

Behandlung übernommen werden. Nur approbierte Psychotherapeuten, die bei der zuständigen Kassenärztlichen Vereinigung zugelassen sind, können mit gesetzlichen Krankenkassen abrechnen. Darüber hinaus gibt es approbierte Psychotherapeuten in Privatpraxen, die Psychotherapien im Wege der so genannten „Kostenerstattung“ durchführen (siehe hierzu die Patienteninfo der DPtV).

## Wie lange dauert eine Psychotherapie?

Die Dauer einer psychotherapeutischen Behandlung hängt von der Art, der Schwere und der bisherigen Dauer der Erkrankung sowie vom Behandlungsverfahren ab. Eine Akutbehandlung umfasst bis zu 12 Behandlungsstunden und kann in eine längerfristige Psychotherapie überführt werden. Diese wird in unterschiedlichen Behandlungsschritten beantragt, eine Kurzzeittherapie umfasst 24 Sitzungen, eine Langzeittherapie kann in der Systemischen Therapie bis zu 48 Stunden, in der Verhaltenstherapie bis zu 80 Stunden, in der Tiefenpsychologischen Psychotherapie bis zu 100 Stunden und in der Analytischen Psychotherapie bis zu 300 Stunden dauern. Die Psychotherapie findet normalerweise in 50-minütigen Einheiten als Einzelsitzung (ggf. unter Einbezug von Bezugspersonen) oder in 100-minütigen Gruppensitzungen statt. Die Frequenz der Sitzungen variiert je nach Bedarf und Behandlungsverfahren.

## Patientenrechte

■ Psychotherapeuten sind per Gesetz zur Verschwiegenheit verpflichtet. Alles, was Sie Ihrem Psychotherapeuten/Ihrer Psychotherapeutin anvertrauen, darf nicht weitergegeben werden, es sei denn, Sie geben dazu Ihre ausdrückliche Zustimmung (Schweigepflichtsentbindung).

■ Einer psychotherapeutischen Behandlung müssen Sie zustimmen. Deshalb sprechen Sie mit Ihrem Psychotherapeuten/Ihrer Psychotherapeutin über die Diagnose, den Ablauf der Psychotherapie, die mögliche Dauer sowie über Alternativen und die Kostenübernahme. Nach der gemeinsamen Entscheidung stellen Sie i.d.R. den Antrag auf Psychotherapie an die Krankenkasse.

■ Psychotherapeutische Behandlungen müssen dokumentiert werden. Auch diese Behandlungsunterlagen unterliegen der Schweigepflicht und dürfen nicht ohne Ihre Zustimmung an Dritte weitergegeben werden.

Informationen zu anderen psychischen Erkrankungen und zu den Themen Psychotherapie und Kostenerstattung finden Sie auf [www.dptv.de](http://www.dptv.de) unter dem Stichwort **Patienten – Faltblätter und Broschüren**.

[www.dptv.de](http://www.dptv.de)

© Fotos: Fotolia



**Wenn ich es alleine  
nicht mehr schaffe...**



## Wann ist eine Psychotherapie notwendig?

Im Laufe des Lebens durchlebt jeder Mensch Krisen und Probleme. In der Regel schafft man es, diese Situationen allein oder mit Hilfe von Familie oder Freunden zu bewältigen. Manchmal geht es einem psychisch jedoch so schlecht, dass das Leben stark beeinträchtigt wird. Sollten Sie das Gefühl haben, dass Sie zusätzliche Hilfe und Unterstützung benötigen, um sich aus einer solchen kritischen Situation zu befreien, können Sie – ebenso wie bei körperlichen Erkrankungen – professionelle Hilfe in Anspruch nehmen und sich an eine psychotherapeutische Praxis wenden. Ein/e Psychotherapeut/in kann gemeinsam mit Ihnen klären, ob und welche psychotherapeutische Behandlung notwendig ist und zur Verbesserung Ihres seelischen Befindens beitragen kann.

## Wie finde ich zugelassene Psychotherapeuten?

Psychotherapie dient der Feststellung, Heilung oder Linderung von psychischen Störungen mit Krankheitswert. Von den gesetzlichen Krankenkassen sind approbierte Psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten zur Behandlung zugelassen. Darüber hinaus führen auch ärztliche Psychotherapeuten und Fachärztinnen und Fachärzte für Psychosomatik und Psychotherapie psychotherapeutische

Behandlungen durch. Sie alle behandeln in kassenzugelassenen Praxen oder in Privatpraxen. Adressen approbierter Psychotherapeuten finden Sie u.a. in der Psychotherapeutenliste der DPTV: [www.psychotherapeutenliste.de](http://www.psychotherapeutenliste.de). Auch die Kassenärztlichen Vereinigungen und regionalen Psychotherapeutenkammern bieten entsprechende Verzeichnisse an.

