in gegeben ist. Die Verantwortung für ein berufsethisch einwandfreies Vorgehen tragen allein die behandelnden Psychotherapeut*innen

Sexueller Kontakt verboten

Jeglicher sexuelle Kontakt von Psychotherapeut*innen zu ihren Patient*innen ist unzulässig. Dies verbieten nicht nur die berufsrechtlichen Regeln der Psychotherapeut*innen. Auch das Strafrecht ist unmissverständlich: Wer sexuelle Handlungen an einer Person, die ihm zur psychotherapeutischen Behandlung anvertraut ist, unter Missbrauch des Behandlungsverhältnisses vornimmt oder an sich von ihr vornehmen lässt, wird mit einer Freiheitsstrafe von drei Monaten bis zu fünf Jahren bestraft (§ 174c Strafgesetzbuch). Auch der Versuch ist strafbar.

Sexuelle Übergriffe in einer psychotherapeutischen Behandlung sind verboten und strafrechtlich zu ahnden. Wenn Sie Opfer eines sexuellen Übergriffs durch Ihre Therapeut*in wurden, zögern Sie nicht, dies zu melden, in der Regel der Psychotherapeutenkammer Ihres Bundeslandes (siehe Liste, Seite 78). Außerdem sollten Sie Strafanzeige gegen die Psychotherapeut*in erstatten. Nach § 174c Strafgesetzbuch ist sexueller Missbrauch unter Ausnutzung eines Beratungs-, Behandlungs- oder Betreuungsverhältnisses strafbar.

Viele Patient*innen zögern lange, sexuelle Übergriffe zu melden oder anzuzeigen, weil sie sich schämen oder weil Ihre Therapeut*in droht, eine Beschwerde gefährde ihre berufliche Existenz. Wenn Sie sich unsicher fühlen, können Sie sich beraten lassen. Alle Kammern sehen es als ihre Aufgabe, Patient*innen darüber zu informieren, an welche Regeln sich Psychotherapeut*innen zu halten haben. Einige Psychotherapeutenkammern verfügen zusätzlich über eine Ombudsstelle, an die sich Patient*innen direkt wenden können, oder haben eine Hotline. Viele Kammern vermitteln auf Nachfrage Beratungstermine. In allen Kammern übernehmen Fachleute die Beratung.

Dokumentation der Behandlung und Einsicht der Patient*in

Psychotherapeut*innen sind verpflichtet, die Behandlung und Beratung zu dokumentieren. Diese Dokumentation muss sämtliche aus fachlicher Sicht für die derzeitige und künftige Behandlung wesentlichen Maßnahmen und deren Ergebnisse enthalten, insbesondere Anamnese, Diagnosen, Untersuchungen, Untersuchungsergebnisse, Befunde, Therapien und deren Wirkungen, Eingriffe und deren Wirkungen,

Einwilligungen und Aufklärungen. Arztbriefe sind in die Patientenakte aufzunehmen.

Patient*innen ist auf deren Verlangen Einsicht in die sie betreffenden Dokumentationen zu gewähren. Dies gilt auch nach Beendigung einer Behandlung. Psychotherapeut*innen können die Einsicht ganz oder teilweise nur verweigern, wenn dies die Patient*innen gesundheitlich erheblich gefährden würde und dieser Gefährdung der Gesundheit nicht anderweitig abgeholfen werden kann. Eine Einsichtsverweigerung ist gegenüber der Patient*in zu begründen.

Anfragen von Patient*innen

Anfragen von Patient*innen, die sich in laufender Behandlung befinden, müssen zeitnah – in Notfällen unverzüglich – beantwortet werden, sofern dem nicht besondere Gründe entgegenstehen. Bei Verhinderung der Psychotherapeut*in sind der Patient*in alternative Kontaktmöglichkeiten mitzuteilen.

Praxisräume

Räumlichkeiten, in denen Psychotherapeut*innen ihren Beruf ausüben, müssen von ihrem privaten Lebensbereich getrennt sein.

Beschwerden

Jede Patient*in kann sich bei einer Landespsychotherapeutenkammer über Psychotherapeut*innen, die Mitglied der Kammer sind, beschweren. Die Kammer ist verpflichtet, jeder eingehenden Beschwerde nachzugehen und zu überprüfen, ob ein berufsrechtswidriges Verhalten vorliegt. Eine Liste der Landespsychotherapeutenkammern finden Sie auf den folgenden Seiten.

Hilfe und Beratung zu gesundheitlichen Fragen bietet auch die „Unabhängige Patientenberatung Deutschland". Sie ist eine gemeinnützige und kostenfreie Beratungsstelle mit Sitz in Berlin und unter der Telefonnummer 0800 011 77 22 zu erreichen.

Die Unabhängige Patientenberatung wird vom Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen und vom Verband der privaten Krankenversicherung finanziert.

„Wie geht es Ihnen?"

