Hinweise zur Suche nach Psychotherapie

Für eine Psychotherapie braucht es einen gewissen Leidensdruck und die Motivation, durch Gespräche die seelische Problematik mit fachlicher Hilfe anzugehen bzw. aufzuarbeiten. Für eine ambulante Psychotherapie jedoch auch eine gewisse Stabilität, um den Alltag im gewohnten Umfeld bewältigen zu können. Bei geringer Stabilität im Alltag eigenen sich ggf. eher (teil)stationäre Therapieformen in psychosomatischen (Tages)Kliniken.

„Ich komm doch irgendwie klar…"

Oft halten Menschen ihr Leiden selbst nicht für hinreichend, um von sich aus eine Psychotherapie zu erwägen. Viele denken „Ich komm schon irgendwie klar!", ertragen über längere Zeit mitunter starke Beeinträchtigungen und werden oft erst bei Zuspitzungen in Form akuter Krisen und / oder bei körperlichen Symptomen durch Hausärzt*innen, Angehörige, Berater*innen oder Helfer*innen auf die Möglichkeiten einer Psychotherapie hingewiesen.
Andere denken vielleicht schon länger darüber nach, zögern aber aufgrund von Gedanken wie „andere haben das viel nötiger als ich, ich will niemand einen Platz wegnehmen" oder „da muss ich so lange auf einen Platz warten, da fange ich erst gar nicht an zu suchen".
Grundsätzlich ist ambulante Psychotherapie ein Behandlungsformat für Menschen, die ihren Alltag noch eigenständig bewältigen können. Haben sich Krisen soweit verfestigt oder ausgedehnt, dass dies nicht mehr möglich ist, greifen eher stationäre Maßnahmen.
Falls Sie also erwägen, eine (ambulante) Psychotherapie zu beginnen, sich aber nicht sicher sind, ob das das Richtige für Sie ist, vereinbaren Sie einen Termin in der Psychosozialen Beratung der Hochschule PSB, einer anderen Beratungsstelle, sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder vereinbaren Sie einen Termin für ein Erstgespräch bzw. einer „Sprechstunde" (s.u.) mit einer Psychotherapeut*in. Wie das geht, welche Therapieformen, Therapeut*innen und Möglichkeiten der Kostenübernahme es gibt, erfahren Sie hier.

Wer macht was in der psychotherapeutischen Versorgung?

Psychotherapien werden im Rahmen der ambulanten Versorgung von psychologischen und medizinischen Fachkräften durchgeführt, die von der Kassenärztlichen Vereinigung dafür zugelassen sind.

Die Berufsbezeichnungen sind historisch gewachsen, verändern sich gelegentlich und sind nicht immer selbsterklärend. Folgende Psycholog*innen, Ärzt*innen und Jugendtherapeut*innen sind in der ambulanten psychotherapeutischen Versorgung von (jungen) Erwachsenen tätig:

- Psychologische Psychotherapeut*innen sind Psycholog*innen, die im Anschluss an ihr Psychologiestudium eine psychotherapeutische Ausbildung in einem der u.g. Verfahren absolviert haben.
- Fachärzt*innen für Psychotherapie oder Fachärzt*innen für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie sind Ärzt*innen, die im Anschluss an ihr Medizinstudium eine psychotherapeutische Ausbildung in einem der u.g. Verfahren absolviert haben.
- Fachärzt*innen für Psychiatrie und Psychotherapie (und Neurologie)
- Psychotherapeutisch tätige Ärzt*innen sind Fachärzt*innen anderer Richtungen, die sich psychotherapeutisch weitergebildet haben.

- Psychotherapeut*innen für Kinder- und Jugendliche sind psychologische, sozialpädagogische oder ärztliche Psychotherapeut*innen, die in der Regel bis zum achtzehnten Lebensjahr behandeln, ggf. auch darüber hinaus.

In der ambulanten Versorgung zugelassene Psychotherapieverfahren

Aus der o.g. Fachbezeichnung der Ärzt*in bzw. der Psycholog*in wird leider nicht deutlich, für welche Art von Psychotherapie er oder sie qualifiziert und von der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) zugelassen ist. Dies können Sie auf den Internetseiten der KV, manchmal bei Ihrer Krankenkasse oder bei der Ärzt*in bzw. der Psycholog*in selbst erfragen.
Hilfreiche Informationen über die von den gesetzlichen Krankenversicherungen zugelassenen Therapieverfahren finden Sie u.a. auf den Seiten der Bundesspsychotherapeut*innenKammer (www.wege-zur-psychotherapie.org/).
Über die Seiten der Psychotherapeutenkammen Hessen (https://lppkjp.de/) und über die Kassenärztlichen Vereinigung Hessen (https://arztsuchehessen.de) finden Sie jeweils Suchmasken, mit Hilfe derer Sie sowohl psychologische als auch ärztliche Psychotherapeut*innen auch unter Angabe der Zielgruppe und Fachrichtung finden können.

