



## Ein Wegweiser zur Psychotherapie

Vielleicht überlegen Sie sich, ob Sie eine Therapie beginnen wollen. Therapie bedeutet, dass Sie einen Fachmann zu Rate ziehen, wenn es um die Verbesserung Ihrer Lebensqualität geht - ähnlich wie Sie einen Rechtsanwalt oder einen Architekt heranziehen, wenn dies zweckmäßig ist.

### 1. Ist eine Psychotherapie sinnvoll für mich?

Eine Psychotherapie ist dann angezeigt, wenn Sie unter Depressionen, Angst oder Panik, mangelndem Selbstvertrauen, Stress, Beziehungsproblemen oder Beziehungsproblemen leiden. Ebenso ist sie angezeigt, wenn Sie Schweres erlebt haben, dessen Verarbeitung Ihnen Mühe macht. Auf die eine oder andere Weise zielt jede Psychotherapie darauf ab, neue Einstellungen und Verhaltensweisen zu erarbeiten, die eine bessere Lebensqualität ermöglichen. Es gibt psychotherapeu-

tische Richtungen, die direkt auf eine Veränderung des äußeren Verhaltens hinzahlen, und solche, die einen seelischen Umwandlungsprozess initiieren und fördern, der wiederum zu einer neuen Lebensgestaltung führt. In den tiefenpsychologischen Schulen wird Wert auf die Klärung der Entstehungsgeschichte von Symptomen gelegt, die oft in die Kindheit zurückreicht. In der Verhaltenstherapie dagegen geht man von einem lerngeschichtlichen Hintergrund aus.

### 2. Wer ist wer? Drei Begriffe - drei Berufsfelder

Psychologe - Psychiater - Psychotherapeut. Drei Begriffe, die immer wieder verwechselt werden. Wer ist nun wer?

- **Psychologe:** Hochschulabsolvent, der das Fach Psychologie studiert hat. Psychologen beschäftigen sich damit, menschliches Erleben (z.B. Gedanken und Gefühle) und Verhalten zu beschreiben, zu erklären, vorherzusagen und zu ändern. Psychologen gehen von der psychischen Seite an psychische Probleme heran. Die Berufsbezeichnung „Psychologe“ darf nur von Personen geführt werden, die über den Abschluss eines Hochschulstudiums im Fach Psychologie verfügen. Durch das akademische

Studium, das mit dem Diplom abgeschlossen wird (Diplom-Psychologe), erwirbt der Psychologe in den verschiedenen Gebieten der Psychologie wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse und ein umfangreiches Wissen über menschliches Denken und Fühlen, Lernen und Verhalten und auch darüber, wie man menschliches Verhalten beeinflussen kann. Dabei erarbeitet sich der angehende Psychologe umfassende Kenntnisse über die seelisch-körperliche Gesundheit und Störung sowie die Grundlagen der wissenschaftlichen Psychotherapie. Nach Abschluss des Psychologiestudiums kann der Psychologe eine mindestens dreijährige psycho-

therapeutische Ausbildung absolvieren, die ihn für die eigenverantwortliche Ausübung der Psychotherapie qualifiziert. Der so ausgebildete Psychologe wird „Psychologischer Psychotherapeut“ genannt. Ein Psychologischer Psychotherapeut verwendet keine Medikamente. Sein Behandlungsansatz ist ein anderer. Er unterstützt den Patienten mit psychologischen Mitteln dabei, die psychischen Probleme durch eine bewusste Auseinandersetzung mit ihren Ursachen und/oder durch gezieltes Einüben neuer Verhaltensweisen zu überwinden. Falls eine organische Erkrankung mitbehandelt werden muss, oder wenn bei einer psychischen Störung eine Kombination von psychologischer und medikamentöser Therapie notwendig ist, arbeitet der Psychologische Psychotherapeut mit Ärzten zusammen.

