Wege zur Psychotherapie

Jetzt online auch auf Türkisch und Englisch
Wege zur Psychotherapie

1. Bin ich psychisch krank?
2. Die psychotherapeutische Sprechstunde
3. Akutbehandlung – rasche Hilfe bei akuten Krisen
4. Die Probesitzungen
5. Die ambulante Psychotherapie
6. Die Behandlung im Krankenhaus
7. Die medizinische Rehabilitation
8. Wer zahlt? – Anträge und Kosten
9. Ihre Rechte als Patient
Liebe Leserinnen und Leser,

jeder dritte Erwachsene leidet im Laufe eines Jahres an einer psychischen Erkrankung. Sie kann jeden treffen, ob jung oder alt, männlich oder weiblich, hier geboren oder zugezogen.


Damit Sie sich jedoch schon vorher besser vorstellen können, wann und wie eine Psychotherapie helfen kann, haben wir diese Broschüre „Wege zur Psychotherapie“ geschrieben. Die Broschüre wendet sich deshalb in erster Linie an Menschen, die noch nicht bei einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten waren. Aber auch Menschen, die bereits bei einem Psychotherapeuten gewesen sind, können sich hier noch einmal über die aktuellen psychotherapeutischen Angebote und Hilfen informieren. Die Broschüre bietet verständliche Informationen darüber, was eine psychische Erkrankung ist, wann ein erster Termin bei einem Psychotherapeuten ratsam ist und wann eine Behandlung notwendig ist.

Mit den besten Grüßen

Dietrich Munz
Präsident der Bundespsychotherapeutenkammer
Inhaltsverzeichnis

1 Bin ich psychisch krank? .............................................................. 8
   Erste Fragen an sich selbst ......................................................... 9
   Wen kann ich bei psychischen Beschwerden um Rat fragen? ......... 11

2 Die psychotherapeutische Sprechstunde ................................. 18
   Wie finde ich einen Psychotherapeuten? .................................. 18
   Was wird besprochen? ............................................................... 21
   Wie viele Termine sind möglich? .............................................. 21
   Vor jeder Behandlung in die Sprechstunde ................................ 21
   Wenn eine Behandlung notwendig ist ....................................... 22
   Die Diagnose ............................................................................ 23
   Behandlungsleitlinien ............................................................... 23

3 Akutbehandlung – rasche Hilfe bei akuten Krisen ................... 28

4 Die Probesitzungen ................................................................... 32
   Passen Patient und Psychotherapeut zueinander? ...................... 33
   Behandlungsplan und Einverständnis ....................................... 34
   Der Antrag an die Krankenkasse ............................................. 35
Die ambulante Psychotherapie ........................................... 38

Im Mittelpunkt: das Gespräch ........................................... 38
Dauer der Psychotherapie .................................................. 39
  Kurzzeittherapie ............................................................. 39
  Langzeittherapie ............................................................. 39
Phasen einer Behandlung .................................................. 43
Psychotherapeutische Verfahren ......................................... 45
Medikamente ................................................................... 49
Wie wirksam ist Psychotherapie? ......................................... 49

Die Behandlung im Krankenhaus ........................................ 54

Wann kann eine Behandlung im Krankenhaus ratsam sein? ....... 54
Geplante Einweisung .......................................................... 56
Notfalleinweisung .............................................................. 57
Behandlungsvereinbarung .................................................... 57
Regionale Versorgungsverpflichtung in der Psychiatrie ............. 57

Die medizinische Rehabilitation ........................................... 60

Wer zahlt? – Anträge und Kosten ......................................... 64
Die gesetzliche Krankenversicherung .................................... 64
Die private Krankenversicherung ........................................ 66

Ihre Rechte als Patient ........................................................ 70
Allgemeine Patientenrechte in Deutschland .......................... 70
Regeln der Berufsausübung ................................................. 71
Beschwerden ................................................................ 73

Adressen .......................................................................... 74

Im Notfall ........................................................................ 79
1 Bin ich psychisch krank?
   Erste Fragen an sich selbst
   Wen kann ich bei psychischen Beschwerden um Rat fragen?

2 Die psychotherapeutische Sprechstunde

3 Akutbehandlung – rasche Hilfe bei akuten Krisen

4 Die Probesitzungen

5 Die ambulante Psychotherapie

6 Die Behandlung im Krankenhaus

7 Die medizinische Rehabilitation

8 Wer zahlt? – Anträge und Kosten

9 Ihre Rechte als Patient
Bin ich psychisch krank?


Eine psychische Krankheit kann vorliegen, wenn Sie beispielsweise dauerhaft ängstlich oder niedergeschlagen sind oder an körperlichen Beschwerden leiden, für die sich keine organischen Ursachen finden lassen.

Zum Beispiel: Depression

Ein Psychotherapeut wird Ihnen Fragen stellen wie zum Beispiel:

- Fühlen Sie sich schon länger als 2 Wochen niedergeschlagen?
- Haben Sie das Interesse an Dingen verloren, die Ihnen früher Freude bereiteten?
- Sind Sie schneller müde? Schlafen Sie schlecht?
- Fällt es Ihnen schwer, Dinge des Alltags zu erledigen?
Nicht jede Niedergeschlagenheit ist jedoch eine Depression. Trennungen oder der Tod eines nahestehenden Menschen können starke Gefühle von Trauer, Niedergeschlagenheit, Verzweiflung oder auch Wut und Hilflosigkeit auslösen.

Ein trauernder Mensch ist aber nicht krank, seine Trauer ist eine normale psychische Reaktion. Die Phase, in der ein Mensch den Verlust eines anderen Menschen bewältigt, kann unterschiedlich lang andauern, durchaus auch länger als ein „Trauerjahr“. Der Verlust schmerzt oft auch noch darüber hinaus, insbesondere dann, wenn der Trauernde an den verlorenen Lebenspartner oder Angehörigen denkt. Wichtig ist allerdings, dass die Intensität des Schmerzes oder der anderen Gefühle mit der Zeit abnimmt. Wenn dies nicht der Fall ist, wenn auch noch nach einer längeren Zeit die normalen Gefühle und das alltägliche Leben durch die Trauer stark geprägt und beeinträchtigt sind, ist es ratsam, sich Hilfe zu suchen.

Erste Fragen an sich selbst

Wenn Sie noch eingehender prüfen möchten, ob für Sie eine Psychotherapie infrage kommt oder nicht, helfen Ihnen vielleicht folgende Fragen 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 3 Monate so?
- Ist mir das alles egal?

**BPtK-Ratgeber für Eltern**


Sie können den Ratgeber aber auch bei der Geschäftsstelle der BPtK bestellen. (Adresse: siehe Impressum)

**www.gefuehle-fetzen.de – Eine Webseite für Jugendliche**

Die BPtK bietet Jugendlichen, die herausfinden wollen, was mit ihnen und ihren Gefühlen los ist, eine Extra-Webseite an. Dort können Jugendliche nachlesen, wie es anderen Jugendlichen ergangen ist, wenn sie „unendlich traurig“, „fremd im eigenen Körper“ oder „rasend vor Wut“ waren. Im Infoteil der Webseite wird auch beschrieben, wann es ratsam ist, sich Hilfe zu holen:


Gefühle spielen verrückt, nehmen einen völlig in Beschlag, lassen einen an nichts anderes mehr denken.

Mit diesem Auf und Ab der Gefühle kommt man meistens ganz gut alleine klar. Ein Gespräch mit einem Freund oder einer Freundin oder mit Deinem Vater oder Deiner Mutter, ein paar Zeilen im Tagebuch und schon geht es einem manchmal wieder etwas besser.

Das Leben geht wieder seinen gewohnten Gang.


Ein entsetzliches Durcheinander. Ein einziges Tohuwabohu.

Keine Lösung in Sicht. Alles hoffnungslos.

Dann könnte der Moment gekommen sein, sich Hilfe zu holen."

www.gefuehle-fetzen.de
Wen kann ich bei psychischen Beschwerden um Rat fragen?

Wenn Sie aufgrund psychischer Beschwerden Rat suchen, können Sie sich an eine Reihe von Ansprechpartnern wenden. Ein erster Gesprächspartner kann Ihr Hausarzt sein. Sie können sich aber auch direkt an einen Psychotherapeuten wenden und einen Termin in dessen Sprechstunde vereinbaren. Dafür brauchen Sie keine Überweisung. Psychotherapeuten finden Sie aber nicht nur in Praxen, sondern auch in Ambulanzen, psychiatrischen und psychosomatischen Krankenhäusern und psychosozialen Beratungsstellen.


Psychotherapeuten mit Zulassung

Die Kosten für die Behandlung bei einem niedergelassenen Psychotherapeuten werden grundsätzlich von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Dafür muss die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut jedoch eine „Zulassung“ haben, das heißt eine Erlaubnis, mit den gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für die Behandlung abzurechnen. Bei privat Versicherten hängt es vom jeweiligen Vertrag ab, was die Versicherung zahlt. Bei beihilfeberechtigten Patienten werden auf Antrag die Kosten einer Psychotherapie anteilig erstattet. Der Psychotherapeut muss dafür aber entweder eine Kassenzulassung haben oder seine Qualifikation in einem Richtlinienpsychotherapieverfahren nachweisen können.

»Als Psychotherapeut darf sich nur bezeichnen, wer eine staatlich geregelte Ausbildung und Prüfung absolviert hat.«
Psychologische Psychotherapeuten
Psychologische Psychotherapeuten behandeln Erwachsene, aber auch Kinder und Jugendliche. Sie haben zunächst ein Psychologiestudium an einer Universität abgeschlossen und dann nach einer 3- bis 5-jährigen, staatlich geregelten psychotherapeutischen Ausbildung die Approbation als Psychotherapeutin oder Psychotherapeut erhalten.

Diplom-Psychologen haben dagegen ein Psychologie-Studium absolviert, aber keine zusätzliche Ausbildung in Psychotherapie. Sie sind vor allem in der Forschung, im Personalwesen, in psychologischen Diensten oder Beratungsstellen und der Organisationsberatung tätig.

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten dürfen Patienten behandeln, die nicht älter als 20 Jahre sind. Sie haben zunächst ein Pädagogik-, Sozialpädagogik- oder Psychologiestudium an einer Universität oder Fachhochschule absolviert und danach eine 3- bis 5-jährige, staatlich geregelte psychotherapeutische Ausbildung mit der Approbation abgeschlossen.

