



Wege zur Psychotherapie



Psychotherapeuten
Kammer NRW

Sie haben Fragen?

Sie überlegen, ob Ihnen eine Psychotherapie helfen kann? Sie suchen eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten, wissen aber nicht, was die Qualifikation dieser Berufsgruppe ausmacht? Vielleicht fragen Sie sich auch, wie Sie die für sich passende psychotherapeutische Behandlung finden und was Inhalt erster Gespräche sein könnte. Oder Sie möchten wissen, wer für die Kosten der Psychotherapie aufkommt.

Unsere Broschüre beantwortet diese Fragen und zeigt Wege zur ambulanten Psychotherapie auf. Gleichzeitig möchten wir Sie ermutigen, bei seelischen Beschwerden und Konflikten professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wer sich rechtzeitig Rat und Unterstützung holt, kann sich viel unnötiges Leid ersparen. Psychische Erkrankungen sind gut zu behandeln.

Wann ist eine Psychotherapie ratsam?

Jeder Mensch kennt psychische Beschwerden und gerät im Laufe seines Lebens in verschiedene Krisen. Meistens lassen sie sich ohne professionelle Hilfe bewältigen. Die menschliche Psyche verfügt über beachtliche Selbstheilungskräfte. Viele Menschen finden auch in der Familie oder im Freundeskreis wirkungsvolle Unterstützung.

Manchmal gelingt es jedoch nicht, aus eigener Kraft oder durch Gespräche mit der Lebenspartnerin, dem Lebenspartner oder anderen Vertrauten wieder ins seelische Gleichgewicht zu kommen. Die psychischen Probleme bleiben bestehen und verstärken sich vielleicht sogar. Dann könnte es sinnvoll sein, eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten aufzusuchen und in einem persönlichen Gespräch zu klären, ob eine Behandlung ratsam ist.

Hilfe durch Psychotherapie

Psychische Erkrankungen zu erkennen und zu behandeln, ist genauso wichtig, wie eine körperliche Erkrankung zu diagnostizieren und zu therapieren. In vielen Fällen sind psychische Beschwerden sogar belastender und beeinträchtigen den familiären und beruflichen Alltag in ganz besonderer Weise.

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sprechen von psychischen Störungen, um zu beschreiben, wie Menschen daran leiden können, dass sie anders fühlen, denken oder handeln als die meisten anderen. Das kann sich darin ausdrücken, dass ein Mensch Gefühle wie Freude oder Liebe weniger stark als früher empfinden kann. Andere Empfindungen wie Angst oder Hoffnungslosigkeit können übermächtig werden und das Leben bestimmen. Die Gefühle können auch sehr stark schwanken, so dass keine innere Balance mehr besteht. Das Denken, die Konzentration oder die Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit können ebenfalls stark eingeschränkt oder wenig kontrollierbar sein. Psychische Störungen können sich auch in körperlichen Beschwerden wie Verspannungen, Müdigkeit, Schmerzen, Magen-Darm-Störungen oder Schlaflosigkeit ausdrücken.

Eine Psychotherapeutin oder ein Psychotherapeut erkennt psychische Störungen daran, dass sie

- sehr eingeschränkt willentlich zu steuern sind,
- länger andauern,
- Leiden verursachen,
- das Leben beeinträchtigen (Beruf, Familie),
- sich nicht selten lebensgefährlich zuspitzen (Magersucht, tiefer Lebensverdruss, Suizidgedanken).

Unter Umständen lassen sich die psychischen Beschwerden ambulant nicht ausreichend lindern oder es kommt zu Krisen. Auch dann hilft Ihnen die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut – gegebenenfalls in Kooperation mit Ärztinnen und Ärzten – weiter und macht Ihnen Vorschläge zur weiteren Behandlung.

Qualifikation von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten

Psychotherapie

Um eine qualitativ hochwertige Behandlung zu sichern, ist die Bezeichnung „Psychotherapeut“ seit 1999 gesetzlich geschützt. Das Psychotherapeutengesetz legt fest, dass nur diejenigen unter der Berufsbezeichnung „Psychotherapeut“ tätig werden dürfen, die eine entsprechende Approbation besitzen, also über die staatliche Erlaubnis verfügen, einen Heilberuf auszuüben.