- **Psychiater:** Facharzt für seelische Erkrankungen oder Störungen. Psychiater gehen von der körperlichen Seite an psychische Probleme heran. Der Psychiater hat Medizin studiert. In seinem Studium hat er sich in erster Linie mit der Funktionsweise und den Erkrankungen des menschlichen Körpers - kaum mit der Psyche des Menschen - beschäftigt und gelernt, diese Erkrankungen hauptsächlich mit Medikamenten zu behandeln. Nach Abschluss des Medizinstudiums hat er in medizinischen Einrichtungen eine mehrjährige Facharztausbildung zum Psychiater absolviert. In dieser Ausbildung hat er spezielle Kenntnisse über Entstehung und Verlaufsformen von Störungen des Geistes und der Seele erworben und gelernt, diese Krankheiten zu erkennen und zu behandeln, zumeist mit Medikamenten,

den sogenannten Psychopharmaka. Erst eine psychotherapeutische Zusatzausbildung berechtigt einen Psychiater (oder einen anderen Arzt), auch Psychotherapie auszuüben und neben der Facharztbezeichnung (hier: Psychiater) die Zusatzbezeichnung „Psychotherapie“ oder „Psychoanalyse“ zu führen. Der so ausgebildete Arzt wird „Ärztlicher Psychotherapeut“ genannt.

- **Psychotherapeut:** Ein Psychotherapeut übt Psychotherapie aus. Das kann ein Psychologe („Psychologischer Psychotherapeut“), oder ein Mediziner („Ärztlicher Psychotherapeut“) sein - beide dürfen Kinder, Jugendliche und Erwachsene behandeln - oder ein Pädagoge, der für die Therapie von Kindern und Jugendlichen ausgebildet ist (Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut). Alle drei haben zusätzlich zu ihrem „Grundberuf“ eine psychotherapeutische Zusatzausbildung abgeschlossen. Der Beruf des Psychologischen Psychotherapeuten ist seit dem 1. Januar 1999 durch das Psychotherapeutengesetz geregelt. Das Gesetz schützt zugleich die Berufsbezeichnung „Psychotherapeut“ strafrechtlich für diejenigen, die eine Approbation (Berufszulassung) auf Grund des Psychotherapeutengesetzes oder als Arzt mit entsprechender Zusatzausbildung besitzen. Manche Psychotherapeuten haben zusätzlich zu ihrer Ausbildung einen (oder zwei) Dokortitel. Das sagt nicht unbedingt etwas über die Qualität ihres therapeutischen Könnens aus. Letztlich bedeutet es, dass diese Therapeuten mehr Zeit mit Forschung in Bibliotheken, vor Computern und/oder in Forschungslabors verbracht haben.

### 3. Die Spreu vom Weizen trennen

Den Titel „Psychologischer Psychotherapeut“ darf nur führen, wer als Diplom-Psychologe ein Hochschulstudium der Psychologie abgeschlossen hat und die staatliche Anerkennung seiner psychotherapeutischen Qualifikation durch die Approbation besitzt. Außer diesem Psychologen dürfen sich Ärzte als „Psychotherapeut“ bezeichnen, wenn sie nach dem Medizinstudium eine psychotherapeutische Zusatzausbildung absolviert haben. Bei „Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten“ kann die Grundausbildung auch in einem Studium der Pädagogik oder Sozialpädagogik bestehen.

Nur der Titel „Psychologischer Psychotherapeut“ (sowie die Kurzform „Psychotherapeut“) ist geschützt. Auch Personen, die nicht berechtigt sind, diesen Titel zu führen, dürfen - manchmal ohne jede Zusatzausbildung - in der Öffentlichkeit oder in der Werbung psychotherapeutische Behandlungen anbieten. Voraussetzung dafür ist einzig und allein, dass sie die Zulassung nach dem „Heilpraktikergesetz“ besitzen.

Scheuen Sie sich nicht, den Therapeuten Ihrer Wahl direkt nach seiner Ausbildung zu fragen!