Ärztliche Psychotherapeuten
Psychische Krankheiten werden auch von Fachärzten diagnostiziert und behandelt. Dazu gehören insbesondere Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Fachärzte für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Diese Ärzte haben Medizin an einer Universität studiert und danach eine Weiterbildung für die Behandlung psychischer Krankheiten abgeschlossen.

Hausärzte
Viele Menschen gehen bei psychischen Beschwerden zunächst zu ihrem Hausarzt. Sie kennen den Hausarzt bereits länger und sind deshalb mit ihm vertraut.

Manchen Menschen fallen auch zunächst die körperlichen Symptome ihrer psychischen Krankheit auf. Sie schlafen schlecht und haben häufig Magenschmerzen oder Herzrasen. Viele seelische Krankheiten sind auch mit körperlichen Beschwerden verbunden. Der Hausarzt untersucht, ob eine organische Ursache vorliegt oder ob die Beschwerden auf eine psychische Erkrankung zurückzuführen sind.

Sind Ihre Leiden psychisch begründet und reichen die Gespräche mit Ihrem Hausarzt nicht aus, sollte dieser Sie in die Sprechstunde eines Psychotherapeuten überweisen. Der Psychotherapeut untersucht genauer, wie Ihre psychischen Beschwerden einzuschätzen sind, und berät Sie, ob eine Behandlung notwendig ist oder ob Selbsthilfeangebote empfehlenswert sind.

Ambulanzen
Neben den psychotherapeutischen Praxen gibt es psychotherapeutische Ambulanzen. Hierzu gehören zum Beispiel Ambulanzen:

- an Hochschulen,
- an einem Krankenhaus oder
- an Ausbildungsinstituten für Psychotherapeuten.


Auch psychotherapeutische Ambulanzen können Sie direkt anrufen und einen Termin vereinbaren. Sie brauchen hierfür keine Überweisung.
Behandlung in einem Krankenhaus

Um in einem Krankenhaus behandelt zu werden, benötigen Sie in der Regel eine Einweisung durch einen Psychotherapeuten oder einen Facharzt. Sie können sich in Notfällen aber auch direkt an die Ambulanz eines Krankenhauses wenden und dort erklären, warum Sie eine stationäre Behandlung wünschen.

Eine Einweisung in ein Krankenhaus kann neben Ihrem Hausarzt insbesondere verordnet werden von:

- einem Psychologischen Psychotherapeuten,
- einem Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten,
- einem Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie,
- einem Facharzt für Nervenheilkunde oder
- einem Facharzt für Kinder- und Jugendspsychiatrie und -psychotherapie.

Für die Behandlung von psychischen Erkrankungen sind verschiedene Kliniken zuständig:

- Krankenhäuser für Psychiatrie und Psychotherapie,
- Krankenhäuser für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,
- Allgemeinkrankenhäuser mit entsprechenden Fachabteilungen.


Bin ich psychisch krank?

Psychosoziale Beratungsstellen
Bei Konflikten und Krisen können Sie sich auch an psychosoziale Beratungsstellen wenden. Diese bieten Hilfen, um Belastungen zu meistern, denen ein Mensch manchmal nicht mehr allein gewachsen ist. Meist haben sich die Beratungsstellen spezialisiert und richten sich an bestimmte Personen wie:

- Kinder, Jugendliche und Eltern,
- Paare und Familien,
- chronisch kranke Menschen,
- Frauen,

oder sie haben spezielle Schwerpunkte wie:

- Schwangerschaft,
- Sexualität,
- Sucht.


Das psychosoziale Angebot kann jeder nutzen, dem seine Alltagskonflikte über den Kopf wachsen. Es richtet sich an Menschen mit persönlichen oder familiären Problemen und Lebenskrisen. Im örtlichen Telefonbuch, in der Tageszeitung oder im Internet finden sich die Adressen dieser Beratungsstellen meist unter dem Stichwort „Beratung“.

Erziehungsberatung für Eltern, Kinder und Jugendliche

Die Adresse einer Beratungsstelle können Sie auf der Internetseite der „Bundeskonferenz für Erziehungsberatung“ (www.bke.de) finden. Es reicht die Eingabe der Postleitzahl oder des Wohnortes aus.

Spezielle Hilfen für chronisch kranke Menschen

Beratung bei Suchtfragen

Für psychisch kranke Menschen, die an einer Suchterkrankung leiden, gibt es in Deutschland besondere Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten.

Viele Stoffe, die das Gehirn eines Menschen beeinflussen, besitzen auch ein Suchtpotenzial, da sie als angenehm, anregend, beruhigend oder angstlösend erlebt werden. Dies können Alkohol, Medikamente, Cannabis, Heroin, Kokain oder auch neuere Drogen wie Crystal Meth oder Legal Highs (zum Beispiel Räuchermischungen, Badesalz) sein. Außerdem gibt es nicht nur Süchte nach einem Stoff, sondern auch das unwiderstehliche Verlangen, sich intensiv mit etwas zu beschäftigen, wie zum Beispiel mit Glücks- oder Computerspielen.

Zu einer Gefahr für die Gesundheit werden Drogen, wenn sie zu einer psychischen oder körperlichen Abhängigkeit führen. Viele Menschen, die suchtgiftig oder abhängig sind, wollen allerdings oft nicht wahrhaben, dass sie zu häufig und zu große Mengen an Drogen zu sich nehmen. Keiner gibt zum Beispiel gerne zu, dass er die Kontrolle darüber verloren hat, welche Menge an Alkohol er regelmäßig trinkt. Viele haben Angst, als „Alkoholiker“ abgestempelt, von Freunden gemieden oder vom Arbeitgeber gekündigt zu werden.


Eine Internetadresse für alle, die eine Suchtberatung oder -behandlung suchen, ist die Webseite der „Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen“. Dort finden Sie über 1.400 Suchtberatungsstellen, rund 800 Behandlungsmöglichkeiten in Krankenhäusern und Rehabilitationskliniken sowie Selbsthilfegruppen.

www.dhs.de/einrichtungssuche.html
1. Bin ich psychisch krank?

2. Die psychotherapeutische Sprechstunde
   - Wie finde ich einen Psychotherapeuten?
   - Was wird besprochen?
   - Wie viele Termine sind möglich?
   - Vor jeder Behandlung in die Sprechstunde
   - Wenn eine Behandlung notwendig ist
   - Die Diagnose
   - Behandlungsleitlinien

3. Akutbehandlung – rasche Hilfe bei akuten Krisen

4. Die Probesitzungen

5. Die ambulante Psychotherapie

6. Die Behandlung im Krankenhaus

7. Die medizinische Rehabilitation

8. Wer zahlt? – Anträge und Kosten

9. Ihre Rechte als Patient
Die psychotherapeutische Sprechstunde

Wie finde ich einen Psychotherapeuten?

Psychotherapeutensuche im Internet

Psychotherapeutensuchen


Kassenärztliche Vereinigungen
www.kbv.de/html/arztsuche.php

Der erste Termin

Die psychotherapeutische Sprechstunde

Terminservicestellen – Sprechstunde
Um möglichst schnell einen Termin zu bekommen, können Sie, wenn Sie gesetzlich krankenversichert sind, auch die „Terminservicestellen“ der Kassenärztlichen Vereinigungen nutzen. In allen Bundesländern verfügen die Kassenärztlichen Vereinigungen über eine eigene Terminservicestelle, in Nordrhein-Westfalen sind dies die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein und der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe.


Was wird besprochen?

In der psychotherapeutischen Sprechstunde klärt die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut mit Ihnen insbesondere, welche psychischen Beschwerden Sie haben, wie diese einzuschätzen sind und ob Sie deshalb eine Behandlung benötigen.

Der Psychotherapeut fragt Sie, welche Schwierigkeiten und Beschwerden Sie haben, wie lange Sie diese schon haben, wie sie sich im Alltag bemerkbar machen und was Sie bisher unternommen haben, um wieder besser zurechtzukommen. Viele Psychotherapeuten setzen in diesen ersten Gesprächen auch Fragebögen und psychologische Testverfahren ein.

Wie viele Termine sind möglich?


Bei Kindern und Jugendlichen können mit jedem Patienten bis zu 10 Termine à 25 Minuten in der Sprechstunde durchgeführt werden. Dabei können sich Eltern auch bis zu 100 Minuten ohne ihr Kind beraten lassen.

Vor jeder Behandlung in die Sprechstunde


Was erfährt der Patient in der psychotherapeutischen Sprechstunde?

In der psychotherapeutischen Sprechstunde können sich Menschen mit psychischen Beschwerden kurzfristig untersuchen und beraten lassen. Sie erfahren zum Beispiel:

- Wie sind meine psychischen Beschwerden einzuschätzen?
- Was kann ich selbst tun, damit es mir psychisch wieder besser geht?
- Welche weitere Beratung kann ich nutzen?
- Ist eine Selbsthilfegruppe ratsam?
- Brauche ich eine Behandlung, weil ich an einer psychischen Erkrankung leide?
- Welche Behandlung ist geeignet?
- Benötige ich besonders schnell Hilfe und deshalb eine Akuttherapie?
- Bin ich weiter arbeitsfähig?
- Ist meine Erwerbsfähigkeit gefährdet?
- Ist eine Einzel- oder Gruppentherapie besser für mich geeignet?
- Sollte ich auch einen Facharzt konsultieren, damit er mir zusätzlich Medikamente verordnet?
- Ist meine Erkrankung so schwer, dass ich in einem Krankenhaus behandelt werden sollte?
Vorbeugen ist besser als behandeln

Auch wenn keine Behandlung notwendig ist, kann es durchaus empfehlenswert sein, etwas zu unternehmen, damit sich aus Ihren psychischen Beschwerden keine Krankheit entwickelt. Dafür gibt es „Präventionsangebote“, mit denen sich Erkrankungen vorbeugen lassen. In diesen Kursen können Sie beispielsweise lernen, beruflichen Stress besser abzubauen oder private Konflikte anders zu lösen, aber auch weniger Alkohol zu trinken oder mit dem Rauchen aufzuhören.