Über eine solche Approbation verfügen seit 1999 neben speziell weitergebildeten Ärztinnen und Ärzten auch:

- Psychologische Psychotherapeutinnen und Psychologische Psychotherapeuten
- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten

Seit der Reform der Aus- und Weiterbildung des Berufsstandes existieren zusätzlich die folgenden Berufsbezeichnungen:

- Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten
- Fachpsychotherapeutinnen und Fachpsychotherapeuten für Erwachsene
- Fachpsychotherapeutinnen und Fachpsychotherapeuten für Kinder und Jugendliche
- Fachpsychotherapeutinnen und Fachpsychotherapeuten für Neuropsychologische Psychotherapie

Auch sie verfügen über eine Approbation zur Ausübung von Psychotherapie.

Alle genannten Berufsgruppen werden in dieser Broschüre als Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten bezeichnet.

Bei denjenigen, die diese Berufsbezeichnungen tragen, können Sie sichergehen, dass sie ausreichend qualifiziert sind, psychische Krankheiten zu erkennen und zu behandeln. Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten arbeiten mit wissenschaftlich überprüften und nachweislich wirksamen Behandlungsverfahren.

Sie verfügen über Kenntnisse, das gesamte Spektrum psychischer Störungen nach neuesten internationalen Erkenntnissen zu diagnostizieren und zu therapieren. Ganz gleich, ob Sie zum Beispiel an starken Ängsten, einer Magersucht oder einer Depression leiden – Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten können Ihnen qualifiziert weiterhelfen. Sie sind meistens in Praxen, aber auch in Beratungsstellen und in Ambulanzen von Hochschulen, in Krankenhäusern oder in Ausbildungs- bzw. Weiterbildungsstätten tätig.

Psychosoziale Beratung

In Lebenskrisen, bei Partnerschafts- oder bei Erziehungsproblemen kann es auch sinnvoll sein, eine psychosoziale Beratung in Anspruch zu nehmen.

Psychosoziale Beratungsstellen werden von Städten und Gemeinden, Kirchen oder Wohlfahrtsverbänden getragen. Dort arbeiten qualifizierte Beraterinnen und Berater – neben Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mit Abschlüssen in Sozialarbeit oder Sozialpädagogik auch Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Ihre Gesprächsangebote sind meistens kostenlos. Die Adressen dieser Beratungsstellen finden Sie im örtlichen Telefonbuch, Ihrer Tageszeitung oder im Internet, vorwiegend unter dem Stichwort „Beratung“.

Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker

Da Heilpraktikerinnen bzw. Heilpraktiker sich nicht „Psychotherapeutin“ bzw. „Psychotherapeut“ nennen dürfen, nutzen sie oft die Bezeichnung „Heilpraxis für Psychotherapie“ oder „Psychotherapie/HPG“ (HPG für Heilpraktikergesetz). Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen die psychotherapeutischen Angebote von Heilpraktikerinnen und Heilpraktikern in der Regel nicht.

Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker dürfen bislang noch psychotherapeutisch tätig sein. Sie müssen dafür aber weder ein akademisches Studium noch eine zusätzlich anerkannte Ausbildung in Psychotherapie oder klinische Erfahrung in der Diagnostik und Behandlung psychischer Störungen nachweisen. Kurse, wie sie an Heilpraktikerschulen angeboten werden, unterliegen keiner staatlichen Kontrolle.

Psychotherapeutische Sprechstunden

Seit 2017 wird bei gesetzlich Krankenversicherten in psychotherapeutischen Sprechstunden zeitnah abgeklärt, welche psychischen Beschwerden vorliegen und welche weiteren Schritte zu empfehlen sind. Gegebenenfalls wird als Ergebnis zum Beispiel empfohlen, Kontakt zu einer Beratungsstelle oder einer Selbsthilfeorganisation zu suchen oder aber eine psychotherapeutische Akutbehandlung (S. 9) bzw. Richtlinien-Psychotherapie (S. 11) durchzuführen.