Die erste Antwort auf diese Frage lautet meistens: „Gut!" Das ist die Antwort, die im Alltag normalerweise von einer* erwartet wird. Wer jedoch genauer nachfragt, erhält viel ausführlichere und vor allem sehr individuelle Antworten. Ereignisse mögen miteinander vergleichbar, die Reaktion des einzelnen Menschen darauf kann aber sehr unterschiedlich sein. So verschieden wie Menschen psychische Belastungen und Konflikte verarbeiten, so verschieden entwickeln sie psychische Erkrankungen und so individuell gestalten Psychotherapeut*innen eine Behandlung. Auch deshalb betonen Psychotherapeut*innen, wie notwendig es ist, gemeinsam mit jeder einzelnen Patient*in die Behandlung zu planen und zu gestalten.

Deshalb wollen wir Sie mit dieser Broschüre darüber informieren, was in einer Psychotherapie passiert und wichtig ist. In Ihrem Einzelfall kann die Behandlung Ihrer psychischen Erkrankung jedoch durchaus anders verlaufen. Im Mittelpunkt jeder Psychotherapie steht die einzelne Patient*in. Ihre individuelle Lebensgeschichte, ihr aktuelles Leiden und ihre bisherigen Lösungsversuche bestimmen den Weg, den sie zusammen mit der Psychotherapeut*in geht.

Adressen

Landeskammer für Psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (Landespsychotherapeutenkammer) Baden-Württemberg

Jägerstraße 40
70174 Stuttgart
Tel.: 0711. 674 47 00
info@lpk-bw.de
www.lpk-bw.de

Suchdienst: **www.lpk-bw.de**
(> Patienten > Psychotherapeutensuche)

Bayerische Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeuten (PTK Bayern)

Birketweg 30
80639 München
Tel.: 089. 515 555 – 0
info@ptk-bayern.de
www.ptk-bayern.de

Suchdienst: **www.ptk-bayern.de**
(> Patienten & Ratsuchende > Psychotherapeuten-Suche)

Kammer für Psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten im Land Berlin

Kurfürstendamm 184
10707 Berlin
Tel.: 030. 887 140 – 0
info@psychotherapeutenkammer-berlin.de
www.psychotherapeutenkammer-berlin.de

Suchdienst: **www.psych-info.de**

Psychotherapeutenkammer Bremen

Hollerallee 22
28209 Bremen
Tel.: 0421. 277 20 00
verwaltung@pk-hb.de
www.pk-hb.de

Suchdienst: **www.psych-info.de**

Hamburgische Kammer der Psychologischen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten und -psychotherapeutinnen

Hallerstraße 61
20146 Hamburg
Tel.: 040. 226 226 – 060
info@ptk-hh.de
www.ptk-hamburg.de

Suchdienst: **www.psych-info.de**

Landeskammer für Psychologische Psychotherapeutinnen und -therapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -therapeuten

Psychotherapeutenkammer Hessen
Geschäftsstelle
Frankfurter Straße 8
65189 Wiesbaden
Tel.: 0611. 531 68 – 0
post@ptk-hessen.de
www.lppkjp.de

Suchdienst: **www.lppkjp.de**
(> Patienten und Ratsuchende > Psychotherapeutensuche)

Psychotherapeutenkammer Niedersachsen (PKN)

Leisewitzstraße 47
30175 Hannover
Tel.: 0511. 850 304 – 30
info@pknds.de
www.pknds.de

Suchdienst: **www.psych-info.de**

Kammer für Psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten Nordrhein-Westfalen

Willstätterstraße 10
40549 Düsseldorf
Tel.: 0211. 522 847 – 0
info@ptk-nrw.de
www.ptk-nrw.de

Suchdienst: **www.ptk-nrw.de**
(> Patientenschaft > Psychotherapeutensuche)

Ostdeutsche Psychotherapeutenkammer

Goyastraße 2d
04105 Leipzig
Tel.: 0341. 462 432 – 0
info@opk-info.de
www.opk-info.de

Suchdienst: **www.opk-info.de**
(> Patienten > Therapeutensuche)

LandesPsychotherapeutenKammer Rheinland-Pfalz

Diether-von-Isenburg-Straße 9-11
55116 Mainz
Tel.: 06131. 930 55 – 0
service@lpk-rlp.de
www.lpk-rlp.de

Suchdienst: **www.lpk-rlp.de**
(> Patient*innen > Psychotherapeut*innensuche)

Psychotherapeutenkammer des Saarlandes

Scheidter Straße 124
66123 Saarbrücken
Tel.: 0681. 954 55 – 56
kontakt@ptk-saar.de
www.ptk-saar.de

