
Patienteninformationen

Psychotherapie

Wilhelm-Epstein-Straße 2
60431 Frankfurt am Main
Telefon: 069/9533 – 2568
Telefax: 069/9533 – 2272
Email: claudia.gutmann@fdk.info

Stand: August 2018

Liebe Patientinnen und Patienten,

auf den folgenden Seiten möchten wir Sie darüber informieren, wie Sie einen Therapieplatz finden können und welche von der gesetzlichen Krankenversicherung bezahlten psychotherapeutischen Verfahren es gibt.

Es gibt folgende Möglichkeiten zur **Therapeutensuche**:

1. Bekanntenkreis nach Erfahrungen und konkreten Tipps fragen
2. Liste von Psychotherapeuten bei Ihrer Krankenkasse anfragen
3. Recherche im Internet, z.B.:
 - *Kassenärztliche Vereinigung Hessen*: (Telefon: 069-79502602), <http://arztsuchehessen.de/>
 - ⇒ Möglichkeit verschiedene Suchfilter zu setzen (z.B. Postleitzahl der Praxis, Geschlecht und Fremdsprachenkenntnisse des Therapeuten, Therapieverfahren, Barrierefreiheit der Praxis, etc.)
 - *Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen* (Telefon 030-209166330), <https://www.psychotherapiesuche.de/>
 - ⇒ Möglichkeit verschiedene Suchfilter zu setzen (z.B. Zielgruppe, Postleitzahl der Praxis, Geschlecht und Fremdsprachenkenntnisse des Therapeuten, Therapieverfahren, Barrierefreiheit der Praxis, Berufszulassungen, Abrechnung)
 - *Pro Psychotherapie e.V.*, <http://therapie.de/>
 - ⇒ Möglichkeit verschiedene Suchfilter zu setzen (z.B. Postleitzahl der Praxis, Geschlecht und Fremdsprachenkenntnisse des Therapeuten, Therapieverfahren)
 - *Landespsychotherapeutenkammer Hessen* <http://lppkjp.de/fur-patienten-und-ratsuchende/psychotherapeutensuche/>
 - ⇒ Möglichkeit verschiedene Suchfilter zu setzen (z.B. Postleitzahl der Praxis, Geschlecht und Fremdsprachenkenntnisse des Therapeuten, Therapieverfahren)
 - *Krebsinformationsdienst des deutschen Krebsforschungszentrums* <https://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/psychoonkologen.php>
 - ⇒ Adressen ambulant psychotherapeutisch arbeitender Psychoonkologen. Alle haben eine von der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. anerkannte Weiterbildung in der Betreuung von Krebspatienten.

Der Weg zur Psychotherapie:

Zunächst müssen Sie bei einem Psychotherapeuten in einer **Psychotherapeutischen Sprechstunde** vorstellig werden. In diesem Rahmen klärt der Psychotherapeut, ob der Verdacht einer krankheitswertigen psychischen Störung vorliegt und welche Behandlung er empfiehlt (oder z.B. an eine Beratungsstelle verweist).

- Die Sprechzeiten für die Psychotherapeutische Sprechstunde erfahren Sie entweder telefonisch direkt beim Psychotherapeuten oder bei der Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung Hessen (Tel.: 069-400 5000 0)

Liegt eine psychotherapeutische Indikation vor, kann ...

1. ... eine **Akutbehandlung** (max. 24 Sitzungen à 25 Minuten) begonnen werden. Diese dient der kurzfristigen Symptomverbesserung bei akuten Krisen und der Vorbereitung auf eine anschließende Psychotherapie oder andere ambulante, teilstationäre oder stationäre Maßnahmen.
 - Ein Therapieplatz für die Akutbehandlung kann ebenfalls durch direkt durch den Psychotherapeuten oder die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung Hessen (Tel.: 069-400 5000 0) vermittelt werden.
 - *Voraussetzung für die Akutbehandlung* ist mindestens ein wahrgenommener Termin in einer Psychotherapeutischen Sprechstunde sowie eine dort ausgestellte Empfehlung für eine Akutbehandlung.
 - Bei fortbestehenden Symptomen an die Akutbehandlung kann beispielsweise eine Kurz- oder Langzeitpsychotherapie angeschlossen werden.
2. ... direkt eine **Kurzzeitpsychotherapie** (etwa bis zu 24 Sitzungen à 50 Minuten) begonnen werden.
3. ... direkt eine **Langzeitpsychotherapie** (etwa bis zu 60 Sitzungen à 50 Minuten) begonnen werden.

Im Rahmen der Behandlung Ihrer psychischen Problematik ist es wichtig einen Therapeuten zu finden, dem Sie vertrauen und in dessen Gegenwart Sie sich wohl und verstanden fühlen. Aus diesem Grund ist es zentral die gegenseitige Passung in den ersten vier Probesitzungen zu überprüfen und auch zu besprechen.

Psychotherapeutische Verfahren¹

Es gibt unterschiedliche psychotherapeutische Verfahren, die für die Behandlung der häufigsten psychischen Erkrankungen wissenschaftliche Anerkennung bekommen haben. Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt die Kosten für folgende drei Verfahren:

- analytische Psychotherapie,
- tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie,
- Verhaltenstherapie.