Zur Vermittlung der ersten psychotherapeutischen Sprechstunde können Sie sich unter der Telefonnummer **116117** an die Terminservicestellen wenden. Von dort erhalten Sie innerhalb einer Woche einen Termin, der spätestens vier Wochen nach Vermittlung stattfinden wird. Nähere Informationen zu den Terminservicestellen in Nordrhein-Westfalen erhalten Sie auch auf den Internetseiten der Kassenärztlichen Vereinigungen Nordrhein und Westfalen-Lippe.

Sie können auch direkt bei einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten anrufen und nach einem Termin für eine erste psychotherapeutische Sprechstunde fragen.

Bringen Sie in jedem Fall zu Ihrer ersten psychotherapeutischen Sprechstunde Ihre Krankenkassenkarte mit.

Vor einer Akutbehandlung bzw. den probatorischen Sitzungen (S. 10) einer Richtlinien-Psychotherapie müssen gesetzlich Krankenversicherte mindestens 50 Minuten psychotherapeutische Sprechstunde in Anspruch genommen haben. Dies gilt nicht für Patientinnen und Patienten, die ihre Psychotherapeutin oder ihren Psychotherapeuten wechseln oder in den letzten zwölf Monaten aufgrund einer psychischen Erkrankung in einem Krankenhaus oder in einer Rehabilitationsklinik in Behandlung waren.

Kontaktdaten von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten finden Sie auf folgenden Internetseiten:

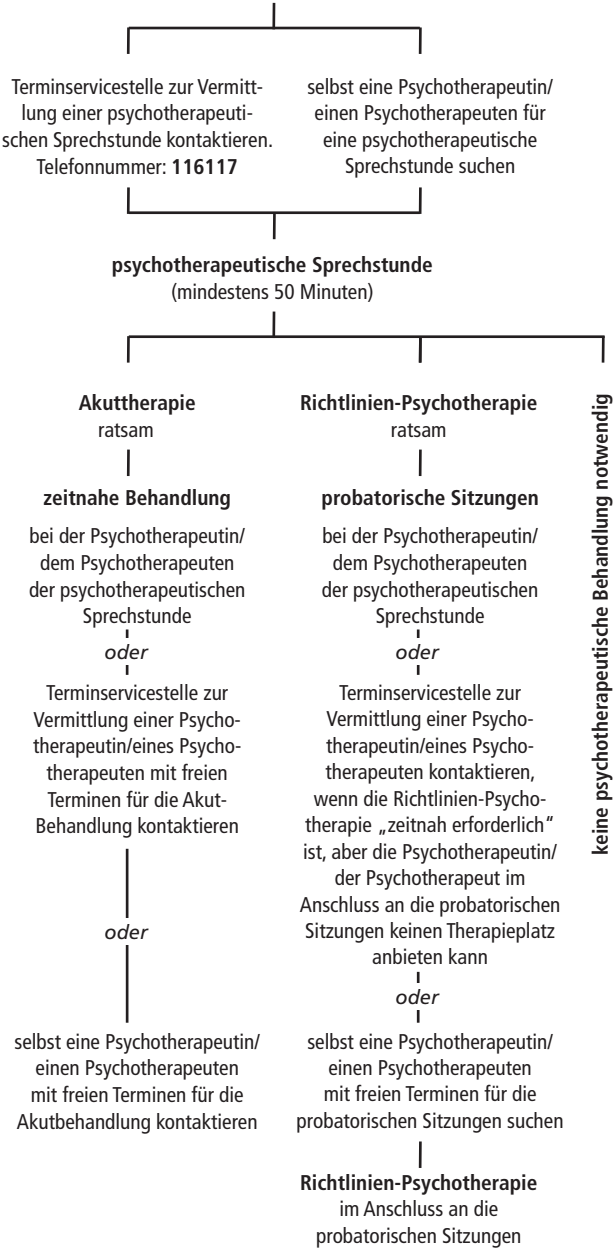
- www.ptk-nrw.de (Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen)
- www.kvno.de (Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein)
- www.kvvl.de (Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe)

Auch Ihre Krankenkasse stellt entsprechende Informationen bereit.