In den Richtlinien zur psychotherapeutischen Versorgung sind vier Therapierichtungen zugelassen:

- *Analytische Psychotherapie*
  Die analytische Psychotherapie fokussiert die unbewusste Psychodynamik der Patient*innen d.h. die Entstehung von Krankheitssymptomen durch unbewusste, konflikthafte oder traumatische Lebens- und Beziehungserfahrungen sowie deren Auftauchen in aktuellen Lebenssituationen. Das Erkennen und Bewusstmachen verdrängter Gefühle, Erinnerungen und Beziehungsmuster, die Krankheitssymptome verursachen, steht im Mittelpunkt des Kontakts zwischen Patient*in und Therapeut*in. Ziel dieser Therapieformen ist das Verständnis und die Bearbeitung des in der Gegenwart zunächst unverständlich erscheinendes Fühlens und Handelns und der zugrundeliegenden unbewussten Konflikte der Patient*in im Rahmen therapeutischer Beziehungsarbeit. Weitere Infos zu Analytischer Psychotherapie finden sich hier.
- *Systemische Therapie*
  Systemische Therapie ist ein psychotherapeutisches Verfahren, das den sozialen Kontext psychischer Störungen und insbesondere die Veränderung sozialer Interaktionen fokussiert.
  Sie kann auch in „Mehrpersonensettings“ angewendet werden: für die Symptomatik bedeutsame Beziehungen und Interaktionen, z. B. im Familiensystem, können besprochen und verändert und auch Lebenspartner*innen oder andere wichtige Bezugspersonen (Kernfamilie oder der erweiterten Familie) einbezogen werden. In der Bewältigung belastender Symptome steht die Nutzung von Kompetenzen und Fähigkeiten der Klient*innen bzw. des Umfeldes und die Aufträge der Hilfesuchenden im Mittelpunkt. Ziel ist es, symptomfördernde Verhaltensweisen, Interaktionsmuster und Bewertungen umwandeln zu helfen und neue, gesundheitsfördernde Lösungsansätze zu entwickeln.
  Weitere Infos zum Systemischen Ansatz finden sich u.a. hier.
- *Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie*
  Die tiefenpsychologisch fundierte Therapie geht davon aus, dass unbewusste psychische Vorgänge eine Wirkung auf die psychische Gesundheit des Menschen haben. Diese unbewussten Konflikte
  oder verdrängte Erfahrungen gilt es zu klären, um psychische Störungen zu behandeln.

Damit liegt der Schwerpunkt weniger in der unmittelbaren Beeinflussung des Verhaltens, sondern im Aufdecken und Klären zugrundeliegender Ursachen, in deren Folge eine Verringerung der Beschwerden eintreten soll. Weitere Infos zu tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie finden sich hier.

- *Verhaltenstherapie*
  In der Verhaltenstherapie geht es um die Beeinflussung und Veränderung von seelischen Störungen auf der Basis der Lerntheorie. Ziel ist primär die Symptombeseitigung und Verhaltensänderung durch verschiedene Methoden und Übungen. Dabei geht die Verhaltenstherapie davon aus, dass psychische Beschwerden Ergebnisse bewusster und nichtbewusster Lernprozesse sind. In der Therapie wird zunächst erarbeitet, welche Bedingungen in der Lebensgeschichte bzw. aktuellen Lebenssituation zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Symptomatik beigetragen haben und weiter wirksam sind. Auf dieser Grundlage wird die Patient*in zur aktiven Veränderung des Handelns, Denkens und Fühlens motiviert und angeleitet. Weitere Infos zur Verhaltenstherapie finden sich hier.

Therapeut*innensuche

Die Suche nach Therapeut*innen hängt ab vom Versorgungsangebot vor Ort und von der Art der Therapie, für die Sie sich entschieden haben oder die Ihnen empfohlen wurde.
Wenn Sie noch nicht wissen, welche Therapierichtung sinnvoll sein könnte, können Sie mit einer Therapeut*in, Fachärzt*in oder qualifizierten Beratungsstelle 1 bis 2 Gespräche führen, um Anlass und Ansatz für die Therapie näher zu kommen.

Es kann sinnvoll sein, mehrere Therapeut*innen zu einem Erstgespräch aufzusuchen, um die passende Person zu finden. Neben der Fachkompetenz muss die zwischenmenschliche „Chemie“ stimmen: Sie sollen das Gefühl haben, sich vertrauensvoll mitteilen und öffnen zu können. Sie können im gleichen Quartal nacheinander mehrere Erstgespräche führen, um den passenden Therapieplatz zu finden.

Nach z.B. zwei sog. probatorischen Sitzungen kommen Sie und die Therapeut*in zu einer Therapievereinbarung. Die Therapeut*in muss bei Ihrer Krankenversicherung einen Antrag zur Kostenübernahme über die geplante Therapie stellen. Das ist für die ersten 2 mal 12 Sitzungen relativ einfach und diese werden i.d.R. ohne weiteres bewilligt. Für darüber hinausgehende weitere 24 Sitzungen muss ein ausführlicherer Antrag gestellt werden, der von der Versicherung anonymisiert an eine Gutachter*in weitergeleitet, die über die Indikation und die Kostenübernahme entscheidet. Die Krankenversicherung kennt nur die allgemeine Diagnose, sie hat keinen Zugang zu den Inhalten des Antrags.
Eine Übersicht zu Kontingenten / Bewilligungsschritten in ambulanter Psychotherapie finden Sie hier.