### 4. Die Qual der Wahl: Wie finde ich den passenden Psychotherapeuten

Nicht anders als bei einer medizinischen Behandlung ist der Einsatz einer Psychotherapie in der Regel dann besonders Erfolg versprechend, wenn das eingesetzte Verfahren bzw. die gewählte Kombination unterschiedlicher Methoden genau auf das zu lösende Problem zugeschnitten sind. Ergebnisse aus der neuesten wissenschaftlichen Forschung bestätigen dieser Behandlungsstrategie gute Erfolge. In der ambulanten Versorgung übernehmen die Krankenkassen leider nicht für alle wissenschaftlich anerkannten und praktisch bewährten Therapieverfahren die Kosten. Es kann nur eine psychoanalytische Therapie, eine tiefenpsychologisch fundierte Therapie oder eine Verhaltenstherapie in Anspruch genommen werden. Andere wissenschaftlich abgesicherte Methoden wie die Gesprächspsychotherapie, die Gestalttherapie die systemische Familientherapie werden von den Kassen bisher nicht übernommen, wenn die Behandlung am-

bulant erfolgt. In Einrichtungen der stationären Versorgung werden sie hingegen viel und erfolgreich eingesetzt und von den Kostenträgern - darunter selbstverständlich auch den Krankenkassen - finanziert.

Ebenso wichtig wie die Therapieformen ist, dass die „Chemie“ zwischen Ihnen und dem Therapeuten stimmt. Achten Sie auf Ihre innere Stimme! Fühlen Sie sich im ersten Gespräch mit einem Therapeuten gut aufgehoben, ist eine bedeutende Voraussetzung für den Therapieerfolge erfüllt. Wenn Sie sich in den Probesitzungen unsicher mit Ihrem Therapeuten sein sollten, ist ein Wechsel des Therapeuten oft sinnvoller, als eine Therapie zu beginnen, die dann möglicherweise keine gute Basis hat. Eine gute, vertrauensvolle Beziehung zum Therapeuten ist Voraussetzung für eine erfolgreiche Psychotherapie! Es ist nicht möglich mit jedem Menschen über sehr persönliche Dinge zu reden. Man muss

zueinander passen. Gehen Sie dann also lieber zu einem anderen Therapeuten. Dies ist sinnvoller, als vielleicht irgendwann, ein paar Jahre später, einen erneuten Anlauf zu machen.

Die *psychologischen* Psychotherapeuten finden Sie in Ihrem Telefonbuch unter dem Stichwort „Psychologische Praxis“ oder häufiger in den „Gelben Seiten“ unter den Stichworten: Psychotherapie, Psychologie, Psychologische Beratung. Die *ärztlichen* Psychotherapeuten finden Sie in der Ärzttafel Ihres Telefonbuchs unter der Rubrik: Psychoanalyse und Psychotherapie. Die „Gelben Seiten“ geben allerdings keine weiterführenden Hinweise zu den dort aufgeführten Therapeuten. Bitte beachten Sie unbedingt, dass der Titel „Psychotherapeut“ erst seit dem 1. Januar 1999 gesetzlich geschützt ist und erst seitdem nur noch von staatlich „approbierten“ Behandlern geführt werden darf. In älteren Adress- und Branchenbüchern sagt der Titel „Psychotherapeut“ deshalb nichts über die Qualifikation aus.

Da die Wartezeiten bei allen Psychotherapeuten in der Regel lange sind, kann es sinnvoll sein, sich gleich bei mehreren Psychotherapeuten auf die Warteliste setzen zu lassen. Manche Therapeuten haben sich auf bestimmte Probleme spezialisiert. Wenn Sie also schon am

Telefon kurz beschreiben können, worum es geht, lässt sich die Frage, ob der Therapeut sich zuständig fühlt, manchmal schon vorab klären. Klären Sie schon bei diesem ersten Kontakt die Frage, ob im Fall einer Behandlung Ihre Krankenkasse die Kosten übernimmt.

Sie können hier auch schon erfahren, welche Therapierichtung er vertritt. Manche Therapeuten haben neben ihrer Psychotherapieausbildung (tiefenpsychologisch fundierte Therapie, Verhaltenstherapie oder Psychoanalyse) auch noch weitere therapeutische Verfahren gelernt, die sie je nach Bedarf anwenden. Die wichtigsten sind: Gesprächspsychotherapie, Gestalttherapie, Systemische Familientherapie, Hypnotherapie, Transaktionsanalyse, Psychodrama und Bioenergetik. Meist findet Psychotherapie als Einzeltherapie statt. Bei den meisten Therapierichtungen (außer bei Hypnotherapie) sind auch Gruppenbehandlungen möglich. In bestimmten Fällen ist das sehr sinnvoll z.B. wenn es um Probleme im Kontakt mit anderen Menschen geht. Natürlich gibt es noch mehr therapeutische Ansätze, als die oben genannten und wenn Sie sich vielleicht für eine bestimmte Richtung interessieren, sollten Sie schon am Telefon direkt danach fragen.

