

Sie denken darüber nach, eine Psychotherapie zu beginnen?

Auf den folgenden Seiten möchte ich Ihnen die wichtigsten Informationen zu diesem Themenbereich zur Verfügung stellen.

Welche psychotherapeutischen Verfahren werden von den Krankenkassen bezahlt?

In Deutschland werden vier Verfahren der ambulanten Psychotherapie von der gesetzlichen Krankenkasse bezahlt. Diese Verfahren sind:

- Psychoanalytische Psychotherapie (**PA**)
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (**tFP**)
- (kognitive) Verhaltenstherapie (**VT**)
- Neu seit 2020: Systemische Therapie (**ST**)

Wer darf sich Psychotherapeutin oder Psychotherapeut nennen?

Der Titel „**Psychotherapeut*in**“ ist rechtlich geschützt. Um diesen Titel tragen zu dürfen, müssen Psychotherapeut*innen für Erwachsene einen bestimmten Werdegang absolviert haben. Man unterscheidet hier „Psychologische Psychotherapeut*innen“ (ca. 80%) und „Ärztliche Psychotherapeut*innen“ (ca. 20%).

- „**Psychologische Psychotherapeut*innen**“ haben ein mind. 5-jähriges Psychologiestudium abgeschlossen, danach eine staatlich geregelte, mindestens 3-jährige postgraduale Ausbildung in einem anerkannten Verfahren durchlaufen und anschließend eine staatliche Approbationsprüfung (Staatsexamen) absolviert.
- „**Ärztliche Psychotherapeute*innen**“ haben nach einem Medizinstudium und ggf. einer Facharztausbildung ebenfalls eine (meist deutlich kürzere) therapeutische Zusatzausbildung absolviert.

Nur wer eine der beiden genannten Voraussetzungen erfüllt, kann eine **Kassenpraxis** übernehmen und reguläre Psychotherapien über die gesetzliche Krankenkasse abrechnen. Das bedeutet für Sie, dass Sie für einen Besuch **keine Überweisung** benötigen, sondern nur ihre Krankenkassenkarte mitbringen müssen.

Besonderheiten bei privater Krankenversicherung

Wenn sie **privat krankenversichert** sind, sollten Sie sich als erstes bei Ihrem Versicherer erkundigen, wie die Bedingungen für die Übernahme von Psychotherapiekosten in ihrem Vertrag sind. In der Regel werden Therapien (in unterschiedlichem Umfang) bei allen approbierten Therapeut*innen genehmigt, eine Kassenzulassung ist nicht erforderlich.

Wie finden Sie einen Therapieplatz und wie ist das mit der Wartezeit?

Frankfurt am Main hat eine vergleichsweise gute Versorgungssituation. Es gibt hier mehrere hundert Kassensitze. Deshalb lassen Sie sich bitte nicht entmutigen, wenn immer wieder von sehr langen Wartezeiten berichtet wird (im Schnitt drei Monate). Die Wartezeit kann auch erheblich kürzer ausfallen, es **kommt vor allem darauf an, wie viele Praxen man kontaktiert.**

Alle (psychologischen und ärztlichen) Psychotherapeut*innen mit Kassenzulassung in Hessen bzw. in Ihrer Umgebung und deren Kontaktdaten können Sie sich über folgende Suchmaske auflisten lassen:

<https://www.arztsuche Hessen.de/>

Alle psychologischen Psychotherapeut*innen mit und ohne Kassenzulassung (d.h. auch Privatpraxen) finden Sie außerdem hier:

<https://ptk-hessen.de/fur-patienten-und-ratsuchende/psychotherapeutensuche/>

Sie können die Suche jeweils mit Ihrer Postleitzahl örtlich eingrenzen, auf ein gewünschtes Verfahren oder nur weibliche oder männliche Fachpersonen beschränken. Es besteht außerdem die Möglichkeit die Ergebnisse nach verschiedenen Fremdsprachen zu filtern.

Psychotherapeut*innen in eigener Praxis haben in aller Regel kein eigenes Sekretariat, sodass sie mit den verschiedensten Kommunikationsformen konfrontiert sein werden – Anrufbeantworter, Emails, ungewöhnliche Telefonsprechzeiten. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen!

Wie läuft eine Therapie ab?

- Ein psychotherapeutisches Gespräch dauert in aller Regel 50 Minuten.
- Der erste Kontakt zum/zur Psychotherapeut*in ist die sog. „**Psychotherapeutische Sprechstunde**“. In allen Kassenpraxen müssen einige Termine für Erstgespräche freigehalten werden. Sie können diese sowohl direkt in den Praxen, als auch über die Hotline 116117 oder online buchen: <https://www.116117-termine.de/>
- Sie haben einen Anspruch, innerhalb von vier Wochen einen ersten Termin zu erhalten. Dies ist jedoch keine Garantie, dass in der gleichen Praxis auch über das Erstgespräch hinaus Kapazitäten für weitere Termine bestehen.
- Sie dürfen mit mehreren Therapeuten Erstgespräche vereinbaren und führen. Aufgrund der hohen Nachfrage und aufgrund der besonderen Bedeutung einer persönlichen Passung für den Erfolg der Psychotherapie, ist das auch sehr empfehlenswert.

- Besteht terminlich die Möglichkeit einer längerfristigen Therapie in der Praxis Ihrer Wahl, werden weitere Termine zum Kennenlernen (sog. „probatorische Sitzungen“) vereinbart.
- Haben Sie sich mit dem/der Psychotherapeut*in auf eine längere Therapie geeinigt, wird ein entsprechender Antrag bei der Krankenkasse gestellt.
 - Eine Kurzzeit-Therapie beinhaltet immer 24 Termine. Diese müssen bei der Krankenkasse beantragt werden, werden aber meist zeitnah bewilligt. Die Termine können später auch auf das Kontingent einer Langzeittherapie angerechnet werden, wenn doch eine längere Therapie erforderlich ist.
 - Bei einer Langzeittherapie hängt die Anzahl und Frequenz möglicher weiterer Gespräche vom Therapieverfahren ab. Alle Langzeittherapien müssen bei der Krankenkasse beantragt werden. Die Entscheidung kann einige Wochen dauern, fällt aber in über 95% der Fälle positiv aus.

Übrigens: Auch hier finden Sie freie Therapieplätze

Die postgraduale Ausbildung für Psychotherapeut*innen ist über staatlich anerkannte Ausbildungsinstitute organisiert. Im fortgeschrittenen Stadium der Ausbildung führen die angehenden Psychotherapeut*innen ambulante Psychotherapien durch. Diese werden im Hintergrund von erfahrenen Therapeut*innen begleitet und als gleichwertig wirksame therapeutische Leistungen von allen gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

In der Langversion dieses Dokument finden Sie **Ausbildungs-Ambulanzen mit Kontaktdaten** aufgelistet, die in **Frankfurt und umliegenden Städten** reguläre Psychotherapien anbieten.