Zu welchen Zeiten Sie die Psychotherapeutin oder den Psychotherapeuten telefonisch erreichen, erfahren Sie auf den hier genannten Internetseiten oder auf der Homepage und dem Anrufbeantworter der jeweiligen Praxis.

Erste Schritte zur Psychotherapie

Sie suchen psychotherapeutische Unterstützung?



Akutbehandlung

Zur Besserung akuter psychischer Krisen oder zur Vorbereitung auf eine Richtlinien-Psychotherapie bzw. eine andere Maßnahme kann eine Akutbehandlung durchgeführt werden. Sie ist sinnvoll, wenn rasche Hilfe notwendig ist und dadurch zum Beispiel ein Krankenhausaufenthalt vermieden werden kann.

Sollte die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut im Anschluss an die psychotherapeutischen Sprechstunden keine zeitliche Kapazität für eine Akutbehandlung haben, wird dies mit einem Vermittlungscode auf dem Formblatt „Individuelle Patienteninformation“ vermerkt. Mit diesem Code können Sie sich über die Terminservicestellen (Telefon **116117**) einen Behandlungstermin nennen lassen, der spätestens zwei Wochen nach Vermittlung stattfinden soll. Kann Ihnen die Terminservicestelle innerhalb dieser Frist keinen Termin vermitteln, ist sie gehalten, Ihnen einen Termin für eine ambulante Psychotherapie in einem Krankenhaus zu vermitteln.



Alternativ können Sie selbst bei Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten nach Terminen für die Akutbehandlung fragen und dafür zu den im Internet oder auf dem Anrufbeantworter der Praxen genannten telefonischen Sprechzeiten dort anrufen.

Probatorische Sitzungen

Unter Umständen ergeben die psychotherapeutischen Sprechstunden, dass eine Richtlinien-Psychotherapie durchgeführt werden sollte. Vor deren Beginn sind für gesetzlich krankenversicherte Erwachsene zwei bis vier probatorische Sitzungen à 50 Minuten vorgesehen.

Nicht jede Psychotherapeutin oder jeder Psychotherapeut, bei der oder dem Sie in den psychotherapeutischen Sprechstunden waren, hat die zeitliche Kapazität, die probatorischen Sitzungen und die Behandlung selbst zu übernehmen. Daher müssen Sie bei der Suche nach einem Therapieplatz mit – regional unterschiedlichen – Wartezeiten rechnen. Etwas anderes ist es, wenn Ihre Behandlung als „zeitnah erforderlich“ eingeschätzt und dies auf der „Individuellen Patienteninformation“ vermerkt wird. Sie haben dann Anspruch darauf, dass die Terminservicestellen (Telefon **116117**) Ihnen innerhalb von vier Wochen einen Termin für die erste probatorische Sitzung vermitteln. Kann Ihnen die Terminservicestelle innerhalb dieser Frist keinen Termin bereitstellen, ist sie gehalten, Ihnen einen Termin für eine ambulante Psychotherapie in einem Krankenhaus zu vermitteln.

Ansonsten können Sie über die Internetseiten der zuständigen Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein oder Westfalen-Lippe und der Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen (S. 7) nach Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten suchen. Auf der Homepage oder dem Anrufbeantworter der jeweiligen Praxis erfahren Sie, zu welchen Zeiten Sie dort anrufen und nach Kapazitäten für probatorische Sitzungen fragen können. Teilen Sie dabei mit, dass Ihnen aus der psychotherapeutischen Sprechstunde bereits eine Empfehlung für eine Psychotherapie vorliegt.

Ziel der probatorischen Sitzungen

Die probatorischen Sitzungen sollen zeigen, ob Patientin oder Patient und Therapeutin oder Therapeut zueinander passen. Gegebenenfalls können Sie probatorische Sitzungen bei mehreren Psychotherapeutinnen oder Psychotherapeuten in Anspruch nehmen. Im Verlauf der Sitzungen werden Sie über Ihre Erkrankung aufgeklärt, wird der Behandlungsplan erarbeitet und werden Alternativen erläutert.