Wenn eine Behandlung notwendig ist

Falls Sie psychisch krank sind, wird der Psychotherapeut Ihnen die Erkrankung erklären und Ihnen erläutern, welche Behandlung dafür geeignet ist. Er wird Sie darüber informieren, ob zum Beispiel neben einer Psychotherapie auch Medikamente notwendig sind und wie lange die Behandlung voraussichtlich dauert. Diese Informationen erhalten Sie auch schriftlich in einem Formblatt, der „Individuellen Patienteninformation“.


Selbsthilfe

**Die Diagnose**

Vor der Behandlung stellt der Psychotherapeut eine Diagnose. Er stellt fest, welche Krankheit Sie haben, zum Beispiel „Depressive Episode“, „Soziale Phobie“, „Anorexie“ oder „Posttraumatische Belastungsstörung“. Diese Bezeichnungen für psychische Erkrankungen sind nicht immer verständlich. Lassen Sie sich von Ihrem Psychotherapeuten die Diagnose in einfachen Worten erklären. Informationen zu einzelnen psychischen Erkrankungen finden Sie auch auf den Internetseiten der Bundespsychotherapeutenkammer unter der Rubrik „Patienten“.

**Behandlungsleitlinien**


Eine der anerkannten Leitlinien gibt es beispielsweise für Depressionen. Sie nennt sich „Nationale Versorgungsleitlinie Unipolare Depression“ und empfiehlt grundsätzlich:

- bei einer leichten Depression: eine Psychotherapie,
- bei einer mittelschweren Depression: entweder Psychotherapie oder Medikamente,
- bei einer schweren Depression: sowohl Psychotherapie als auch Medikamente.

Diese gesamte Leitlinie ist für Patienten in eine allgemein verständliche Sprache übersetzt worden und im Internet zu finden unter [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de).


**Es steht fest:**

Eine psychotherapeutische Behandlung ist ratsam

Ein Psychotherapeut hat in der Sprechstunde festgestellt, dass Sie psychisch krank sind und eine Behandlung benötigen. Häufig empfiehlt er Ihnen dann eine „Richtlinienpsychotherapie“ (siehe Kasten „Was ist eine ‘Richtlinienpsychotherapie’?“, Seite 24). Es kann sein, dass er die Behandlung selbst übernimmt, es kann aber auch sein, dass er keinen zusätzlichen Patienten mehr behandeln kann und Sie sich einen anderen Psychotherapeuten suchen müssen.

Die psychotherapeutische Sprechstunde

Was ist eine „Richtlinienpsychotherapie“?


Die anerkannten psychotherapeutischen Verfahren stehen in der „Psychotherapie-Richtlinie“. Die Behandlung einer psychischen Erkrankung mit einem anerkannten Verfahren heißt deshalb auch „Richtlinienpsychotherapie“.

Dazu gehören derzeit:

- die Analytische Psychotherapie,
- die Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und
- die Verhaltenstherapie.

Wartezeiten

Leider werden Sie nicht immer einen niedergelassenen Psychotherapeuten finden, der kurzfristig Ihre Behandlung übernehmen kann. Viele Psychotherapeuten haben Wartezeiten.

»Die Terminservicestellen helfen Ihnen auch, eine Richtlinienpsychotherapie zu bekommen.«

**Terminservicestellen – Richtlinienpsychotherapie**


Kann die Terminservicestelle Ihnen keinen Termin bei einem niedergelassenen Psychotherapeuten vermitteln, muss sie versuchen, Ihnen einen Termin in einer Krankenhausambulanz zu besorgen.
1. Bin ich psychisch krank?
2. Die psychotherapeutische Sprechstunde
3. Akutbehandlung – rasche Hilfe bei akuten Krisen
4. Die Probesitzungen
5. Die ambulante Psychotherapie
6. Die Behandlung im Krankenhaus
7. Die medizinische Rehabilitation
8. Wer zahlt? – Anträge und Kosten
9. Ihre Rechte als Patient
Akutbehandlung – rasche Hilfe bei akuten Krisen

*Sind Sie in einer akuten Krise oder einem Ausnahmezustand, können Psychotherapeuten Ihnen auch kurzfristig helfen und Ihnen im Anschluss an die Sprechstunde schnell weitere Termine anbieten. Dafür ist die „Akutbehandlung“ gedacht. Auf eine solche rasche Hilfe haben Sie beispielsweise Anspruch, wenn Sie sonst schwerer oder chronisch erkranken, nicht mehr arbeiten können oder andernfalls ins Krankenhaus eingewiesen werden müssten.*


Diese Empfehlung benötigen Sie insbesondere, wenn der Psychotherapeut, in dessen Sprechstunde Sie waren, selbst keine freien Termine für eine Akutbehandlung hat. Mit dieser Empfehlung können Sie sich selbst einen anderen Psychotherapeuten suchen.
**Terminservicestellen**

Damit die Terminservicestellen tätig werden können, benötigen Sie eine Empfehlung des Psychotherapeuten. Dafür händigt der Psychotherapeut Ihnen ein Formular aus, die „Individuelle Patienteninformation“. Darauf steht ein 12-stelliger Code, den Sie der Terminservicestelle nennen müssen.

Vor einer Akutbehandlung müssen Sie noch zu Ihrem Hausarzt oder einem Facharzt. Der Arzt muss insbesondere untersuchen, ob nicht organische Ursachen für die psychischen Beschwerden bestehen.

Eine Akutbehandlung kann in speziellen Fällen auch beginnen, ohne dass Sie vorher in einer psychotherapeutischen Sprechstunde waren. Das ist dann möglich, wenn Sie vorher aufgrund einer psychischen Erkrankung in einem Krankenhaus oder einer Reha-Klinik behandelt worden sind.
1. Bin ich psychisch krank?

2. Die psychotherapeutische Sprechstunde

3. Akutbehandlung – rasche Hilfe bei akuten Krisen

4. Die Probesitzungen
   - Passen Patient und Psychotherapeut zueinander?
   - Behandlungsplan und Einverständnis
   - Der Antrag an die Krankenkasse

5. Die ambulante Psychotherapie

6. Die Behandlung im Krankenhaus

7. Die medizinische Rehabilitation

8. Wer zahlt? – Anträge und Kosten

9. Ihre Rechte als Patient
Die Probesitzungen

Bevor Sie eine Richtlinienpsychotherapie beginnen, führt der Psychotherapeut, der die Behandlung übernehmen kann, mit Ihnen Probesitzungen durch. Dabei handelt es sich um Gespräche, in denen insbesondere geklärt wird, ob Patient und Psychotherapeut zueinander passen und eine vertrauensvolle Therapiebeziehung aufbauen können.

Das ist wichtig für eine erfolgreiche Psychotherapie. In diesen Kennenlernen-Gesprächen sollten Sie darauf achten, ob Sie mit Ihrer Psychotherapeutin oder dem Psychotherapeuten alles besprechen können, ob „die Chemie stimmt“, ob Sie „miteinander können“. Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie grundsätzlich den Eindruck haben, dass Sie mit dem Psychotherapeuten über alles reden können. Umgekehrt prüft auch der Psychotherapeut, ob Sie für eine Therapie gut zueinander passen und ob er Ihnen die für Sie geeignete Behandlung anbieten kann.

Darum werden diese ersten Stunden in einer Psychotherapie auch „probatorische Sitzungen“ genannt, das heißt „Probesitzungen“.

Die Patientin oder der Patient kann in den Probesitzungen aber auch all die Fragen stellen, die sie oder er zu einer psychotherapeutischen Behandlung hat (siehe Kasten „Fragen von Patienten vor einer Behandlung“, Seite 33).

Der Psychotherapeut nutzt die probatorischen Sitzungen, um einen Behandlungsplan zu entwickeln. Er erläutert Ihnen insbesondere, welches psychotherapeutische Verfahren er für geeignet hält (siehe „Psychotherapeutische Verfahren“, Seite 45) und was genau in der Therapie erfolgen soll. Sind Sie mit diesem Behandlungsplan einverstanden, kann entweder eine Kurz- oder Langzeittherapie (siehe „Dauer der Psychotherapie“, Seite 39) begonnen werden. Diese Behandlung muss aber zunächst bei der Krankenkasse beantragt werden (siehe „Der Antrag an die Krankenkasse“, Seite 35).

Vor Beginn der Behandlung sind mindestens 2 und höchstens 4 probatorische Sitzungen a 50 Minuten durchzuführen. Bei der Behandlung von Kindern und Jugendlichen können bis zu 6 probatorische Sitzungen durchgeführt werden. Für die Probesitzungen brauchen Sie noch keinen Antrag an Ihre Krankenkasse zu stellen. Die Krankenkasse übernimmt dafür in jedem Fall die Kosten.
Wege zur Psychotherapie

Passen Patient und Psychotherapeut zueinander?


»Offen und vertrauensvoll mit der Psychotherapeutin oder dem Psychotherapeuten sprechen können.«

Fragen von Patienten vor einer Behandlung

Sie sollten die ersten Gespräche mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten nutzen, um all die Fragen zu stellen, die Ihnen vor einer Behandlung wichtig sind.

Viele Patienten stellen folgende Fragen:

- Wie sehen die einzelnen Behandlungsstunden („Sitzungen“) aus?
- Wie lange dauert die Behandlung voraussichtlich?
- Welche Erfahrungen hat der Psychotherapeut in der Behandlung meiner psychischen Erkrankung?
- Wie erfolgreich kann die Behandlung sein?
- Was kann ich realistischerweise erreichen?
- Welche Behandlungsalternativen habe ich?
- Was ist, wenn ich Termine absagen muss?
- Welche Kosten habe ich als Patient eventuell zu tragen?
Die Probesitzungen

Behandlungsplan und Einverständnis

Am Schluss der Probesitzungen erläutert Ihnen die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut, wie die Behandlung konkret aussehen konnte, und entscheidet mit Ihnen gemeinsam, ob Sie die Psychotherapie beginnen. Der Psychotherapeut erklärt Ihnen, ob und mit welchen psychotherapeutischen Verfahren (siehe Seite 45) Ihre Erkrankung behandelt werden kann und ob auch eine medikamentöse Behandlung in Betracht kommt (siehe Seite 49). Er erläutert Ihnen die Behandlungsalternativen und deren Vor- und Nachteile. Er sagt Ihnen, wie lange die Behandlung wahrscheinlich dauert (siehe Seite 39) und er erarbeitet mit Ihnen Behandlungsziele, die Sie gemeinsam vereinbaren. Diese Ziele werden im Verlauf der Behandlung immer wieder überprüft und gegebenenfalls angepasst und verändert. Sind die Behandlungsziele erreicht, kann die Psychotherapie beendet werden.