Suchdienst: **www.psych-info.de**

Psychotherapeutenkammer Schleswig-Holstein

Sophienblatt 92-94
24114 Kiel
Tel.: 0431. 661 199 – 0
info@pksh.de
www.pksh.de

Suchdienst: **www.psych-info.de**

Notizen

Bildnachweise

Titelseite: LDprod, shutterstock.com
Seite 9: Photographee.eu, shutterstock.com
Seite 11: Mamasuba, shutterstock.com
Seite 12: Photographee.eu, shutterstock.com
Seite 13: Pressmaster, shutterstock.com
Seite 14: Photographee.eu / stock.adobe.com
Seite 19: SpeedKingz, shutterstock.com
Seite 20: akf / stock.adobe.com
Seite 21: Photographee.eu / stock.adobe.com
Seite 24: shootingankauf / stock.adobe.com
Seite 25: Gajus, shutterstock.com
Seite 29: mentalrai / stock.adobe.com
Seite 33: WavebreakmediaMicro / stock.adobe.com
Seite 34: iStock.com / nullplus
Seite 35: milosducati / stock.adobe.com
Seite 40: Antonioguillem / stock.adobe.com
Seite 44: Photographee.eu / stock.adobe.com
Seite 46: Imagine Photographer, shutterstock.com
Seite 47: Photographee.eu, shutterstock.com
Seite 53: contrastwerkstatt / stock.adobe.com
Seite 54: contrastwerkstatt / stock.adobe.com
Seite 55: aerogondo / stock.adobe.com
Seite 59: Tyler Olson, shutterstock.com
Seite 60: iStock.com / GaudiLab
Seite 65: Olena Yakobchuk, shutterstock.com
Seite 68: Robert Kneschke / stock.adobe.com
Seite 69: siriboon / stock.adobe.com
Seite 70: nmann77 / stock.adobe.com
Seite 71: Africa Studio / stock.adobe.com
Seite 74: travelview / stock.adobe.com
Seite 75: Ingo Bartussek / stock.adobe.com
Seite 76: jeremias münch / stock.adobe.com

Impressum

Herausgeber

Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK)
Klosterstraße 64
10179 Berlin
Tel.: 030. 278 785 – 0
Fax: 030. 278 785 – 44
info@bptk.de
www.bptk.de

Satz und Layout

PROFORMA GmbH & Co. KG, Berlin
3. Auflage, August 2021

Im Notfall

Wenn Sie sich in einer Situation befinden, die Sie nicht mehr ertragen können, Sie zum Beispiel Ihren Lebensmut völlig verloren haben oder von übermächtigen Ängsten geplagt werden, wenn Sie das Gefühl haben, die Kontrolle über sich völlig zu verlieren, oder wenn Sie nicht mehr wissen, was wirklich ist und was nicht, dann sollten Sie sich auf jeden Fall Hilfe suchen. Sprechen Sie mit jemandem darüber, dass Sie nicht mehr weiterwissen. Gerade psychische Krisen können Menschen schnell an ihre Grenzen bringen. Manchmal können auch kleine Ursachen große psychische Auswirkungen haben.

Wenden Sie sich an jemanden, den Sie gut kennen. Wenn ein vertrauter Mensch nicht sofort erreichbar ist, können Sie sich auch an jemanden wenden, der sich gut mit seelischen Krisen auskennt und versteht, was mit Ihnen los ist. Auch Partner*in, Verwandte, Freund*innen oder Kolleg*innen können sich Rat holen, wenn sie die akute Krise eines Menschen erleben und nicht wissen, was sie tun können.

Am besten suchen Sie in solchen Fällen Hilfe bei einer Ärzt*in oder Psychotherapeut*in. Sollten diese kurzfristig nicht erreichbar sein, können Sie sich auch an den ärztlichen Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigungen (bundesweite Telefonnummer: **116 117**) oder direkt an das nächste psychiatrische Krankenhaus oder an ein Allgemeinkrankenhaus mit einer entsprechenden Abteilung wenden. In akuten psychischen Notfällen, insbesondere wenn eine unmittelbare Gefahr für Sie selbst oder andere besteht, sollten Sie nicht zögern, sofort den Rettungsdienst (**112**) oder die Polizei (**110**) zu verständigen.

Darüber hinaus haben viele Städte und Regionen einen „Krisendienst“ eingerichtet, der Menschen in seelischen Notsituationen unterstützt, rund um die Uhr erreichbar ist und auch zu Ihnen nach Hause kommt, wenn dies notwendig ist. Sie finden diese Krisendienste auch im Internet, wenn Sie bei einer Suche „Krisendienst“ und den Namen Ihrer Stadt eingeben, zum Beispiel „Krisendienst Berlin“. Weitere Hilfs- beziehungsweise Beratungsangebote für akute Krisensituationen bietet die Telefonseelsorge, die für eine anonyme, kostenlose Beratung zu jeder Tages- und Nachtzeit unter den bundesweiten Telefonnummern **0800 1110111** oder **0800 1110222** erreichbar ist.

bestellungen@bptk.de