Sollten Sie Ihr Einverständnis für die Behandlung geben, wird die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut Sie in der Regel bei der Antragstellung unterstützen und die Unterlagen vorbereiten, die bei Ihrer Krankenkasse einzureichen sind. Genehmigt die Krankenkasse die Psychotherapie, kann die Behandlung beginnen.

Richtlinien-Psychotherapie

Der Gemeinsame Bundesausschuss bestimmt, welche medizinischen Leistungen gesetzlich Krankenversicherte in Anspruch nehmen können. Derzeit hat das Gremium folgende Psychotherapieverfahren in die Psychotherapie-Richtlinie aufgenommen und damit als Richtlinienverfahren zugelassen:

- analytische Psychotherapie
- tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Verhaltenstherapie
- Systemische Therapie

Für diese Behandlungsverfahren tragen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten. Ebenso übernehmen sie die Kosten für EMDR (Eye Movement Desensitization und Reprocessing) zur Behandlung posttraumatischer Belastungsstörungen. Neuropsychologische Therapie wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt, wenn die behandelnde Psychotherapeutin oder der behandelnde Psychotherapeut die Zusatzbezeichnung „Klinische Neuropsychologie“ besitzt.

In den psychotherapeutischen Sprechstunden oder den probatorischen Sitzungen erläutert Ihnen die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut, welches Richtlinienverfahren empfehlenswert erscheint. Möglich sind Einzel- oder Gruppentherapien als Kurz- oder als Langzeittherapien. Je nach Therapieverfahren zahlen die gesetzlichen Krankenversicherungen unterschiedlich viele Sitzungen.

Verlauf und Erfolgsaussichten

Eine Psychotherapie verläuft individuell sehr unterschiedlich. Phasenweise kann es auch zu Symptomverschlechterungen oder anderen Beschwerden kommen. Die Wirksamkeit von Psychotherapie ist jedoch wissenschaftlich belegt und die Behandlungserfolge sind in der Regel anhaltend.

Wer übernimmt die Kosten?

Die gesetzlichen Krankenversicherungen übernehmen die Kosten für psychotherapeutische Sprechstunden, Akutbehandlungen, probatorische Sitzungen und – wenn der Antrag genehmigt ist – auch für Richtlinien-Psychotherapien. Wird ein Antrag auf Verlängerung der Psychotherapie genehmigt, trägt die gesetzliche Krankenkasse auch dafür die Kosten. Voraussetzung ist jeweils, dass die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut mit der Krankenkasse abrechnen kann.

Je nach Region bestehen mitunter lange Wartezeiten auf eine Richtlinien-Psychotherapie bei Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten mit Kassenzulassung. Können Sie nachweisen, dass Sie auf absehbare Zeit keinen Therapieplatz bei diesen Psychotherapeutinnen oder Psychotherapeuten finden, begründet das Fünfte Buch Sozialgesetzbuch (SGB V) einen Anspruch auf Kosten-erstattung, wenn Sie Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse sind. Sofern ein solcher Anspruch besteht, hat Ihre gesetzliche Krankenkasse die Kosten einer Psychotherapie in einer Privatpraxis zu übernehmen.

Welche Kosten private Krankenversicherungen übernehmen, ist je nach Vertrag sehr unterschiedlich. Am besten lassen Sie sich vor Beginn einer Behandlung die Übernahme der Kosten von Ihrer Versicherung schriftlich bestätigen.

Bei Beamtinnen und Beamten erstattet die Beihilfe meistens einen Teil der Psychotherapiekosten. Für Soldatinnen und Soldaten trägt die Bundeswehr nach Überweisung durch die Truppenärztin oder den Truppenarzt die Kosten der Psychotherapie, grundsätzlich auch in psychotherapeutischen Privatpraxen. Unter bestimmten Umständen kann Psychotherapie vom Sozialamt finanziert werden. Möglich ist auch, für die Kosten einer Psychotherapie nach der Gebührenordnung der Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten selbst aufzukommen.