Analytische Psychotherapie

Die analytische Psychotherapie steht in der Tradition der klassischen Psychoanalyse. Sie geht davon aus, dass persönliche Lebenserfahrungen und vor allem deren konflikthafte unbewusste Verarbeitung psychische Erkrankungen mitverursachen oder aufrechterhalten können. Unsere Lebenserfahrungen werden insbesondere durch die Beziehungen zu anderen Menschen geprägt, wobei vor allem die ersten Lebensjahre formend sind. In der analytischen Psychotherapie stehen diese aktuellen Lebenserfahrungen und deren Folgen und Verarbeitungen in der Gegenwart im Zentrum der Behandlung. Analytische Psychotherapeuten unterstützen Sie, sich dieser unbewussten Prozesse bewusst zu werden. Sie lassen Sie beschreiben, was Ihnen durch den Kopf geht und wie Sie sich innerlich fühlen, ohne das Gesagte zu bewerten oder zu beurteilen. Sie achten nicht nur darauf, was Sie mitteilen, sondern auch darauf, wie Sie mit sich und Ihrer Psychotherapeutin beziehungsweise Ihrem Psychotherapeuten umgehen.

Während einer analytischen Psychotherapie liegen Sie in der Regel auf einer Couch und haben keinen Blickkontakt zum Psychotherapeuten. Das hat den Vorteil, dass Sie in Ihren Gedanken und Gefühlen freier sind. Die analytische Psychotherapie ist eine Langzeittherapie und dauert zwei oder mehr Jahre. Sie vereinbaren mit Ihrer Psychotherapeutin beziehungsweise Ihrem Psychotherapeuten in der Regel drei oder auch zwei Therapiesitzungen pro Woche.

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie geht wie die analytische Psychotherapie davon aus, dass alles, was wir fühlen, denken und entscheiden, auch von unbewussten psychischen Einflüssen abhängt. Zu diesen Faktoren, die wir nicht wahrnehmen und beeinflussen können, gehören insbesondere innere Konflikte, die das spätere Leben besonders bestimmen, wenn sie schon in den ersten Lebensjahren auftraten. Schon ein Kind etwa erlebt den normalen menschlichen Konflikt zwischen dem Wunsch, einerseits unabhängig und selbstständig und andererseits geborgen und aufgehoben zu sein. Manchmal kann ein Kind einen solchen Konflikt nicht lösen, weil es befürchtet, zum Beispiel Mutter oder Vater zu verlieren. Dann wird der unerträgliche Konflikt verdrängt und ins Unbewusste verschoben, um sich vor ihm zu schützen. Von dort beeinflusst er aber weiterhin unser Fühlen und Denken und vor allem unsere Beziehungen zu anderen Menschen.

Unbewusste Konflikte bestimmen auch die Beziehung zum Psychotherapeuten. Tiefenpsychologisch arbeitende Psychotherapeuten helfen ihren Patienten, die unbewussten Faktoren ihrer psychischen Beschwerden herauszufinden. Zugleich unterstützen diese sie dabei, ihre Konflikte besser zu lösen, um ihnen auf diese Weise eine gesündere und weniger belastende Lebensgestaltung zu ermöglichen. Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie findet gegenübersitzend in Einzelgesprächen, in der Regel ein- bis zweimal pro Woche, oder in einer Gruppe statt. Eine Therapie kann zwischen drei Monaten und zwei Jahren dauern.

¹ aus:http://www.bptk.de/fileadmin/user_upload/Publikationen/BPtK_Infomaterial/Wege_zur_PT/BPtK-Broschuere_Wege_zur_Psychotherapie_neu.pdf

Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie geht davon aus, dass die Menschen aufgrund psychischer und sozialer Merkmale, die sich im Verlauf der Lebensgeschichte herausgebildet haben, sowie genetischer und körperlicher Faktoren unterschiedlich anfällig für psychische Erkrankungen sind. In der Verhaltenstherapie erarbeiten die Psychotherapeuten mit Ihnen zunächst eine Erklärung, warum Sie seelisch erkrankt sind und die Erkrankung nicht von selbst wieder besser geworden ist. Sie verabreden mit Ihnen konkrete Therapieziele und leiten aus den Ursachen und Bedingungen der Erkrankung spezifische Behandlungsmaßnahmen ab, die sie Ihnen vorschlagen.

Die Psychotherapeuten unterstützen Sie, Ihre Verhaltensmuster, die Sie sich über Ihr Leben angeeignet haben, besser zu verstehen und sich so zu ändern, dass Ihr Leiden gelindert wird. Verhaltenstherapie ist insbesondere für Patienten geeignet, die gerne an konkreten Aufgaben arbeiten. Bei einer Verhaltenstherapie sitzen Sie der Psychotherapeutin beziehungsweise dem Psychotherapeuten gegenüber. Die Anzahl und die Frequenz der Therapiesitzungen werden je nach Art der Störung zwischen Patient und Psychotherapeut vereinbart. Die Behandlung dauert in der Regel ein halbes bis ein Jahr, gegebenenfalls länger.

Weitere Methoden

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) und *Hypnotherapie* können in Kombination mit den oben genannten Therapieverfahren ebenfalls von den Krankenkassen bezahlt werden und kommen unter anderem in der Traumatherapie zum Einsatz. Eine kassenfinanzierte Psychotherapie kann außerdem durch übungsorientierte Verfahren (z. B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training) ergänzt werden.

Darüber hinaus gibt es noch weitere von den meisten Krankenkassen nicht finanzierte, aber ebenfalls wirksame Methoden, wie die humanistischen Therapieverfahren (z.B. Gestalttherapie, Gesprächspsychotherapie, Psychodrama), die systemische Therapie oder die lösungsorientierte Kurzzeittherapie.