## 5. Und wer soll das bezahlen? Die Kosten einer Psychotherapie

Grundsätzlich gibt es drei Möglichkeiten, die Kosten einer Psychotherapie zu finanzieren:

- **Sie haben genügend Geld**, sich etwa wöchentlich eine psychotherapeutische Sitzung (= 50 Min.) zu leisten. In diesem Fall geht es dann „nur“ darum, den richtigen Therapeuten zu finden.

Dieser Fall ist zwar der einfachste, aber er ist eigentlich die Ausnahme. Außerdem sollte jemand, der psychische Probleme hat, sich nicht scheuen, von seinem guten Recht Gebrauch zu machen: Er sollte die Kosten von seiner Krankenversicherung übernehmen lassen.

- **Sie möchten die Behandlung durch Ihre Krankenkasse finanzieren lassen.** In diesem Fall geht es natürlich auch darum, den richtigen Gesprächspartner für Ihre Probleme zu finden, jedoch müssen Sie folgendes beachten: Wenn Sie bei einer AOK, einer Ersatz-, Betriebs-, Innungs- oder anderen gesetzlichen Krankenkasse versichert sind, haben Sie grundsätzlich die freie Wahl unter allen sogenannten Vertrags-Ärzten und Vertrags-Psychotherapeuten. Sie können daher einen kassenzugelassenen Psychologischen Psychotherapeuten ohne Überweisung, d.h. ohne vorher einen Arzt konsultieren zu müssen, direkt aufsuchen. Diese Psychologischen Psychotherapeuten behandeln nicht auf Anordnung des Arztes sondern stellen eigenständig fest, ob eine psychische Erkrankung vorliegt und führen erforderlichenfalls die psychotherapeutische Behandlung eigenverantwortlich durch. Sie müssen lediglich ihre Krankenversicherungskarte vorlegen. Das Antrags- und Genehmigungsverfahren wickelt der Psychotherapeut direkt mit Ihrer Krankenkasse ab. Die Kosten der (genehmigten) Behandlung werden von der gesetzlichen Krankenkasse in voller Höhe übernommen. Sie brauchen nichts zuzahlen (außer 10 € Praxisgebühr). Die ersten Behandlungsstunden werden als „probatorische“, d.h. vorbereitende Stunden bezeichnet. In ihnen stellt der Therapeut Diagnose und gegebenenfalls Indikation für eine Behandlung. Meist zeigt sich in diesen Stunden auch schon, ob sich voraussichtlich die notwendige vertrauensvolle Beziehung zwischen Ihnen und dem Therapeuten einstellen wird, die für den Behandlungserfolg sehr bedeutsam ist. *Nach* den probato-

rischen Stunden bei einem Psychologischen Psychotherapeuten, doch *bevor* der Therapeut mit der eigentlichen Behandlung beginnt, müssen Sie einen Arzt, z.B. Ihren Hausarzt, aufsuchen. Dieser klärt ab, ob eventuell auch eine körperliche Erkrankung vorliegt, die zusätzlich medizinisch zu behandeln ist.

- **Sie sind privatversichert** und möchten, dass Ihre Kasse die Kosten einer Psychotherapie übernimmt. Sie haben auch hier *in der Regel* das Anrecht auf bis zu 5 Probesitzungen. Einige wenige Privatkassen schränken allerdings die Erstattung der Kosten auf eine Behandlung durch einen Ärztlichen Psychotherapeuten ein (z.B. die AXA Colonia). Sie sollten sich hier also genau informieren. Für den eigentlichen Therapieantrag sind die Regelungen je nach Privatkasse sehr unterschiedlich. Sie müssen sich daher direkt an Ihre Kasse wenden und sich die entsprechenden Bestimmungen sowie Antragsformulare zuschicken lassen. Wenn Sie beihilfeberechtigt sind, sollten Sie sich ebenfalls in dem Zeitraum, in dem Sie die Probesitzungen wahrnehmen, von Ihrer Beihilfestelle die aktuellen Bestimmungen und Antragsformulare schicken lassen. Die Beihilfestelle leitet den gestellten Antrag an einen Gutachter weiter. Wird der Antrag von diesem befürwortet, dann ist ein eigener Antrag an Ihre Privatkasse in der Regel unnötig. Die Privatkasse erstattet dann den vereinbarten üblichen Prozentsatz. Von der Beihilfestelle bekommen Sie allerdings in der Regel nicht den vollen Tarif der Behandlung erstattet, so dass meist eine Zuzahlung erforderlich ist.

