Ambulante Psychotherapie – wie finde ich einen Therapieplatz?

Welche Therapieformen gibt es?
Es gibt viele verschiedene Therapieformen. Die Krankenkassen übernehmen aktuell für vier Therapieformen die Kosten: die **Verhaltenstherapie**, die **tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie**, die **analytische Psychotherapie** und die **systemische Psychotherapie** (für Erwachsene). Eine Psychotherapie kann als Einzeltherapie oder in einer Gruppe stattfinden. In einer Gruppenpsychotherapie wird zusätzlich der wechselseitige Austausch genutzt, und die Gruppenmitglieder können voneinander lernen.

Verhaltenstherapie
Die Behandlung konzentriert sich auf aktuell bestehende Probleme und Belastungen, also auf das Hier und Jetzt. Der/die Psychotherapeut*in legt mit Ihnen gemeinsam Ziele fest und erarbeitet mit Ihnen Lösungswege. Sie bekommen dabei Hilfe zur Selbsthilfe. In der Therapie werden beispielsweise Verhaltensweisen genauer betrachtet im Hinblick auf Gefühle, Gedanken, körperliche Reaktionen sowie kurz- und langfristige Auswirkungen des Verhaltens. Ihre persönliche Lebensgeschichte sowie Ihre Erfahrungen, Ihre früheren Problemlöseansätze, vorhandene Stärken und Fähigkeiten werden in die Erarbeitung von hilfreichen Verhaltensmustern mit einbezogen. Um Verhaltensänderungen zu erreichen, werden auch praktische Übungen vorbereitet, erprobt und nachbereitet.

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und analytische Psychotherapie
Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und die analytische Psychotherapie sind Verfahren zur Untersuchung und Behandlung seelischer Vorgänge, die dem Alltagsbewusstsein sonst kaum zugänglich sind. Psychische Erkrankungen und Störungen, die sich im aktuellen Erleben, Verhalten und in Beschwerden zeigen, werden als Folge von unzureichend verarbeiteten Konflikten und Beziehungserfahrungen in der Kindheit angesehen.
Die **analytische Psychotherapie** nimmt die psychische Grundstruktur in den Blick.
Die **tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie** bearbeitet schwerpunktmäßig einen oder mehrere unbewusste Konflikte, welche mit der aktuellen Problematik in Zusammenhang gesehen werden. Beispielsweise mit Hilfe der Analyse von Träumen und Ihren Reaktionen gegenüber der/dem Psychotherapeutin/en und anderen Personen können Zusammenhänge bewußtgemacht, Entwicklungsschritte nachgeholt und Konflikte aufgelöst werden.

Systemische Therapie
Die Systemische Therapie versteht psychische Problemfelder im Zusammenspiel zwischen der Person und den mitbetroffenen sozialen Systemen, also den Bezugspersonen z.B. in der Familie. Die belastende Symptomatik wird aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet und auch auf ihre Funktion für das System hin überprüft. Ziel ist es, symptomfördernde Kommunikationsmuster, Verhaltensweisen und Bewertungen in hilfreiche Lösungsansätze umwandeln zu helfen. Die therapeutischen Sitzungen können sowohl als Einzelsitzungen als auch unter Einbezug der mitbetroffenen Personen stattfinden.

Anknüpfung an ambulante Psychotherapie:
Sie haben als Patient*in die freie Wahl, zu welcher/m Psychotherapeutin/en Sie gehen wollen. Eine Überweisung vom Hausarzt ist für eine ambulante Psychotherapie zunächst nicht notwendig. Ambulant arbeitende Psychotherapeuten mit einer Kassenzulassung bieten **Sprechstundentermine** an, die einer ersten fachkundigen Abklärung dienen, ob eine seelische Erkrankung vorliegt, bei der eine Psychotherapie zu Lasten der Gesetzlichen Krankenversicherung angezeigt ist, oder ob andere Hilfsangebote (zum Beispiel Beratungsstellen) bessere

Ansprechpartner wären. Hält die/der Psychotherapeut*in eine Psychotherapie für angezeigt, so ist es möglich, dass Sie die Psychotherapie bei dieser/m Psychotherapeutin*en beginnen können. Möglich ist aber auch, dass die/der Psychotherapeut*in keine freien Therapieplätze zur Verfügung hat. In diesem Fall können Sie sich an andere Psychotherapeuten wenden.

Insgesamt empfehlen wir, sich auf mehrere Wartelisten schreiben zu lassen, um die Chancen auf einen Therapieplatz zu erhöhen. Haben Sie einen freien Therapieplatz gefunden, so werden zunächst zwei bis maximal vier **probatorische Sitzungen** durchgeführt. In diesen Sitzungen geht es darum, dass Sie und die/der Psychotherapeut*in sich kennenlernen und Sie genauer berichten können, was Sie zu einer Therapie bewegt. Außerdem werden Ihre Beschwerden diagnostisch abgeklärt. Dabei ist es wichtig, dass Sie für sich herausfinden, ob Sie sich eine Behandlung bei dieser/m Psychotherapeutin/en vorstellen können und sich wohl fühlen. Manchmal kann es auch notwendig sein, mehrere Psychotherapeutinnen/en kennen zu lernen, bis es sich passend anfühlt.
Stimmen Psychotherapeut*in und Patient*in am Ende der Probatorik der Aufnahme einer Psychotherapie zu, so wird die Therapie bei der Krankenkasse beantragt.

Kostenübernahme
Die Kostenübernahme für eine Psychotherapie durch die Krankenkasse kann nur bei einem Psychotherapeuten erfolgen, der über eine **Kassenzulassung** verfügt. Dies können Psychologische Psychotherapeuten, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten oder psychotherapeutisch tätige Ärzte sein. Sprechstunden und probatorische Sitzungen werden in der Regel problemlos von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen, ebenso die Therapiestunden, die aber von Patient/in und Psychotherapeutin zuvor beantragt werden müssen.

Bei privatversicherten Patienten bzw. Beihilfeberechtigten ist es empfehlenswert, frühzeitig abzuklären, inwieweit Kosten für die probatorischen Sitzungen und eine ambulante Psychotherapie bzw. für wie viele Therapiestunden übernommen werden. Bei Problemen können Sie sich hier als Hilfe an die *Unabhängige Patientenberatung Deutschland* (UPD, www.upd-online.de, Tel. 0800-0117722) wenden.

Kontaktmöglichkeiten/Adressen von ambulanten Psychotherapeuten über

- Terminservicestellen (TSS) unter der bundesweiten Telefonnummer 116117 -
  hier wird für Sie ein Termin bei einer/m Psychotherapeutin*en in Ihrer Nähe vermittelt

- Psychotherapeutenkammer (PTK), Bayern, Baden-Württemberg, …

- Kassenärztliche Vereinigung des jeweiligen Bundeslandes:
  http://www.arztsuche-bw.de/, Tel. 0711-7875 3966 (Bsp. für Baden-Württemberg)

- Deutsches Krebsforschungszentrum(dkfz)/Krebsinformationsdienst:
  https://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/psychoonkologen.php, Tel. 0800-4203 040

- Krebsberatungsstellen, welche Sie auch über das dkfz suchen können:
  https://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/krebsberatungsstellen.php

- Krankenkasse; dort können Sie anrufen und nach Adressen in Ihrer Nähe fragen

- Hausarzt/Hausärztin