Pflichten von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten haben eine berufliche Vertretung, die Psychotherapeutenkammern. Für jedes Bundesland ist eine Landeskammer zuständig. Die Kammern legen unter anderem die beruflichen Rechte und Pflichten ihrer Mitglieder in Berufsordnungen fest. Die Berufsordnung ist verpflichtend für alle Mitglieder einer Kammer. Sie dient beispielsweise dazu,

- das Vertrauen zwischen Patientinnen/Patienten und Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten zu fördern,
- die Qualität der psychotherapeutischen Tätigkeit sicherzustellen,
- den Schutz der Patientin/des Patienten zu gewährleisten.

Bei ihrer Tätigkeit haben Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten bestimmte Regeln zu beachten. Dazu gehören:

Einwilligung

Jede Behandlung bedarf der informierten Einwilligung durch die Patientin oder den Patienten.

Aufklärung

Zu Beginn der Behandlung klären Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ihre Patientinnen und Patienten auf über:

- Indikation
- Art der Behandlung
- Therapieplan
- eventuelle Behandlungsalternativen
- mögliche Behandlungsrisiken
- Honorarregelungen
- Dauer einer einzelnen Sitzung
- Häufigkeit der Sitzungen
- voraussichtliche Gesamtdauer der Behandlung

Schweigepflicht

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sind zur Verschwiegenheit über das verpflichtet, was ihnen durch und über Patientinnen und Patienten oder Dritte beruflich anvertraut wurde und bekannt geworden ist.

Dokumentation

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sind verpflichtet, über Psychodiagnostik und Psychotherapie Aufzeichnungen zu erstellen. Festgehalten werden müssen insbesondere Anamnese, Diagnosen, Untersuchungen und Untersuchungsergebnisse, Befunde, Therapie und ihre Wirkungen, Eingriffe und ihre Wirkungen, Einwilligungen und Aufklärungen. Auch Arztbriefe sind in die Patientenakte aufzunehmen. Die Patientin oder der Patient hat das Recht, Einsicht in diese Dokumentation zu verlangen. Wird dadurch ihre oder seine Gesundheit erheblich gefährdet, kann die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut die Einsicht verweigern. Dies hat sie oder er der Patientin oder dem Patienten gegenüber jedoch zu begründen.

Sorgfalt

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten nutzen weder das Vertrauen, die Unwissenheit, die Leichtgläubigkeit, die Hilflosigkeit oder eine wirtschaftliche Notlage von Patientinnen und Patienten aus noch machen sie unangemessene Versprechungen oder Entmutigungen in Bezug auf den Heilerfolg.

Rechte von Patientinnen und Patienten

Patientinnen und Patienten haben Rechte. Welche das sind, darüber haben Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ebenso wie Ärztinnen und Ärzte Sie zu informieren. Die Patientenrechte sind in den §§ 630a ff. des Bürgerlichen Gesetzbuches normiert.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass eine Psychotherapeutin oder ein Psychotherapeut die Berufspflichten verletzt, können Sie sich bei der Psychotherapeutenkammer Ihres Bundeslandes über sie oder ihn beschweren. Die Kammer ist verpflichtet, jeder Beschwerde nachzugehen und zu überprüfen, ob ein berufsrechtswidriges Verhalten vorliegt.

Erste Fragen an sich selbst

Wenn Sie prüfen möchten, ob für Sie eine Psychotherapie infrage kommt oder nicht, helfen Ihnen vielleicht folgende Fragen¹ 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 Freunden nicht mehr?
- Fällt die Veränderung auch anderen deutlich auf?
- Ist das schon länger als drei Monate so?
- Ist mir das alles egal?

¹Aus: Rosemarie Piontek: *Mut zur Veränderung. Methoden und Möglichkeiten der Psychotherapie.* Bonn, 2009



Psychotherapeuten Kammer NRW

Impressum

Herausgegeben von der
Psychotherapeutenkammer
Nordrhein-Westfalen

Willstätterstraße 10
40549 Düsseldorf
Tel. 0211 / 52 28 47 - 0
Fax 0211 / 52 28 47 - 15
E-Mail: info@ptk-nrw.de
Internet: www.ptk-nrw.de

V.i.S.d.P.:
G. Höhner

Druck: Druckhaus Fischer + Hammesfahr PrintPerfection
Fotos: iStock

© Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen
8. Auflage Oktober 2023