

Sie denken darüber nach, eine Psychotherapie zu beginnen?

Was muss ich dafür wissen? Wie soll ich vorgehen? Wie finde ich einen Platz?

Diese Fragen tauchen in meiner Beratung häufig auf. Auf den folgenden Seiten möchte ich Ihnen deshalb einige Informationen und Links zur Verfügung stellen, die Ihnen weiterhelfen und das „Begriffswirrwarr“ rund um das Thema Psychotherapie lichten sollen.

Welche psychotherapeutischen Verfahren werden von den Kassen bezahlt?

In Deutschland werden vier Verfahren der ambulanten Psychotherapie von der gesetzlichen Krankenkasse (und zu unterschiedlichen Voraussetzungen auch von vielen privaten Krankenkassen) übernommen. Diese Verfahren sind:

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

Es handelt sich bei allen um gesprächstherapeutische Verfahren, d.h. dass die Fortschritte in der Therapie durch Gespräche (im Gegensatz zu Medikamenten, Hypnose o.ä.) erreicht werden. Die professionelle Gesprächsführung wird je nach Therapieverfahren ergänzt durch begleitende Techniken wie z.B. Entspannungsübungen, Rollenspiele, Imagination, freie Assoziation, o.ä.

Weiterführende Informationen

*Ausführliche und sachlich fundierte Informationen zu allen formellen Fragen rund um das Thema Psychotherapie und auch eine **kurze inhaltliche Darstellung der unterschiedlichen Therapieverfahren** finden Sie z.B. hier:*

<https://ptk-hessen.de/fur-patienten-und-ratsuchende/was-ist-psychotherapie/>

Wer darf sich Psychotherapeutin oder Psychotherapeut nennen?

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

- „**Psychologische Psychotherapeut*innen**“ haben ein Psychologiestudium (mit Abschluss Diplom oder Master) abgeschlossen, danach eine staatlich geregelte, mindestens dreijährige postgraduale Ausbildung in einem anerkannten Verfahren durchlaufen und anschließend eine staatliche Approbationsprüfung bestanden.

- „**Ärztliche Psychotherapeut*innen**“ haben nach einem Medizinstudium und ggf. einer Facharztausbildung (z.B. Psychiater*in, Neurolog*in, Allgemeinmediziner*in, Gynäkolog*in) eine therapeutische Zusatzausbildung von einigen hundert Stunden gemacht.

Nur wer eine der beiden genannten Voraussetzungen erfüllt, kann eine Psychotherapeutische **Kassenpraxis** (einen sog. „Kassensitz“) übernehmen und 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. Diese können sehr unterschiedlich sein (Dauer, Umfang, Art der Therapie). Wenn Therapien übernommen werden, dann in der Regel bei allen approbierten Psychotherapeut*innen. Eine Kassenzulassung ist hier jedoch nicht erforderlich. Qualifizierte Psychotherapeut*innen, die reine Privatpraxen führen, finden Sie z.B. über die Suche der Psychotherapeutenkammer: <https://ptk-hessen.de/fur-patienten-und-ratsuchende/psychotherapeutensuche/>

Hierfür den Filter „Privatversicherte/ Selbstzahler/ Kostenerstattung“ aktivieren.

Wer darf Medikamente verschreiben?

Fachärzt*innen für Psychiatrie und/oder Neurologie („Psychiater*innen“) sind die zuständigen Spezialisten für eine (begleitende) Medikation mit Psychopharmaka. Dafür führen sie auch begleitende Gespräche im Verlauf durch (je nach Kapazität und Bedarf alle paar Wochen). Dies sind jedoch keine psychotherapeutischen Gespräche und sie ersetzen in aller Regel auch keine Psychotherapie.

Nur Ärzte dürfen Medikamente verschreiben. Wenn Sie bei einem psychologischen Psychotherapeuten in Behandlung sind und zusätzlich Medikamente nötig erscheinen, müssen sie dafür zu einem Arzt. Häufig sind dies dann auch die Hausärztinnen und Hausärzte. In manchen Fällen kann der Besuch beim Facharzt dennoch sinnvoll sein.

Wie läuft eine Therapie ab?

- 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. Allerdings beinhaltet dies nicht die Garantie, dass in der gleichen Praxis auch über das Erstgespräch hinaus Kapazitäten für weitere Termine bestehen.

Wenn Sie noch unsicher sind, ob eine ambulante Psychotherapie das Richtige für sie ist oder ob diese notwendig ist: Die Erstgespräche im Rahmen der Sprechstunde sollen genau das klären. Hier erhalten Sie eine Einschätzung Ihrer Problematik (Verdachtsdiagnose) und eine Empfehlung, ob eine Psychotherapie erforderlich ist.

Sollten Sie schon sicher wissen, dass Sie eine Therapie benötigen und machen wollen, können Sie bei der Terminvereinbarung auch auf angebotene Termine für ein Erstgespräch verzichten, wenn keine Option auf Weiterbehandlung besteht. Dann müssen sie allerdings weiter nach einem freien Therapieplatz suchen.

- Bei akuten Beschwerden kann die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut je nach Kapazität zur schnellen Stabilisierung oder zur Vorbereitung auf eine Psychotherapie eine Akutbehandlung von max. 12 Terminen anbieten. Die Sitzungen erfolgen i.d.R. wöchentlich á 50 Min. Hierüber muss Ihre Krankenkasse lediglich informiert werden.

