

der Behandlung miteinander besprochen. Die Dauer einer tiefenpsychologisch fundierten Behandlung liegt zumeist bei 50 - 100 Stunden und findet ein- bis zweimal wöchentlich statt. Hierbei sitzen sich Patient und Therapeut gegenüber. Im Zentrum der **analytischen Psychotherapie (AP)** stehen innere Konflikte. Die ausführliche Bearbeitung der zugrunde liegenden Ursachen solcher Konflikte und Störungen, die aus der weiteren Vergangenheit, insbesondere aus der frühen Kindheit stammen, spielen eine zentrale Rolle. Die Dauer einer analytischen Behandlung liegt zumeist bei 80 - 200 Stunden und findet ein- bis dreimal wöchentlich statt. Neben der Therapie im Sitzen führen einige Therapeuten eine liegende Behandlung durch.

Bewilligung der Therapie

Im Verlauf der probatorischen Sitzung (erste Sitzung) erstellt der Psychotherapeut die Diagnose und beantragt bei der Krankenversicherung ein gewisses Kontingent an Therapiestunden. Je nach Vorgaben des Kostenträgers kann es dafür erforderlich sein, dass der Psychotherapeut einen Bericht für einen Gutachter erstellt. Dieser Bericht wird mittels eines verschlossenen Umschlages über die Krankenkasse an den Gutachter weitergeleitet, die dortigen Sachbearbeiter erfahren somit nichts von Ihrer Krankengeschichte. Erst wenn der Gutachter die Notwendigkeit der Therapie befürwortet, kann die Behandlung weitergehen. Oftmals entsteht während der Bearbeitungszeit eine Pause, die mehrere Wochen dauern kann. Immer benötigt wird der so genannte Konsiliarbericht, dieses Formblatt gibt man seinem behandelnden Arzt, er gibt dort an, dass die aktuellen Symptome nicht durch eine körperliche Krankheit entstanden sind. Hinweis: wer bereits in Therapie war und

keine Stunden mehr bewilligt bekommt, kann es mit einem Wechsel des Behandlungsverfahrens versuchen, also nach der VT-Behandlung eine TP-Behandlung anfordern, um so weiter in Behandlung zu bleiben.

Andere Beratungsstellen

Selbst in Städten mit einer größeren Anzahl an Psychotherapeuten liegen die Wartezeiten nicht selten bei einigen Monaten für ein Erstgespräch. Wer aber dringend Unterstützung braucht, findet diese hier:

Name	Kontaktdaten
Psychosozialer Krisendienst für die Region Trier - persönlich oder telefonisch	Samstag und Sonntag je 12.00 – 24.00 Uhr Tel.: 0651 71 55 17
Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle des Bistums Trier	Kochstraße 2 54290 Trier Tel.: 0651 / 75885 Mail: mlb.trier@bistum-trier.de
Telefonseelsorge auch Onlinesorge	Tel.: 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 Web: online.telefonseelsorge.de

Das Kostenerstattungsverfahren

Wer länger als drei Monate auf einen Therapieplatz warten muss, kann, unter bestimmten Voraussetzungen, die Erstattung einer psychotherapeutischen Behandlung in einer Privatpraxis bei der Krankenkasse erreichen. Wie das genau geht, erfahren Sie im Rategeber „Kostenerstattungsverfahren“ der Bundes-Psychotherapeutenkammer, diesen erhalten Sie online unter: <https://bit.ly/2OdR62h>. Hinweis: Fragen Sie bei der Bestimmung der Wartezeit explizit nach dem möglichen Zeitpunkt des Therapiebeginns, denn dieser liegt oft weit hinter dem Zeitpunkt für ein Erstgespräch!



Psychologische Hilfe finden

- **Kostenübernahme**
- **Therapieverfahren**
- **Kontaktaufnahme/Erstgespräch**
- **Übergangslösungen**

Wer sich für eine psychotherapeutische Behandlung entscheidet, steht häufig vor vielen Fragen. Mit diesem Beitrag wollen wir einige Antworten liefern und Stolpersteine aus dem Weg räumen.

Wer zahlt?

Die Kostenübernahme einer psychotherapeutischen Behandlung ist abhängig vom eigenen Versicherungsstatus. **Gesetzlich Krankenversicherte** benötigen eine/n Psychotherapeuten/in, der/die über eine Kassenzulassung verfügt. Dann werden die Kosten in der Regel übernommen. Für **Privatversicherte** gelten keine einheitlichen Regelungen, sie müssen sich mit Ihrer Krankenversicherung in Verbindung setzen, um die Konditionen zu erfragen oder können diese in Ihrer Versicherungspolice nachlesen.