## 6. Die Dauer einer Psychotherapie

Die Krankenkassen genehmigen nur tiefenpsychologisch fundierte Behandlungen, verhaltenstherapeutische Behandlungen und Psychoanalysen. Im Bereich der Kostenerstattung (s.o.) kommen aber oft auch die anderen Behandlungsansätze zur Anwendung. Nicht alle Kassen akzeptieren jedoch diese Art der Behandlungsform und sie bestehen auch in der Kostenerstattung auf einem der oben genannten drei Verfahren.

- **Die Dauer einer Verhaltenstherapie (VT) oder einer tiefenpsychologisch fundierten Therapie (TFT):** Für eine Kurzzeitbehandlung werden nach den maximal 5 Probesitzungen weitere 25 Stunden beantragt. Bei wöchentlichen Sitzungen wird man also mit einer Dauer von einem halben bis zum einem Jahr rechnen müssen. Eine Kurzzeitbehandlung kann bei Bedarf innerhalb der ersten 20 Stunden in eine Langzeitbehandlung umgewandelt werden. Eine Langzeitbehandlung dauert in der Regel 45 Stunden (VT) bzw. 50 Stunden (TFT). Wenn nötig, kann sie noch mal um 15 (VT) bzw. 25 (TFT) und in einem dritten Schritt um weitere 20 Stunden (VT) bzw. 30 (TFT) verlängert werden. Somit kann eine Verhaltenstherapie insgesamt maximal 85 Stunden dauern und eine tiefenpsychologisch fundierte Therapie maximal 100 Stunden. Man muss also bei wöchentlichen Stunden mit einer Therapiedauer von 1 bis 2 Jahren rechnen. In manchen Fällen ist es auch notwendig, Doppelstunden zu machen, insbesondere wenn es um die

Bewältigung von Ängsten geht. Dadurch kann sich die Zeitdauer auch reduzieren. Wird die Kurzzeitbehandlung (oder ein Teil der Langzeittherapie) als Gruppentherapie durchgeführt, so bekommen Sie für eine Einzeltherapiesitzung von 50 Minuten jeweils eine Gruppentherapiesitzung von 100 Minuten. Es verlängert sich dadurch also nicht unbedingt die Dauer der Therapie. Es erhöht sich nur die Dauer des therapeutischen Kontakts. Die Notwendigkeit von Gruppentherapiesitzungen und Doppelsitzungen muss eigens vom Psychotherapeuten im Antrag begründet werden.

- **Die Dauer einer Psychoanalyse:** Eine Psychoanalyse ist von ihrer Dauer sehr viel länger angelegt. Hier können insgesamt 5 x 60 Stunden beantragt werden, wobei die Sitzungen meist 2-3-mal wöchentlich stattfinden. Eine Dauer von 2-3 Jahren liegt hier durchaus im Bereich des Normalen. Eine Therapie beim analytischen Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten kann für Kinder zunächst 70 Stunden dauern, wobei eine erste Verlängerung um 50 Stunden und eine weitere um 30 Stunden beantragt werden kann. Bei Jugendlichen werden zunächst 90 Stunden beantragt, danach ist eine Verlängerung um 50 Stunden und eine weitere um 40 Stunden möglich. Auch diese Art der Psychotherapie kann in einer Gruppe stattfinden, wobei hier jedoch insgesamt nur 90 Sitzungen möglich sind.

*Da hier nicht alle Einzelheiten berücksichtigt werden können, erkundigen Sie sich in Zweifelsfällen deshalb unbedingt **vor Beginn** einer Therapie bei Ihrer Krankenkasse und/oder beim Therapeuten Ihrer Wahl danach, was Sie beachten müssen!*