Aufklärung und Einwilligung


Der Patient ist insbesondere zu informieren über:

• die Diagnose,
• die voraussichtliche gesundheitliche Entwicklung (Prognose),
• die Therapie (zum Beispiel über allgemeine Aspekte des vorgeschlagenen Therapieverfahrens) und
• die während und nach der Therapie zu ergreifenden Maßnahmen, zum Beispiel das Führen von Symptom-Tagebüchern.
Der Antrag an die Krankenkasse

Vor einer Psychotherapie muss geklärt werden, ob es nicht eine körperliche Ursache für Ihre psychischen Beschwerden gibt. Deshalb müssen Sie vor einer Psychotherapie zunächst noch zu Ihrem Hausarzt oder einem Facharzt.

Liegen keine körperlichen Ursachen für Ihre psychischen Beschwerden vor, kann eine psychotherapeutische Behandlung bei der Krankenkasse beantragt werden. Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt nur für eine genehmigte Psychotherapie die Kosten. Ein Antrag ist sowohl für eine Kurz- als auch für eine Langzeittherapie notwendig.


Ist eine Langzeittherapie geplant, muss Ihr Psychotherapeut außerdem noch in einem Bericht begründen, warum er bei Ihnen eine Behandlung für notwendig hält, und darlegen, was in der Therapie geplant ist. Dieser Bericht wird von einem Gutachter, der selbst Psychotherapeut ist, geprüft („Gutachterverfahren“). Er enthält keinen Patientenamen. Die Krankenkasse bekommt diesen Bericht nicht zu lesen.

1 Bin ich psychisch krank?

2 Die psychotherapeutische Sprechstunde

3 Akutbehandlung – rasche Hilfe bei akuten Krisen

4 Die Probesitzungen

5 Die ambulante Psychotherapie
   Im Mittelpunkt: das Gespräch
   Dauer der Psychotherapie
      Kurzzeittherapie
      Langzeittherapie
   Phasen einer Behandlung
   Psychotherapeutische Verfahren
   Medikamente
   Wie wirksam ist Psychotherapie?

6 Die Behandlung im Krankenhaus

7 Die medizinische Rehabilitation

8 Wer zahlt? – Anträge und Kosten

9 Ihre Rechte als Patient
Die ambulante Psychotherapie

Im Mittelpunkt: das Gespräch

Psychotherapeuten führen mit Ihnen Gespräche. Sie tauschen sich mit Ihnen über Ihr Befinden, Ihre Gedanken, Gefühle und Wünsche aus. Viele Patienten fragen sich anfangs: „Reicht das denn aus?“, „Hilft es denn, nur zu reden?“

Die Erfahrung zeigt: Es hilft sehr viel mehr, als die meisten Patienten, die erstmals eine Psychotherapie beginnen, für möglich halten. Das hat zwei Gründe: Das Miteinandersprechen hilft Ihnen, Worte für die Gedanken, Gefühle und Wünsche zu finden und auszudrücken, was Ihnen auf der Seele liegt. Im Gespräch bittet der Psychotherapeut Sie, Worte für das zu finden, was Sie innerlich bewegt.

Es ist möglich, dass Sie in einer Psychotherapie erstmals Gedanken und Gefühle wahrnehmen und ausdrücken, die Ihnen bisher selbst noch gar nicht bewusst waren. Sie können dadurch sich und das, was Sie erleben, anders oder genauer wahrnehmen. Dieses „Wahrnehmen, was innerlich bewegt“ und sich darüber mit dem Psychotherapeuten auszutauschen, ist ein erster wichtiger Schritt in einer Psychotherapie.

Dann kann es darum gehen, gemeinsam mit dem Psychotherapeuten zu überlegen, was Sie an der Art und Weise, wie Sie mit sich selbst und anderen umgehen, ändern wollen und was die Veränderung schwer macht. Veränderungen sind nichts Einfaches, oft sind sie eher schwierig. Der Psychotherapeut unterstützt Sie, sich mögliche Veränderungen erst einmal vorzustellen und sich damit auseinanderzusetzen. Sie erproben, was Sie anders als bisher machen möchten, und besprechen das mit Ihrem Psychotherapeuten. So gelingt es, Ihre Beziehungen und Ihren Alltag so zu verändern, dass Sie nicht mehr oder nicht mehr so stark darunter leiden.

In einer Psychotherapie entwickeln Sie also einerseits eine therapeutische Beziehung, die Ihnen hilft, sich auf Unbekanntes Ihres Seelenlebens einzulassen. Zugleich ist es Ihnen besser möglich, Muster in Ihrem Verhalten und Ihren Beziehungen zu erkennen, die für Ihr bisheriges Leben belastend waren. Oder Sie lernen praktische Übungen, die Ihnen helfen, mit Belastungen und Problemen in Ihrem Leben besser zurechtzukommen. Deshalb führen Psychotherapeuten mit Ihnen Gespräche. Psychotherapeuten halten ein solches Miteinandersprechen für das wirksamste Mittel, um psychische Beschwerden und Krankheiten zu heilen.

»Worte für die Gedanken, Gefühle und Wünsche finden und ausdrücken, was Ihnen auf der Seele liegt.«
Schweigepflicht

Vom dem, was Sie in der Psychotherapie besprechen, darf Ihr Psychotherapeut niemandem berichten – nicht Ihrem Arbeitgeber und auch nicht Ihrem Lebenspartner oder anderen Angehörigen, es sei denn, Sie möchten dies ausdrücklich.


Dauer der Psychotherapie


In der Regel sollten Sie sich auf eine Behandlungsdauer von mehreren Monaten einstellen. In dieser Zeit erhalten Sie meistens eine 50-minütige Behandlung („Sitzung“) in der Woche, manchmal auch mehrere. In der Endphase einer Therapie können auch größere Abstände zwischen den Sitzungen sinnvoll sein.

Grundsätzlich wird in der Psychotherapie zwischen Kurz- und Langzeittherapien unterschieden. Ihr Psychotherapeut wird mit Ihnen besprechen, welche Behandlungsdauer er bei Ihnen für ratsam hält. Sowohl für die Kurz- als auch für die Langzeittherapie muss ein Antrag bei der Krankenkasse gestellt werden. (siehe „Der Antrag an die Krankenkasse“, Seite 35).

In der gesetzlichen Krankenversicherung genehmigt die Kasse zunächst eine festgelegte Anzahl von Behandlungsstunden („Stundenkontingente“). Die Anzahl legt fest, wie viele Behandlungsstunden zunächst möglich sind. Sind die vereinbarten Behandlungsziele erreicht, kann eine Psychotherapie auch früher beendet werden. Sind die Ziele nach der genehmigten Stundenzahl noch nicht erreicht, kann eine Psychotherapie auch verlängert werden. Dafür ist wiederum ein Antrag notwendig.

Kurzzeittherapie


Langzeittherapie


Bitte auf Seite 42 weiterlesen.
Bin ich psychisch krank?

Die psychotherapeutische Sprechstunde
Seite 28

Ganz dringend
Die Akutbehandlung
Seite 28

Vorbeugen
Was kann ich selbst tun?
Wer kann mich beraten?
Seite 22
Die ambulante Psychotherapie

Behandlungsstunden in der Langzeittherapie


<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Analytische Psychotherapie</th>
<th>Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie</th>
<th>Verhaltenstherapie</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Langzeittherapie</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Erwachsene (Einzel/Gruppe)</td>
<td>160/80</td>
<td>60</td>
<td>60</td>
</tr>
<tr>
<td>Kinder (Einzel/Gruppe)</td>
<td>70/60</td>
<td>70/60</td>
<td>60</td>
</tr>
<tr>
<td>Jugendliche (Einzel/Gruppe)</td>
<td>90/60</td>
<td>90/60</td>
<td>60</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Therapieverlängerung</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Erwachsene (Einzel/Gruppe)</td>
<td>300/150</td>
<td>100/80</td>
<td>80</td>
</tr>
<tr>
<td>Kinder (Einzel/Gruppe)</td>
<td>150/90</td>
<td>150/90</td>
<td>80</td>
</tr>
<tr>
<td>Jugendliche (Einzel/Gruppe)</td>
<td>180/90</td>
<td>180/90</td>
<td>80</td>
</tr>
</tbody>
</table>
**Phasen einer Behandlung**


Die Themen der Psychotherapie sind sehr individuell, je nachdem, was Sie erlebt haben und welche Strategien Sie bisher entwickelt haben, um mit Problemen und Konflikten umzugehen. Ihre Psychotherapeutin oder Ihr Psychotherapeut wird Ihnen helfen herauszufinden, welche Fähigkeiten Sie mitbringen und welche Herangehensweise Ihnen entspricht.

Alle Wege haben jedoch das eine Ziel, dass Ihre Gefühle, Ihre Gedanken und Ihr Verhalten Sie nicht mehr dabei behindern, Ihre familiären und beruflichen Herausforderungen zu meistern und zwischenmenschliche Konflikte zu lösen. Es ist möglich, keine übermäßige Angst vor Menschen oder Situationen zu haben. Es ist möglich, sich wieder in sich selbst zurückzuziehen und mit belastenden Gedanken zu beschäftigen. Es ist möglich, auch ohne Alkohol oder Beruhigungsmittel zu entspannen, Ängste zu überwinden und den Alltagsstress hinter sich zu lassen.

Eine Psychotherapie kann sehr wirksam dazu beitragen, dass Sie Ihre psychische Erkrankung überwinden.

Manchmal entwickeln sich psychische Erkrankungen allerdings auch chronisch, das heißt, sie gehen nicht vollständig zurück. Dann geht es in der Psychotherapie darum, dass Sie besser mit Ihrer Erkrankung leben können und Ihr Leben trotzdem möglichst gut meistern.

---

**Schwierige Phasen in einer Psychotherapie**


Dies sollten Sie mit Ihrem Psychotherapeuten besprechen. Ein Psychotherapeut weiß um die Probleme und Schwierigkeiten, die in einer Behandlung auftreten können.