## Welche psychotherapeutischen Angebote gibt es?

Psychotherapie ist eine Behandlung von seelischen Erkrankungen mithilfe von wissenschaftlich anerkannten Verfahren, Methoden und Techniken. Es sollen gemeinsam definierte Ziele erreicht und die Erkrankung geheilt und die seelischen Beeinträchtigungen gelindert werden.

Eine Behandlung beginnt mit einer psychotherapeutischen Sprechstunde, in der geklärt wird, ob eine psychische Erkrankung vorliegt und welche Behandlung oder weiterführende Vermittlung (z. B. in eine Beratungsstelle) für Sie zu empfehlen ist. Es können bis zu 6 Sprechstunden à 25 Minuten (bei Kindern/Jugendlichen bis zu 10 Sprechstunden) durchgeführt werden.

Anschließend informiert der Psychotherapeut/die Psychotherapeutin Sie darüber, ob eine Psychotherapie erforderlich ist, welche Therapieverfahren und welches Setting (Einzel- oder Gruppentherapie) angemessen ist und ob die weitere Behandlung in dieser Praxis weitergeführt werden kann und soll. Es kann also sein, dass Sie die weitere Behandlung in einer anderen psychotherapeutischen Praxis beginnen werden.

Folgende Behandlungen können sich an die psychotherapeutische Sprechstunde anschließen: eine Akutbehandlung oder Probegespräche („probatorische Sitzungen“) zur Einleitung einer längerfristigen ambulanten Psychotherapie.

### ■ Psychotherapeutische Akutbehandlung

Bei besonders dringendem Behandlungsbedarf kann eine Akutbehandlung durchgeführt werden. Diese dient der Stabilisierung in Krisensituationen, so dass sie eine erste Entlastung erfahren. Dadurch kann auch eine genehmigungspflichtige Psychotherapie oder eine andere Behandlung (z. B. eine Reha-Maßnahme) vorbereitet werden.

### ■ Ambulante Psychotherapie

Die ambulante Psychotherapie dient der intensiven, langfristigen Bearbeitung einer psychischen Erkrankung. Die Dauer einer Psychotherapie ist abhängig vom jeweiligen Therapieverfahren, vom individuellen Therapieziel und vom Verlauf der Therapie. Psychotherapie kann als Einzeltherapie oder in der Gruppe stattfinden.

Zu Beginn klärt Ihr Psychotherapeut/Ihre Psychotherapeutin in den probatorischen Sitzungen mit Ihnen, welche Ziele Sie genau haben und ob eine Psychotherapie dabei erfolgversprechend sein kann. Sie haben in diesen Sitzungen ausreichend Zeit um festzustellen, ob das Vertrauensverhältnis zwischen Ihnen und der Psychotherapeutin/dem Psychotherapeuten eine gute Basis für die gemeinsame Arbeit darstellen könnte. Sollten Sie das Gefühl haben, dass „die Chemie nicht stimmt“, sollten Sie eine andere psychotherapeutische Praxis aufsuchen, denn eine tragfähige therapeutische Beziehung trägt maßgeblich zum Gelingen der Psychotherapie bei.

Um zu verhindern, dass eine psychische Erkrankung wieder auftritt oder sich erneut verschlimmert, kann bei einer längeren Behandlung ein Teil der beantragten Behandlungsstunden NACH Behandlungsende genutzt werden. Diese sogenannte **Rezidivprophylaxe** in Form stützender Behandlungsgespräche in größeren Zeitabständen kann sich über 2 Jahre erstrecken.

## Wie beantrage ich eine Psychotherapie?

Sie können mit Ihrer Krankenversicherungskarte direkt eine psychotherapeutische Praxis aufsuchen. Sie müssen sich nicht überweisen lassen, können bei einer Ärztin/einem Arzt Ihres Vertrauens jedoch nach kooperierenden psychotherapeutischen Praxen fragen.

Wenn Sie in der Sprechstunde übereingekommen sind, dass eine psychotherapeutische Behandlung stattfinden soll, muss diese in der Folge bei der Krankenkasse angezeigt bzw. vorab beantragt werden. Jede/r Psychotherapeut/in hat die dafür auszufüllenden Formulare in der Praxis. Zusätzlich ist eine ärztliche Abklärung nötig um festzustellen, ob körperliche Ursachen für die psychische Erkrankung verantwortlich oder mitverantwortlich sind („Konsiliarbericht“).

## Wie werden psychotherapeutische Behandlungen finanziert?

Psychotherapie ist grundsätzlich eine zuzahlungsfreie Leistung der gesetzlichen und der privaten Krankenversicherungen. Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen die Akutbehandlung und die Psychotherapie mit wissenschaftlich anerkannten psychotherapeutischen Verfahren, zurzeit: Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Analytische Psychotherapie und Systemische Therapie. Das konkrete Leistungsangebot der privaten Krankenkassen ist im jeweiligen Krankenversicherungsvertrag geregelt. Fragen Sie als Privatversicherte/r bei Ihrer Krankenkasse nach, in welchem Umfang Kosten für die