Psychiater, Psychologe, Psychotherapeut - was ist der Unterschied?

Psychiater haben Medizin studiert und im Anschluss eine mehrjährige fachärztliche Ausbildung (Psychiater) absolviert. Sie führen keine Gesprächstherapie durch, sondern verordnen Medikamente und Ergotherapie, schreiben krank und können eine Reha beantragen. **Psychologen** haben Psychologie studiert. Die klinische Psychologie ist dabei nur ein kleiner Teil des Studiums, wichtige Schwerpunkte sind Methodenlehre und Statistik. **Psychotherapeuten** haben entweder Psychologie oder Medizin studiert und im Anschluss eine mehrjährige Ausbildung absolviert. Sie führt eine Gesprächstherapie durch, die, wenn ein Kassensitz besteht, von der Krankenkasse bezahlt wird. Psychotherapeuten können weder krankschreiben noch Medikamente verordnen.

Wie finde ich einen Therapeuten?

Adressen von Psychotherapeuten findet man an verschiedenen Stellen: Die **Kassenärztliche Vereinigung** Ihres Bundeslandes hält online eine Übersicht mit Praxen bereit, z.B. für Rheinland Pfalz unter: <https://www.kv-rlp.de/> (Start -> Patienten -> Psychotherapie -> Praxen für Psychotherapie). Außerdem hilft in Rheinland Pfalz der **Gesundheits-Information-Service** (GIS) (Rufnummer 06131 326-326) bei Fragen und bei der Terminsuche. In den **Gelben Seiten** finden Sie ebenfalls Adressen und Telefonnummern von Psychotherapeuten Ihres Wohnortes, allerdings fehlen dort weiterführende Hinweise zur Abrechnungsgenehmigung und zum Spezialgebiet. Bei manchen **Krankenkassen** können ebenfalls Listen mit Therapeuten angefordert werden. Das kann sich lohnen, denn in einigen Regionen bieten die Kassen auch die Kostenübernahme bei Therapeuten ohne Kassensitz an.

Wie nehme ich Kontakt auf?

Abhängig von Region, Versicherungsstatus und dem gewähltem Therapieverfahren kann die Verfügbarkeit von Therapieplätzen sehr stark variieren, gerade in ländlichen Gebieten sind Wartezeiten von mehreren Monaten üblich. Um dennoch möglichst zeitnah einen Therapieplatz zu finden, ist es sinnvoll, gleich mehrere Therapeuten zu kontaktieren und sich nach einem Termin für eine erste Sitzung zu erkundigen. Was sich in der Theorie leicht anhört, bildet oft aber den schwierigsten Abschnitt auf der Suche nach einer guten Behandlung. Viele therapeutische Praxen haben kein Sekretariat, sondern bieten an wenigen Terminen in der Woche ein Zeitfenster an, in dem man telefonisch einen Termin vereinbaren kann. Oft erreicht man also nur den Anrufbeantworter und wenn man dort

eine Nachricht hinterlässt, gibt es keine Garantie für einen Rückruf. Da viele Praxen Wartelisten führen, ist es durchaus üblich und empfehlenswert, sich gleich auf mehrere setzen zu lassen, so erhöhen Sie maßgeblich Ihre Chancen auf eine schnelle Behandlung. Nachdem Sie einen Behandler erreicht haben, wird er mit Ihnen erst einmal ein Termin für ein „Probegespräch“ vereinbaren.

Welches Therapieverfahren ist für mich das richtige?

Die gesetzlichen, zumeist auch die privaten, Krankenkassen orientieren sich bei der Frage, welche Therapieverfahren gezahlt werden, an den so genannten Psychotherapie-Richtlinien, hiernach werden folgende Verfahren getragen:

Die **Verhaltenstherapie (VT)** geht davon aus, dass problematisches Verhalten in erster Linie das Ergebnis von Lernprozessen ist und durch die Verwendung von Verhaltens- und Lernprinzipien verändert werden kann. Sie versteht sich als transparentes Verfahren, Therapieziele werden gemeinsam mit Patienten bestimmt und Behandlungsstrategien erst nach Rücksprache mit dem Patienten eingesetzt. Die Dauer einer verhaltenstherapeutischen Behandlung liegt zumeist bei 30 - 50 Stunden und findet einmal wöchentlich statt. Patient und Therapeut sitzen sich gegenüber. Die **tiefenpsychologische Psychotherapie (TP)** legt ihren Schwerpunkt auf innere Konflikte und Entwicklungsstörungen, die in der aktuellen Lebenssituation des Patienten auftreten. In der therapeutischen Praxis arbeiten Patient und Psychotherapeut zielorientiert, die Ziele und Schwerpunkte werden vor und während