Wenn Sie länger unzufrieden sind und grundlegend am Erfolg der Behandlung zweifeln, können auch niederschwellige Beratungsangebote helfen, die manche Psychotherapeutenkammern eingerichtet haben. Die Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf der Webseite Ihrer zuständigen Psychotherapeutenkammer. Selbstverständlich können Sie eine Therapie auch vorzeitig beenden. Ihr Psychotherapeut wird Ihre Entscheidung respektieren. Wenn Sie möchten, kann er Ihnen eine Kollegin oder einen Kollegen empfehlen, bei der oder dem Sie die Behandlung fortsetzen können.

»Mit Unterstützung Ihres Psychotherapeuten können Sie andere Wege als bisher ausprobieren und neue Erfahrungen sammeln.«
Das Ende einer Psychotherapie ist erreicht, wenn die Ziele, die Sie sich zusammen mit dem Psychotherapeuten gesetzt haben, erreicht sind. Der Psychotherapeut wird Sie nicht länger als notwendig behandeln. Er unterstützt Sie dabei, künftig möglichst ohne psychotherapeutische Hilfe zurechtzukommen.

Es kann aber auch sein, dass Sie gemeinsam mit Ihrem Psychotherapeuten zwar den Eindruck haben, dass Sie auf dem richtigen Weg sind, aber noch nicht an dessen Ende. Dann können Sie eine Behandlung auch verlängern. An eine Kurzzeittherapie kann sich noch eine Langzeittherapie anschließen und auch eine Langzeittherapie kann verlängert werden. Dafür ist jeweils ein fachlich begründeter Antrag an die Krankenkasse notwendig (siehe „Behandlungsstunden in Langzeittherapie“, Seite 42).

Der Abschluss einer Therapie bedeutet immer auch einen Abschied. Meist ist es sinnvoll, das Ende der therapeutischen Beziehung in den letzten Stunden der Therapie zu besprechen.

In der letzten Phase einer Psychotherapie geht es darum, Sie auf die weitere Zukunft vorzubereiten. Die Fragen, die Sie sich jetzt stellen könnten, sind beispielsweise:

- Welches sind die Ziele für meine weitere Entwicklung?
- Was kann ich tun, um das Erreichte zu bewahren und mich meinen längerfristigen Zielen weiter anzunähern?
- Was kann ich tun, wenn meine Beschwerden wieder auftreten oder sich verschärfen?

Gleitender Übergang am Ende der Behandlung

Psychotherapeutische Verfahren

Unterschiedliche Wege – die psychotherapeutischen Verfahren

Viele der Wege, ein psychotherapeutisches Gespräch zu führen, haben sich als ausgesprochen wirksam erwiesen – nicht für alle übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung allerdings die Kosten. Die Kassen bezahlen derzeit:

- Analytische Psychotherapie,
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie,
- Verhaltenstherapie.

Außerdem übernehmen die Kassen die Kosten für:

- Neuropsychologische Therapie.

Hiermit können organisch bedingte psychische Störungen behandelt werden.

In Studien hat sich auch als wirksam erwiesen:

- Systemische Therapie.


Einzel- und Gruppentherapie

Die ambulante Psychotherapie

**Analytische Psychotherapie**


In einem psychoanalytischen Gespräch hilft der Psychotherapeut Ihnen, sich die Beziehungsmuster und damit verbundene verdrängte Gefühle, Erinnerungen und innere Konflikte bewusst zu machen. Dafür beschreiben Sie ihm, was Ihnen an Gedanken oder Erinnerungen durch den Kopf geht, ohne das Gesagte zu bewerten oder zu beurteilen. Er geht dabei davon aus, dass diese Assoziationen nicht zufällig sind, sondern etwas darüber sagen, was Sie innerlich bewegt und Ihr Verhalten prägt. Dabei achtet Ihr Therapeut auch darauf, wie Sie die Beziehung mit ihm gestalten. Er geht davon aus, dass auch in der Beziehung zu ihm die Muster erkennbar werden, die Sie insbesondere als Kind gelernt haben oder die durch traumatische Erfahrungen geprägt sind. Im Gespräch über Ihre Assoziationen und Beziehungen können Sie so erkennen und klären, warum Sie so fühlen und handeln, wie Sie es tun, und ob dies für Ihre aktuelle Situation noch passend ist. Ziel ist es, durch ein vertieftes Verständnis für sich selbst neue Wege aus den sich wiederholenden seelischen Sackgassen zu finden.


**Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie**

Auch die Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie gründet auf der Psychoanalyse. Sie nimmt ebenfalls an, dass bestimmte unbewusste Konflikte, die wir in einer früheren Lebensphase nicht lösen konnten, das spätere Leben beeinflussen. Diese verdrängten Erfahrungen können später durch andere Ereignisse wieder aktiviert werden, uns stark belasten und psychisches Leiden verursachen.

Auch Psychotherapeuten, die tiefenpsychologisch arbeiten, helfen Ihnen, Ihre unbewussten Konflikte zu erkennen, die aktuell zu Ihren psychischen Beschwerden führen. Sie suchen gemeinsam mit Ihnen nach Möglichkeiten, die Konflikte zu lösen, damit diese Sie weniger belasten und nicht mehr krank machen.

**Verhaltenstherapie**

Die Verhaltenstherapie nimmt an, dass unsere Psyche und unser Verhalten durch die Erfahrungen geprägt sind, die wir im Leben machen. Wir ziehen daraus unsere Schlüsse, wie wir am besten mit uns und anderen umgehen. Der Verhaltenstherapeut betont dabei, dass viele unserer psychischen Eigenschaften, Verhaltensmuster und Fähigkeiten erlernt sind. Psychische Erkrankungen können je nach genetischer Empfindlichkeit des Einzelnen durch belastende Erfahrungen ausgelöst werden. Sie können Stress auslösen, also körperliche und psychische Reaktionen auf die Belastungen. Sind die Belastungen zu groß oder dauern sie zu lange an, können daraus psychische Erkrankungen entstehen.

Auch in der Verhaltenstherapie ist es bedeutsam, wie Sie Ihre Beziehungen gestalten und wie Sie mit Konflikten umgehen. Ihr Psychotherapeut fragt Sie zunächst insbesondere danach, woran Sie gerade leiden, was Sie gegenwärtig belastet und Ihr Leben beeinträchtigt. Für diese Störungen sucht er mit Ihnen gemeinsam nach Erklärungen. Er spricht mit Ihnen beispielsweise darüber, warum es Ihnen schwerfällt, sich mehr mit anderen Menschen zu treffen, welche schlechten Erfahrungen Sie dabei gemacht haben, aber auch, wie diese Erfahrungen Ihre Erwartungen in allen weiteren Situationen prägen. Der Psychotherapeut betrachtet mit Ihnen Ihre Denkmuster und überlegt mit Ihnen gemeinsam, wie Sie diese ändern können. Dabei geht es darum, Ihre Annahmen über das, was passieren könnte, zu hinterfragen und neue Wege auszuloten. Die Verhaltenstherapie erfordert dabei eine aktive Mitarbeit. Das kann zum Beispiel bedeuten, dass Sie zwischen den Therapiestunden neue Verhaltensweisen ausprobieren und erlernte Fähigkeiten eigenständig üben. Ihr Psychotherapeut wird Ihnen dabei helfen, besser zu verstehen, wie Sie Ihre Beziehungen gestalten und wie Sie Ihr Verhalten so ändern können, dass Sie besser zurechtkommen und weniger leiden.

Bei einer Verhaltenstherapie sitzen Sie dem Therapeuten gegenüber. Verhaltenstherapeuten vereinbaren mit Ihnen häufig eine Behandlungsstunde in der Woche. Manchmal sind es aber auch mehrere Stunden in einer Woche, wenn Sie zum Beispiel die Praxis verlassen, um sich einer Situation zu stellen, die Ihnen übergreifende Angst macht. Die Behandlung dauert in den meisten Fällen ein halbes bis ein Jahr, manchmal aber auch länger.

**Neuropsychologische Therapie**

Die Neuropsychologische Therapie ist eine besondere Therapie für psychische Störungen, die zum Beispiel durch einen Unfall oder Schlaganfall entstehen können. Ursachen sind insbesondere Verletzungen oder Erkrankungen des Gehirns. Wenn Sie zum Beispiel bei einem Autounfall eine Kopfverletzung erlitten haben, kann es sein, dass Sie sich danach nicht mehr so gut konzentrieren oder erinnern können. Es kann auch sein, dass Sie sich stark zurückziehen und an kaum mehr etwas Interesse haben.

Dies kann daran liegen, dass das Leben nach einer Hirnverletzung so viel anders sein kann als vorher. Häufig müssen Sie dann mit erheblichen Einschränkungen kllerkommen. Sie sind auch vom Kopf her nicht mehr so leistungsfähig und belastbar wie früher. Manche Patienten schämen sich so sehr, all das nicht mehr so gut zu können, was für alle anderen selbstverständlich ist, dass sie sich scheuen, überhaupt noch mit anderen zusammen zu sein. Manchmal ist ein Patient nach einem Unfall auch nicht mehr in der Lage, seinen bisherigen Beruf auszuüben oder überhaupt weiter arbeiten zu gehen.

Mit der Neuropsychologischen Therapie sollen die psychischen und körperlichen Probleme, die durch die Hirnverletzung entstanden sind, gelindert werden. Die Patienten lernen, wie sie mit den Einschränkungen leben und diese so gut es geht ausgleichen können. Sie sollen ihr alltägliches Leben wieder möglichst selbstständig leben können. Die Behandlung erfolgt meist über mehrere Monate einmal wöchentlich oder auch intensiver.

Die Neuropsychologische Therapie wird von speziellen Psychotherapeuten angeboten. Diese haben dafür eine zusätzliche Weiterbildung abgeschlossen, die mindestens 2 Jahre dauert. Auf ihrem Praxisschild oder auf ihrer Webseite steht in der Regel die Bezeichnung „Klinische Neuropsychologie“.
Systemische Therapie

Die Systemische Therapie betont, dass psychische Erkrankungen auch dadurch entstehen können, wie Menschen in alltäglichen Beziehungen miteinander umgehen. Sie nimmt an, dass insbesondere im familiären Beziehungsgeflecht wichtige Ursachen für die psychische Erkrankung des Patienten zu finden sind. Deshalb werden in die Behandlung in der Regel auch die Lebenspartner oder bei psychisch kranken Kindern die Eltern einbezogen. Konflikte und krank machende Beziehungen können so besser erkannt und bearbeitet werden. Ein Schwerpunkt der Systemischen Therapie ist dabei, die Stärken des Patienten und der Familienmitglieder zu nutzen und gemeinsam Lösungen für die bestehenden Probleme und Konflikte zu entwickeln.

