

Wahl des Therapeuten

Es ist schwierig, allein von den Beschwerden her über die richtige Behandlungsform zu entscheiden. Nur ein Psychotherapeut kann mit Ihnen in Vorgesprächen klären, welche Art und Dauer von Psychotherapie für Sie sinnvoll ist. Gegebenenfalls wird Ihnen der Psychotherapeut auch eine Behandlungsform empfehlen, die er nicht selbst durchführt und Sie dazu weiter vermitteln. Diese Abklärung der Erkrankung und Behandlungsempfehlung kann in vielen Fällen kurzfristig erfolgen. Gleichzeitig werden Sie und der Therapeut klären, ob Sie zusammenarbeiten möchten und wann die Therapie beginnen kann. Unter Umständen müssen Sie mit Wartezeiten rechnen. Andernfalls können Sie danach auch einen anderen Therapeuten aufsuchen. Die Kosten für die Probesitzungen werden auch bei mehreren Therapeuten in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

Absprachen in der Therapie

Sind Sie sich im Verlauf der **Probesitzungen** mit dem kassenärztlich zugelassenen Psychotherapeuten über eine gemeinsame therapeutische Arbeit einig geworden, stellen beide einen Antrag bei der Krankenversicherung zur **Kostenübernahme**, der in der Regel bewilligt wird.

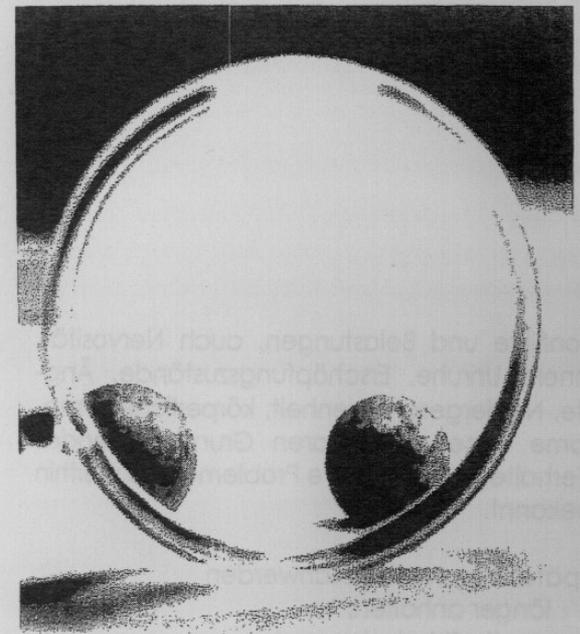
Je nach Therapieverfahren und zu bearbeitenden Konflikten kann die Psychotherapie zwischen 25 und 300 Sitzungen umfassen, und die Häufigkeit zwischen drei Sitzungen pro Woche bis einer Sitzung pro Monat variieren. Die Gesamtdauer einer Behandlung kann somit zwischen ca. sechs Monaten und drei

Jahren betragen. Die einzelne Sitzung dauert in der Regel 50 Minuten.

Dieser Rahmen ist durch die sogenannten **Psychotherapie-Richtlinien** vorgegeben.

Verlauf einer Therapie

In dem kontinuierlichen und verlässlichen Rahmen einer Psychotherapie kann sich eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Ihrem Therapeuten entwickeln. Dieser kann dabei vorübergehend eine wichtige Rolle für Sie bei der Bewältigung Ihrer Probleme einnehmen. Aufgabe des Therapeuten ist es jedoch auch, dafür zu sorgen, dass am Ende die therapeutische Beziehung nicht mehr gebraucht wird.



Psychotherapie

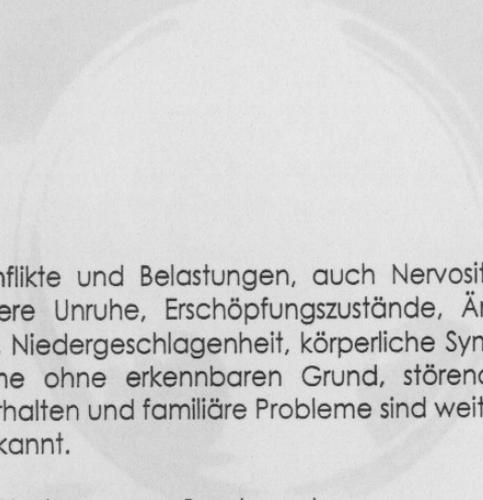
Ein Wegweiser

Aus Gründen der Lesbarkeit haben wir im Text durchgängig die männliche Form verwendet.