Adressen von Psychotherapeut*innen finden Sie auf den Seiten der Kassenärztlichen Vereinigung Hessen (KVH) unter www.arztsuchehessen.de.

Fragen Sie auch bei Ihrer Krankenkasse nach Adressen von Psychotherapeut*innen und bitten Sie um Unterstützung bei der Suche nach Psychotherapie.

Wenn Sie versuchen, Kontakt zu ambulanten Therapeut*innen aufzunehmen, dokumentieren Sie Ihre Bemühungen detailliert, z.B. in einer Tabelle, um den Überblick zu behalten, zu welchen Psychotherapeut*innen Sie Kontakt aufgenommen haben und mit welchem Ergebnis.

Psychotherapeutische Sprechstunden

Wenn Sie dringend psychotherapeutische Hilfe suchen, fragen Sie bei den Psychotherapeut*innen nach „Sprechstundenterminen“. Diese stehen bis zu sechsmal (a 25 Minuten, meinst als 3 Termine a 50 Minuten) zur Verfügung und werden meist relativ kurzfristig

vergeben. Fragen Sie Ihre Hausärzt*in ggf. nach einer Überweisung mit Dringlichkeitsziffer und wenden Sie sich mit dieser an die Terminservicestelle der KV (siehe nächster Punkt).

Vermittlung über die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung Hessen

Sie können sich auch an die Terminservicestelle (TSS) der Kassenärztlichen Vereinigung Hessen (KVH) wenden. Für die Vermittlung von diagnostischen Erstgesprächen und psychotherapeutischen Sprechstunden benötigen Sie hier lediglich Ihre Versichertenkarte.

Für die direkte Vermittlung einer psychotherapeutischen Akutbehandlung oder von probatorischen Sitzungen (eine Übersicht zur Unterscheidung finden Sie hier) bei einer Psychotherapeut*in benötigen Sie eine „Dringlichkeitsziffer". Nur wenn die Psychotherapeut*in, bei der Sie zum Erstgespräch oder zu psychotherapeutischen Sprechstunden waren, auf einem Formblatt, dass Sie nach den Gesprächen erhalten, angibt, dass die Weitervermittlung in psychotherapeutische Behandlung „zeitnah erforderlich" ist, haben Sie einen Anspruch auf die Vermittlung von probatorischen Sitzungen über die TSS. Bei der Empfehlung einer „Psychotherapeutischen Akutbehandlung" muss auf der Bescheinigung „Weitervermittlung" und „zeitnah erforderlich" angekreuzt und im Freitextfeld der Vermittlungscode (Dringlichkeitsziffer) und die Kontaktdaten der Terminservicestelle angegeben werden. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter https://www.kvhessen.de/terminservicestelle/.

Die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung Hessen erreichen Sie unter der Telefonnummer **116117** oder online unter www.eterminservice.de.

Kostenübernahme

Die Kosten für eine Psychotherapie werden von gesetzlichen (GKV) und den meisten privaten (PKV) Krankenversicherungen übernommen.

Der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) obliegt die Sicherstellung der ambulanten Versorgung der in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) versicherten Bevölkerung (ca. 90 %). Die Inanspruchnahme psychotherapeutischer Leistungen ist durch Richtlinien der GKV geregelt. Die damit verbundenen Kosten werden von den Krankenkassen bei gegebener Indikation und nach gutachterlicher Prüfung übernommen. Die Therapeut*in muss von der KV für die gewählte Psychotherapiemethode zugelassen sein.

Die Regelungen private Krankenversicherungen (PKV) oder der Beihilfestellen unterscheiden sich gegebenenfalls von denen der GKV, da die Versicherungsleistungen zwischen Versicherung und Versicherungsnehmer*in individuell ausgehandelt werden. Informieren Sie sich bei Ihrer PKV nach den für Sie geltenden Regeln.

Weitere Informationen

- Einen Überblick zum ambulanten psychotherapeutischen Versorgungsangebot erhalten Sie auf den Seiten der Kassenärztlichen Bundesvereinigung.
- Eine allgemeine Patienteninformation, in der das ambulante psychotherapeutische Versorgungsangebot sowie die verschiedenen Psychotherapieverfahren und Behandlungsmöglichkeiten vorstellt werden, finden Sie als „Formblatt PTV10" ebenfalls auf den Seiten der Kassenärztlichen Bundesvereinigung.
- Bei der Kassenärztlichen Bundesvereinigung finden Sie ebenfalls eine Übersicht zu Kontingenten und Bewilligungsschritten in der ambulanten Psychotherapie, die bereits weiter oben zweimal erwähnt wurde.