Die Systemische Therapie arbeitet zum Beispiel mit „Familienskulpturen“. Dabei werden die Beziehungen in einer Familie veranschaulicht, indem sich alle Personen im Raum aufstellen und dadurch ausdrücken, was sie füreinander empfinden und wie nahe sie einander stehen. Dies löst untereinander bei Eltern und Kindern Gefühle und Gedanken aus, die symptomatisch für die realen Beziehungen in der Familie sind. Durch den körperlichen Ausdruck kann jeder sogar mehr ausdrücken, als er in Worte fassen kann. Er kann sich nah oder weiter weg von den anderen hinstellen, er kann jemanden anlächeln oder den Blick senken, die Augenbrauen heben oder den Mund verziehen, seine Arme verschranken oder jemandem entgegenstrecken. Wenn die Familienmitglieder nicht an der Behandlung beteiligt werden können oder sollen, kann dabei auch der Patient selbst in die Rollen der verschiedenen Familienmitglieder schlüpfen. So kann er die familiären Beziehungen und die Dynamik in der Familie besser verstehen und zusammen mit dem Psychotherapeuten Lösungsansätze erarbeiten.

Medikamente

Psychotherapeuten verordnen keine Medikamente. Bei manchen psychischen Erkrankungen, wie zum Beispiel bei schweren Depressionen, ist es jedoch empfehlenswert, sowohl eine Psychotherapie zu machen als auch Medikamente einzunehmen. Bei anderen Erkrankungen reicht eine dieser beiden Behandlungen aus. Dann kann der Patient nach Beratung durch den Psychotherapeuten entscheiden, was er bevorzugt: Psychotherapie oder Medikamente. Es gibt jedoch auch viele psychische Erkrankungen, bei denen eine Psychotherapie allein die empfehlenswerteste Methode ist. Ihr Psychotherapeut wird Sie in der Sprechstunde und in den Probesitzungen beraten, was bei Ihrer Erkrankung empfehlenswert ist (siehe „Behandlungsleitlinien“, Seite 23).


Wie wirksam ist Psychotherapie?


»Psychotherapie wirkt – nachweislich. Ihre heilende Wirkung wurde durch eine große Zahl wissenschaftlicher Studien belegt.«

Wissenschaftlicher Beirat Psychotherapie

Der Beirat prüft nach festgelegten Regeln, ob genügend wissenschaftliche Untersuchungen vorliegen, die die Wirksamkeit eines psychotherapeutischen Verfahrens nachweisen. Bisher hat der Beirat folgende Verfahren anerkannt:

- Verhaltenstherapie,
- Psychodynamische Psychotherapie (Analytische Psychotherapie und Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie),
- Systemische Therapie.

Darüber hinaus hat der Beirat folgende psychotherapeutischen Behandlungen für bestimmte Zwecke wissenschaftlich anerkannt:

- Neuropsychologische Therapie (bei psychischen Erkrankungen durch Gehirnverletzungen),
- Gesprächspsychotherapie (bei affektiven Störungen, Anpassungs- und Belastungsstörungen und zur psychotherapeutischen Mitbehandlung bei somatischen Erkrankungen),
- Interpersonelle Therapie (IPT; bei affektiven Störungen und Essstörungen),
- EMDR zur Behandlung Posttraumatischer Belastungsstörungen (EMDR = Eye Movement Desensitization and Reprocessing),
- Hypnotherapie bei Suchterkrankungen (nachgewiesen für die Raucherentwöhnung) und zur psychotherapeutischen Mitbehandlung bei somatischen Erkrankungen.

»Die Behandlungserfolge halten bei den allermeisten Patienten weit über das Therapieende hinaus an.«

**Gemeinsamer Bundesausschuss**


Der Gemeinsame Bundesausschuss hat bisher folgende psychotherapeutischen Verfahren als wirksam anerkannt:

- Analytische Psychotherapie (siehe Seite 46),
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (siehe Seite 46),
- Verhaltenstherapie (siehe Seite 47)

sowie die

- Neuropsychologische Therapie (siehe Seite 47),
- EMDR zur Behandlung Posttraumatischer Belastungsstörungen (EMDR = Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Die EMDR-Behandlung wird dabei als Teil der Behandlung mit einer Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie oder Analytischen Psychotherapie durchgeführt.
1. Bin ich psychisch krank?

2. Die psychotherapeutische Sprechstunde

3. Akutbehandlung – rasche Hilfe bei akuten Krisen

4. Die Probesitzungen

5. Die ambulante Psychotherapie

6. Die Behandlung im Krankenhaus
   - Wann kann eine Behandlung im Krankenhaus ratsam sein?
   - Geplante Einweisung
   - Notfalleinweisung
   - Behandlungsvereinbarung
   - Regionale Versorgungsverpflichtung in der Psychiatrie

7. Die medizinische Rehabilitation

8. Wer zahlt? – Anträge und Kosten

9. Ihre Rechte als Patient
Die Behandlung im Krankenhaus

Wann kann eine Behandlung im Krankenhaus ratsam sein?


Ist bei Ihrer psychischen Erkrankung mit Krisen zu rechnen, die eventuell eine Einweisung in ein Krankenhaus notwendig machen, sollten Sie dies vorher mit Ihrem Psychotherapeuten besprechen und planen. Sie können gemeinsam mit Ihrem Psychotherapeuten zum Beispiel überlegen, welche Klinik für Sie die richtige ist. Einige Kliniken haben spezielle Behandlungsangebote für einzelne psychische Erkrankungen. Bei der Auswahl der Klinik kann Ihnen auch die BPTK-Checkliste helfen (siehe Kasten „BPTK-Checkliste für Psychiatrie und Psychosomatik“, Seite 55).
Bundes Psychotherapeuten Kammer
Wege zur Psychotherapie

BPtK-Checkliste für Psychiatrie und Psychosomatik

Vor der Entscheidung, in welchem Krankenhaus Sie sich behandeln lassen wollen, sollten Sie sich mit der Unterstützung Ihres Psychotherapeuten über dessen Behandlungskonzept informieren. Wenn die Internetseiten der Kliniken hierfür nicht ausreichen, sollten Sie sich direkt bei der Klinik erkundigen und nach einem Ansprechpartner für Patienten fragen. In manchen Fällen kann es auch sinnvoll sein, ein Vorgespräch mit der Klinik zu vereinbaren, um abzuklären, ob deren Behandlungsangebot das richtige für Ihre Erkrankung ist.

Im ersten Gespräch mit der Klinik könnten Sie beispielsweise fragen:

• Wie sieht ein typischer Behandlungsplan für meine Erkrankung aus?
• Wie häufig bekomme ich Psychotherapie? Als Einzel- oder Gruppenbehandlung?
• Gibt es eine spezielle Abteilung oder ein spezielles Behandlungskonzept für meine Erkrankung?
• Entscheide ich gemeinsam mit dem behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten über meine Behandlung?
• Welche Behandlungsalternativen habe ich?
• Kann ich mitentscheiden, mit welchen Medikamenten und in welcher Dosierung ich behandelt werde?
• Welche anderen Therapien bekomme ich angeboten, zum Beispiel Sporttherapie und Ergotherapie?
• Wie hilft mir das Krankenhaus nach der Entlassung?

Geplante Einweisung

Um in einem Krankenhaus behandelt zu werden, benötigen Sie in der Regel eine Einweisung durch einen Psychotherapeuten oder einen Arzt. Viele Krankenhäuser führen vor der stationären Aufnahme mit dem Patienten Vorgespräche, um zu klären, ob eine stationäre Behandlung im Krankenhaus notwendig ist und ob die Klinik für den Patienten die erforderliche Behandlung anbieten kann. Eine Einweisung in ein Krankenhaus kann neben Ihrem Hausarzt insbesondere verordnet werden von:

- einem Psychologischen Psychotherapeuten,
- einem Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten,
- einem Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie,
- einem Facharzt für Nervenheilkunde oder
- einem Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie.

Für die Behandlung von psychischen Erkrankungen sind verschiedene Kliniken zuständig:

- Krankenhäuser für Psychiatrie und Psychotherapie,
- Krankenhäuser für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,
- Allgemeinkrankenhäuser mit entsprechenden Fachabteilungen.
Notfalleinweisung


Dies sollten Sie unbedingt tun, wenn Sie drängende Gedanken haben, die sich mit dem Wunsch beschäftigen, tot zu sein, zu sterben, sich selbst zu töten oder anderen etwas anzutun. Solche Gedanken und Impulse können bei sehr schweren psychischen Erkrankungen immer wieder auftreten.


»Während einer psychischen Erkrankung – insbesondere wenn diese sehr schwer oder chronisch ist – kann es zu Krisen kommen, bei denen Sie schnell Hilfe benötigen.«

Behandlungsvereinbarung

Viele psychisch kranke Menschen scheuen vor einer Krankenhausbehandlung zurück, insbesondere wenn sie gegen ihren Willen eingewiesen wurden. Während psychischer Krisen kann es sein, dass Sie aufgrund Ihrer Erkrankung nicht mehr einsehen können, dass eine Behandlung notwendig ist.

Doch selbst eine Notfalleinweisung oder Einweisung gegen den eigenen Willen lässt sich planen. Ein Patient kann hierfür vorher festlegen, in welches Krankenhaus er im Notfall eingewiesen und wie er dort behandelt werden möchte. Dies kann einer Notfalleinweisung sehr viel an Dramatik nehmen. Der Patient kennt die behandelnden Ärzte und Psychotherapeuten bereits und hat mitbestimmt, was geschieht.


Regionale Versorgungsverpflichtung in der Psychiatrie

Grundsätzlich besteht für die Behandlung psychischer Erkrankungen eine freie Krankenhauswahl. Psychiatrische Krankenhäuser und Fachabteilungen haben aber in der Regel eine „regionale Versorgungsverpflichtung“, das heißt, sie sind verpflichtet, Patienten aus einem bestimmten Einzugsgebiet stationär aufzunehmen.