Eine Information des Qualitätszirkels Kasseler Vertragspsychotherapeuten.

Mit freundlicher Unterstützung der Kassenärztlichen Vereinigung Hessen (KVH) und des Gesundheitsnetzes Nordhessen (GNN).

Stand März 2002



Konflikte und Belastungen, auch Nervosität, innere Unruhe, Erschöpfungszustände, Ängste, Niedergeschlagenheit, körperliche Symptome ohne erkennbaren Grund, störendes Verhalten und familiäre Probleme sind weithin bekannt.

Spätestens, wenn Beschwerden

- länger anhalten,
- ernsthaft belasten und
- eigene Bewältigungsversuche wirkungslos bleiben,

kann eine psychotherapeutische Behandlung sinnvoll und notwendig sein.

Psychische Krankheiten zählen zu den häufigsten Leiden in der Bevölkerung. Dazu gehören Depressionen, Angststörungen, Zwänge, psychosomatische Erkrankungen, Essstörungen, Sucht- und Abhängigkeitserkrankungen. Kinder, Jugendliche und Erwachsene jeden Alters können davon betroffen sein.

Die Therapieverfahren

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen nach Antragstellung die Kosten für folgende Verfahren: **Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, analytische Psychotherapie** und **Verhaltenstherapie**. Alle drei Verfahren werden als Einzel-, Gruppen- und als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie angeboten. Private Krankenversicherungen übernehmen die Kosten nach dem jeweiligen Vertrag.

Die **tiefenpsychologisch fundierte** und die **analytische Psychotherapie** haben als gemeinsames Grundverständnis, dass aktuelle seelische und psychosomatische Beschwerden von unbewältigten und überwiegend unbewussten Konflikten und Erlebnismustern verursacht werden. Sie sollen im Verlauf einer Therapie bearbeitet und in ihrem lebensgeschichtlichen Zusammenhang verstanden werden, so dass neue Lösungen gefunden werden können. Dabei ist die **tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie** direkter an den aktuellen Beschwerden ausgerichtet. Hingegen lässt die **psychoanalytische Therapie** mehr Raum auch für den Zugang zu unbewussten Vorgängen und ermöglicht dadurch eine tiefgreifendere Neubearbeitung, benötigt dafür aber auch mehr Zeit.

Die **Verhaltenstherapie** geht davon aus, dass psychische Probleme und Beschwerden erlernt werden und durch neue Erfahrungen auch wieder verlernt oder verändert werden können. Daher wird der Verhaltenstherapeut den Patienten immer wieder dazu anleiten und ermutigen, neue Erfahrungen im Umgang mit seinen Problemen zu machen und neue Verhaltensweisen auszuprobieren.

In der **Gruppentherapie** erfährt der Patient seine Konflikte in der Begegnung mit anderen Gruppenteilnehmern. Er profitiert außerdem von deren Leidens- und Lebenserfahrung sowie deren Problemlösungen.

Die **Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie** befasst sich mit der Heilung psychischer Störungen des Kindes- und Jugendalters bis zum 18. Lebensjahr. In der Regel wird die begleitende Einbeziehung der Eltern in die Behandlung ein wichtiger Bestandteil der Therapie sein.

Therapeuten können in **mehreren Verfahren** zugelassen sein.

Wege in die Psychotherapie

Wenn Sie sich entschieden haben, einen Psychotherapeuten aufzusuchen, kann dies geschehen auf **Überweisung**, durch Ihren behandelnden Arzt oder indem Sie sich **direkt** an einen niedergelassenen Psychotherapeuten wenden. **Adressen** erhalten Sie von Ihrem Arzt, von Ihrer Krankenkasse, der Kassenärztlichen Vereinigung oder aus dem Telefonbuch (Gelbe Seiten).

Sinnvoll ist es, wenn Sie zunächst **telefonisch Kontakt** aufnehmen, da eine psychotherapeutische Praxis keine offene Sprechstunde hat. Wahrscheinlich wird Ihr Anruf von einem Anrufbeantworter entgegen genommen, der Sie auf eine Telefonsprechstunde verweist. Dort können Sie mit dem Psychotherapeuten einen Termin persönlich vereinbaren. Klären Sie dabei ab, ob der Psychotherapeut eine **Kassenzulassung** besitzt und seine Leistungen mit der Krankenkasse abrechnen kann.