Andere Krankenhäuser können mit dieser Begründung die Aufnahme eines Patienten ablehnen. Es ist deshalb hilfreich zu wissen, welches psychiatrische Krankenhaus in der Region im Notfall zuständig ist.
1. Bin ich psychisch krank?

2. Die psychotherapeutische Sprechstunde

3. Akutbehandlung – rasche Hilfe bei akuten Krisen

4. Die Probesitzungen

5. Die ambulante Psychotherapie

6. Die Behandlung im Krankenhaus

7. Die medizinische Rehabilitation

8. Wer zahlt? – Anträge und Kosten

9. Ihre Rechte als Patient
Die medizinische Rehabilitation

Psychische Erkrankungen können sich auch chronisch entwickeln. Manchmal kann eine solche dauerhafte Erkrankung dazu führen, dass ein Mensch nur noch ein paar Stunden oder gar nicht mehr arbeiten kann. Wer nicht berufstätig ist, kann vielleicht auch seine Aufgaben in der Familie nicht mehr wahrnehmen.

Um Ihre Arbeitsfähigkeit wiederherzustellen oder zu verhindern, dass die psychische Erkrankung zu dauerhaften Einschränkungen führt, können Psychotherapeuten dann eine „medizinische Rehabilitation“ verordnen.


Wenn Ihr Psychotherapeut feststellt, dass die Termine in seiner Praxis nicht ausreichen, kann er Ihnen eine medizinische Rehabilitation empfehlen. Er wird Ihnen eine solche Rehabilitation insbesondere dann nahelegen, wenn Sie zum Beispiel aufgrund Ihrer psychischen Erkrankung schon mehrfach krankgeschrieben waren oder Sie wegen Ihrer Erkrankung über längere Zeit Ihre häuslichen Aufgaben nicht mehr wahrnehmen und am gesellschaftlichen Leben nicht mehr teilnehmen können. Eine Reha kann zum Beispiel auch beantragt werden, wenn die Gefahr besteht, dass Sie auf Dauer nicht mehr arbeiten können, oder gar eine früher verrentet droht. Eine solche Reha ist vor allem für Arbeitnehmer gedacht („Reha vor Rente“). Den Antrag dafür müssen Sie bei der gesetzlichen Rentenversicherung stellen.

Eine medizinische Rehabilitation können aber auch all diejenigen erhalten, die nicht berufstätig sind. Auch Hausfrauen und Hausmänner oder Rentnerinnen und Rentner können eine Reha verordnet bekommen, ebenso wie psychisch kranke Kinder und Jugendliche. Bei diesen Patientinnen und Patienten kann eine Reha ratsam sein, wenn eine psychische Erkrankung chronisch wird und sie ihre Aufgaben in der Familie nicht mehr wahrnehmen können. Sie kann auch verordnet werden, wenn ein Patient dadurch befähigt wird, mit einer chronischen Erkrankung besser am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.


Für die unterschiedlichen psychischen Erkrankungen und Altersgruppen gibt es verschiedene Reha-Kliniken:

- allgemeine psychosomatische Rehabilitation für Erwachsene,
- allgemeine psychosomatische Rehabilitation für Kinder und Jugendliche,
- spezielle Rehabilitation für Menschen, die chronisch zum Beispiel an Psychosen, schweren manisch-depressiven Erkrankungen oder Persönlichkeitsstörungen leiden,
- spezielle Rehabilitation für Menschen mit Suchterkrankungen, zum Beispiel bei Alkohol-, Medikamenten- oder Drogenabhängigkeit,
- spezielle Mutter/Vater-Kind-Kuren.

1. Bin ich psychisch krank?

2. Die psychotherapeutische Sprechstunde

3. Akutbehandlung – rasche Hilfe bei akuten Krisen

4. Die Probesitzungen

5. Die ambulante Psychotherapie

6. Die Behandlung im Krankenhaus

7. Die medizinische Rehabilitation

8. Wer zahlt? – Anträge und Kosten
   - Die gesetzliche Krankenversicherung
   - Die private Krankenversicherung

9. Ihre Rechte als Patient
Wer zahlt? – Anträge und Kosten

Die gesetzliche Krankenversicherung

Psychotherapie ist eine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung, das heißt, die gesetzlichen Kassen übernehmen grundsätzlich die Kosten für eine Psychotherapie. Sie können direkt in die Sprechstunde eines Psychotherapeuten gehen. Dafür benötigen Sie keine Überweisung, sondern nur Ihre Krankenversicherungskarte.

Antrag


Keine Zuzahlung

Hat die Krankenkasse Ihren Antrag auf Psychotherapie genehmigt, übernimmt sie die Kosten für eine Psychotherapie, und zwar vollständig. Sie müssen nichts zuzahlen.

Verlängerung

Eine Therapie kann verlängert werden. Dafür ist wiederum ein Antrag notwendig.
Abgelehnter Antrag

Datenschutz
Bei einem Antrag auf Langzeittherapie wird von den Krankenkassen ein Gutachter hinzugezogen. Dann enthält der Antrag an die Krankenkasse auch einen Bericht mit Angaben zu Ihren psychischen Beschwerden, Ihrer Krankengeschichte und dem Therapieplan. In diesem Bericht sind aber weder Ihr Name noch Daten enthalten, die auf Ihre Identität schließen lassen. Der anonymisierte Bericht wird in einem getrennten, verschlossenen Umschlag an die Krankenkasse geschickt. Die Krankenkasse schickt den Brief und eventuell weitere Informationen zu früheren Behandlungen ungeöffnet an den Gutachter weiter. Der Gutachter prüft die Begründung Ihres Antrags, ohne zu wissen, um wen es sich handelt.

Kostenerstattung

Die private Krankenversicherung

Die Leistungen der privaten Krankenversicherung sind nicht einheitlich geregelt. Wenn Sie privat versichert sind, müssen Sie prüfen, was in Ihrem Vertrag steht.

Einige private Krankenversicherungen schränken die Leistungen bei psychischen Erkrankungen grundsätzlich ein. Andere lehnen es ab, überhaupt psychische Erkrankungen zu versichern, wenn der Versicherte in den 5 Jahren vor Vertragsabschluss psychisch erkrankt war.

Auch die privaten Krankenversicherungen erstatten meist nur die Kosten für Behandlungen mit psychotherapeutischen Verfahren, die vom Gemeinsamen Bundesausschuss anerkannt sind (siehe Kasten „Was ist eine ‘Richtlinien-psychotherapie’?“, Seite 24). In jedem Fall ist es ratsam, sich vor Behandlungsbeginn die Kostenübernahme schriftlich bestätigen zu lassen.
Beihilfe für Beamte
Für Beamte übernimmt die Beihilfe einen Teil der Kosten für die Behandlung durch Psychotherapeuten. Im Allgemeinen zahlt die Beihilfe etwa 50 Prozent der Kosten. Dafür müssen die Versicherten einen Antrag stellen. Das Antrags- und Genehmigungsverfahren der Beihilfe lehnt sich im Wesentlichen an die Regelungen der gesetzlichen Krankenversicherung an.

Soldat bei der Bundeswehr

Das Sozialamt
Sind Sie nicht krankenversichert und befinden sich in einer finanziellen Notlage, können Sie die Finanzierung einer Psychotherapie auch beim Sozialamt beantragen.

Selbstzahler
Tragen Sie die Kosten für die Psychotherapie selbst, werden Sie meist wie ein Privatversicherter behandelt. Die Kosten der Behandlung richten sich nach der Gebührenordnung für Psychotherapeuten. Über die Art, die Dauer und die Kosten der Behandlung sollten Sie vor Beginn der Behandlung klare, möglichst schriftliche Absprachen treffen.
1. Bin ich psychisch krank?

2. Die psychotherapeutische Sprechstunde

3. Akutbehandlung – rasche Hilfe bei akuten Krisen

4. Die Probesitzungen

5. Die ambulante Psychotherapie

6. Die Behandlung im Krankenhaus

7. Die medizinische Rehabilitation

8. Wer zahlt? – Anträge und Kosten

9. Ihre Rechte als Patient

   Allgemeine Patientenrechte in Deutschland

   Regeln der Berufsausübung

   Beschwerden
Ihre Rechte als Patient

Allgemeine Patientenrechte in Deutschland

Patienten haben Rechte. Psychotherapeuten müssen Patienten über ihre Rechte informieren und diese beachten. Dazu gehören insbesondere:

- Der Patient hat grundsätzlich das Recht, Arzt, Psychotherapeut und Krankenhaus frei zu wählen und zu wechseln. Der Patient kann eine ärztliche oder psychotherapeutische Zweitmeinung einholen.

- Der Patient hat das Recht, Art und Umfang der medizinischen Behandlung selbst zu bestimmen. Er kann entscheiden, ob er sich behandeln lassen will oder nicht. Der Patient kann eine medizinische Entscheidung also grundsätzlich auch dann ablehnen, wenn sie ärztlich oder psychotherapeutisch geboten scheint.


**Regeln der Berufsausübung**


- das Vertrauen zwischen Patienten und Psychotherapeuten zu fördern,
- die Qualität der psychotherapeutischen Tätigkeit sicherzustellen,
- den Schutz der Patienten zu sichern,
- die Freiheit und das Ansehen des Berufs zu wahren und zu fördern.

Für Patienten sind insbesondere folgende Regeln wichtig:

**Information und Einwilligung des Patienten**
Jede Behandlung bedarf der Einwilligung. Ein Patient muss von seinem Psychotherapeuten grundsätzlich mündlich über die Behandlung aufgeklärt werden. Er muss die „wesentlichen Umstände“ in verständlicher Weise erläutern, und zwar zu Beginn der Behandlung und – soweit erforderlich – auch in deren Verlauf (§ 630c Bürgerliches Gesetzbuch). Der Patient ist insbesondere zu informieren über:

- die Diagnose,
- die voraussichtliche gesundheitliche Entwicklung (Prognose),
- die Therapie (zum Beispiel über allgemeine Aspekte des vorgeschlagenen Therapieverfahrens) und
- die zu und nach der Therapie zu ergreifenden Maßnahmen, zum Beispiel das Führen von Symptom-Tagebüchern.

**Sorgfaltspflichten**
Psychotherapeuten dürfen weder das Vertrauen, die Unwissenheit, die Leichtgläubigkeit, die Hilflosigkeit oder eine wirtschaftliche Notlage von Patienten ausnutzen noch unangemessene Versprechungen oder Entmutigungen in Bezug auf den Heilerfolg machen.

**Honorierung**
Ihre Rechte als Patient

Schweigepflicht
Psychotherapeuten sind zur Verschwiegenheit über das verpflichtet, was ihnen im Zusammenhang mit ihrer beruflichen Tätigkeit von Patienten oder von Dritten anvertraut und bekannt geworden ist. Im Rahmen von kollegialer Beratung, Intervision, Supervision oder zum Zwecke der wissenschaftlichen Forschung und Lehre dürfen Informationen über Patienten und Dritte nur in anonymisierter Form im Sinne des Bundesdatenschutzgesetzes verwendet werden.

Abstinenz

Dieses Abstinenzgebot gilt auch für die Zeit nach Beendigung der Psychotherapie, solange noch eine Behandlungsnotwendigkeit oder Abhängigkeitsbeziehung des Patienten zum Psychotherapeuten gegeben ist. Die Verantwortung für ein berufsethisch einwandfreies Vorgehen tragen allein die behandelnden Psychotherapeuten.

Sexueller Kontakt verboten


Viele Patienten zögern lange, sexuelle Übergriffe zu melden oder anzuzeigen, weil sie sich schämen oder weil ihr Therapeut droht, eine Beschwerde gefährde seine berufliche Existenz. Wenn Sie sich zu unsicher fühlen, können Sie sich beraten lassen. Alle Kammern sehen es als ihre Aufgabe, Patienten darüber zu informieren, an welche Regeln sich Psychotherapeuten zu halten haben. Einige Psychotherapeutenkammern verfügen zusätzlich über eine Ombudsstelle, an die sich Patienten direkt wenden können, oder haben eine Hotline. Viele Kammern vermitteln auf Nachfrage Beratungstermine. In allen Kammern übernehmen Fachleute die Beratung.

Dokumentation der Behandlung und Einsicht des Patienten

**Anfragen von Patienten**

**Praxisräume**
Räumlichkeiten, in denen Psychotherapeuten ihren Beruf ausüben, müssen von ihrem privaten Lebensbereich getrennt sein.

**Beschwerden**

Hilfe und Beratung zu gesundheitlichen Fragen bietet auch die „Unabhängige Patientenberatung Deutschland“. Sie ist eine gemeinnützige und kostenfreie Beratungsstelle mit Sitz in Berlin und unter der Telefonnummer 0800 011 77 22 zu erreichen.

Die Unabhängige Patientenberatung wird vom Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen und vom Verband der privaten Krankenversicherung finanziert.

„**Wie geht es Ihnen?**“


Deshalb wollen wir Sie mit dieser Broschüre darüber informieren, was in einer Psychotherapie passiert und wichtig ist. In Ihrem Einzelfall kann die Behandlung Ihrer psychischen Erkrankung jedoch durchaus anders verlaufen. Im Mittelpunkt jeder Psychotherapie steht der einzelne Patient. Seine individuelle Lebensgeschichte, sein aktuelles Leiden und seine bisherigen Lösungsversuche bestimmen den Weg, den er zusammen mit dem Psychotherapeuten geht.
Landeskammer für Psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (Landespsychotherapeutenkammer)
Baden-Württemberg
Jägerstraße 40
70174 Stuttgart
Tel.: 0711. 674 47 00
info@lpk-bw.de
www.lpk-bw.de

Suchdienst: www.lpk-bw.de
(► Patienten > Psychotherapeutensuche)

Bayerische Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (PTK Bayern)
Birketweg 30
80639 München
Tel.: 089. 515 555 – 0
info@ptk-bayern.de
www.ptk-bayern.de

Suchdienst: www.ptk-bayern.de
(► Patienten & Ratsuchende > Psychotherapeutensuche)

Kammer für Psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten im Land Berlin
Kurfürstendamm 184
10707 Berlin
Tel.: 030. 887 140–0
info@psychotherapeutenkammer-berlin.de
www.psychotherapeutenkammer-berlin.de

Suchdienst: www.psych-info.de

Psychotherapeutenkammer Bremen
Hollerallee 22
28209 Bremen
Tel.: 0421. 277 20 00
verwaltung@pk-hb.de
www.pk-hb.de

Suchdienst: www.psych-info.de

Hamburgische Kammer der Psychologischen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -psychotherapeutinnen
Hallerstraße 61
20146 Hamburg
Tel.: 040. 226 226–060
info@ptk-hh.de
www.ptk-hamburg.de

Suchdienst: www.psych-info.de

Landeskammer für Psychologische Psychotherapeutinnen und -therapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -therapeuten
Psychotherapeutenkammer Hessen
Geschäftsstelle
Frankfurter Straße 8
65189 Wiesbaden
Tel.: 0611. 531 68–0
post@ptk-hessen.de
www.lppkjp.de

Suchdienst: www.lppkjp.de
(► Patienten und Ratsuchende > Psychotherapeutensuche)
Psychotherapeutenkammer Niedersachsen (PKN)
Leisewitzstraße 47
30175 Hannover
Tel.: 0511. 850 304-30
info@pknds.de
www.pknds.de

Suchdienst: www.psych-info.de

Kammer für Psychologische Psychotherapeuten
und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten
Nordrhein-Westfalen
Willstätterstraße 10
40549 Düsseldorf
Tel.: 0211. 522 847-0
info@ptk-nrw.de
www.ptk-nrw.de

Suchdienst: www.ptk-nrw.de
(► Patienten > Finden Sie einen Psychotherapeuten in Ihrer Nähe)

Ostdeutsche Psychotherapeutenkammer
Kickerlingsberg 16
04105 Leipzig
Tel.: 0341. 462 432-0
info@opk-info.de
www.opk-info.de

Suchdienst: www.opk-info.de
(► Patienten > Therapeutensuche)

LandesPsychotherapeutenKammer Rheinland-Pfalz
Diether-von-Isenburg-Straße 9-11
55116 Mainz
Tel.: 06131. 930 55-0
service@lpk-rlp.de
www.lpk-rlp.de

Suchdienst: www.lpk-rlp.de
(► Patienten > Psychotherapeutensuche)

Psychotherapeutenkammer des Saarlandes
Scheidter Straße 124
66123 Saarbrücken
Tel.: 0681. 954 55-56
kontakt@ptk-saar.de
www.ptk-saar.de

Suchdienst: www.psych-info.de

Psychotherapeutenkammer Schleswig-Holstein
Sophienblatt 92-94
24114 Kiel
Tel.: 0431. 661 199-0
info@pksh.de
www.pksh.de

Suchdienst: www.psych-info.de
Bildnachweise

Titelseite: LDprod, shutterstock.com
Seite 9: Photographee.eu, shutterstock.com
Seite 11: Mamasuba, shutterstock.com
Seite 12: Photographee.eu, shutterstock.com
Seite 13: Pressmaster, shutterstock.com
Seite 14: Photographee.eu, stock.adobe.com
Seite 19: SpeedKingz, shutterstock.com
Seite 20: akf, stock.adobe.com
Seite 21: Photographee.eu, stock.adobe.com
Seite 24: shootingankauf, stock.adobe.com
Seite 25: Gajus, shutterstock.com
Seite 29: mentalrai, stock.adobe.com
Seite 33: WavebreakmediaMicro, stock.adobe.com
Seite 34: iStock.com, nullplus
Seite 35: milosducati, stock.adobe.com
Seite 42: Photographee.eu, stock.adobe.com
Seite 44: Imagine Photographer, shutterstock.com
Seite 48: djama, stock.adobe.com
Seite 49: contrastwerkstatt, stock.adobe.com
Seite 50: contrastwerkstatt, stock.adobe.com
Seite 51: aerogondo, stock.adobe.com
Seite 55: Tyler Olson, shutterstock.com
Seite 56: iStock.com, GaudiLab
Seite 61: Olena Yakobchuk, shutterstock.com
Seite 64: Robert Kneschke, stock.adobe.com
Seite 65: siriboon, stock.adobe.com
Seite 66: nmann77, stock.adobe.com
Seite 67: Africa Studio, stock.adobe.com
Seite 70: travelview, stock.adobe.com
Seite 71: Ingo Bartussek, stock.adobe.com
Seite 72: jeremias munch, stock.adobe.com

Impressum

Herausgeber
Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK)
Klosterstraße 64
10179 Berlin
Tel.: 030. 278 785–0
Fax: 030. 278 785–44
info@bptk.de
www.bptk.de

Satz und Layout
PROFORMA GmbH & Co. KG, Berlin
2. Auflage, August 2019
Im Notfall

Wenn Sie sich in einer Situation befinden, die Sie nicht mehr ertragen können, Sie zum Beispiel Ihren Lebensmut völlig verloren haben oder von übermächtigen Ängsten geplagt werden, wenn Sie das Gefühl haben, die Kontrolle über sich völlig zu verlieren oder wenn Sie nicht mehr wissen, was wirklich ist und was nicht, dann sollten Sie sich auf jeden Fall Hilfe suchen. Sprechen Sie mit jemandem darüber, dass Sie nicht mehr weiterwissen. Gerade psychische Krisen können Menschen schnell an ihre Grenzen bringen. Manchmal können auch kleine Ursachen große psychische Auswirkungen haben.

Wenden Sie sich an jemanden, den Sie gut kennen. Wenn ein vertrauter Mensch nicht sofort erreichbar ist, können Sie sich auch an jemanden wenden, der sich gut mit seelischen Krisen auskennt und versteht, was mit Ihnen los ist. Auch Partner, Verwandte, Freunde oder Kollegen können sich Rat holen, wenn sie die akute Krise eines Menschen erleben und nicht wissen, was sie tun können.

Am besten suchen Sie in solchen Fällen Hilfe bei einem Arzt oder Psychotherapeuten. Sollten diese kurzfristig nicht erreichbar sein, können Sie sich auch an den ärztlichen Berufschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigungen (bundesweite Telefonnummer: 116 117) oder direkt an das nächste psychiatrische Krankenhaus oder an ein Allgemeinkrankenhaus mit einer entsprechenden Abteilung wenden. In akuten psychischen Notfällen, insbesondere wenn eine unmittelbare Gefahr für Sie selbst oder andere besteht, sollten Sie nicht zögern, sofort den Rettungsdienst (112) oder die Polizei (110) zu verständigen.