Besteht terminlich die Möglichkeit einer längerfristigen Therapie bei einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten Ihrer Wahl, werden weitere Termine zum Kennenlernen („probatorische Sitzungen“) vereinbart. Sie haben Anspruch auf bis zu vier Gespräche, um zu klären, ob Sie eine Therapie bei dieser Therapeutin bzw. diesem Therapeuten machen möchten. Hören Sie hier unbedingt auf Ihr Bauchgefühl und „überreden“ Sie sich selbst nicht zu einer Therapie, wenn Sie ein schlechtes Gefühl haben. Sprechen sie Bedenken und Ängste unbedingt an!

- Eine sog. Kurzzeit-Therapie beinhaltet immer 24 Sitzungen. Diese müssen bei der Krankenkasse beantragt werden, werden aber meist zeitnah bewilligt. Sie können später auf das Kontingent einer Langzeittherapie angerechnet werden, wenn eine längere Therapie erforderlich ist. Eine psychotherapeutische Sitzung dauert i.d.R. 50 Min.
- Bei den Langzeittherapien hängt der weitere Verlauf vom Therapieverfahren ab. Es sind 60 bis 100, bei der PA sogar bis zu 160 Sitzungen möglich. Alle Langzeittherapien müssen bei der Krankenkasse beantragt und ausführlich begründet werden. Die Entscheidung darüber kann einige Wochen dauern und die Beantragung wird daher meist frühzeitig besprochen. Es werden jedoch mehr als 95% der Anträge bewilligt.

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

Tendenziell sind die Städte besser versorgt als ländliche Gebiete und Frankfurt am Main steht im Vergleich recht gut da. Es gibt hier viele hundert Kassensitze. Deshalb lassen Sie sich bitte nicht entmutigen, wenn immer wieder von langen Wartezeiten berichtet wird! **Es kommt vor allem darauf an, wie viele Praxen man kontaktiert.** Da die Therapieplätze nicht zentral vergeben werden, gibt es auch keine zentralen Wartelisten.

Alle (psychologischen und ärztlichen) Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten mit Kassenzulassung (d.h. nur für gesetzlich Versicherte!) in Hessen bzw. in Ihrer Umgebung und deren Kontaktdaten können Sie sich über folgende Suchmaske auflisten lassen:

<https://arztsucheessen.de>

Alle approbierten psychologischen Psychotherapeuten in Hessen finden Sie auch über den folgenden Link. Über die Aktivierung der Box „Gesetzlich Versicherte“ können sie auch hier nur nach Praxen suchen, die mit den gesetzlichen Krankenkassen abrechnen können:

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

Sie können über beide Links mit Ihrer Postleitzahl oder einer Umkreissuche die Suche örtlich eingrenzen oder auf ein gewünschtes Therapieverfahren beschränken. Auch die Auswahl spezifischer Themen oder das Geschlecht der Therapeut*innen sind möglich.

Dann lautet die Devise: **Je mehr Praxen Sie kontaktieren, desto höher sind ihre Chancen zügig einen Termin zu erhalten.** Nutzen Sie vor allem die Möglichkeit, auf Anrufbeantworter zu sprechen oder rufen Sie während der angegebenen telefonischen Sprechzeiten an. Da psychotherapeutische Praxen ganz überwiegend Einzelpraxen sind und nur selten Sprechstundenhilfen beschäftigen, ist es in der übrigen Zeit Glückssache, die Therapeut*innen direkt persönlich zu erreichen, da sie vermutlich gerade mit Patient*innen im Gespräch sind.

Auch hier finden Sie freie Therapieplätze

Die postgraduale Aus- und Weiterbildung für Psychotherapeut*innen ist über staatlich anerkannte Ausbildungsinstitute organisiert (privat oder an Universitäten angeschlossen). Im fortgeschrittenen Stadium der Ausbildung führen die angehenden Psychotherapeut*innen ambulante Therapien durch. Diese werden im Hintergrund von erfahrenen Therapeut*innen supervidiert (d.h. begleitet und überwacht). Die Kosten werden von den Krankenkassen ebenso vollständig übernommen, die Therapien sind somit als gleichwertig wirksam anerkannt.

Die Ausbildungsinstitute haben oft eigene Ambulanzen (größere Behandlungspraxen), in denen viele angehende Therapeut*innen gleichzeitig tätig sind. Dort gibt es häufiger freie Therapieplätze als in einer Einzelpraxis, da immer wieder neue angehende Therapeut*innen mit den Behandlungen starten. Je nach Ihrer zeitlichen Flexibilität kann die Wartezeit dort also kürzer ausfallen als in einer bestimmten Einzelpraxis.

Im Folgenden sind **Ausbildungs-Ambulanzen mit Kontaktdaten** aufgelistet, die in **Frankfurt und umliegenden Städten** Psychotherapien anbieten:

Verhaltenstherapie

- Verhaltenstherapie-Ambulanz der Goethe-Universität
http://www.psychologie.uni-frankfurt.de/54490628/80_vt_ambulanz_erwachsene
Varrentrappstraße 40 - 42 (rechter Eingang), 2. Stock
60486 Frankfurt am Main
Tel.: (069) 798 25102
Email: sekretariat-erw@zpt-gu.de
- Gesellschaft für Ausbildung in Psychotherapie (GAP)
<http://www.gap-ffm.de/index.php/psychotherapeutische-ambulanz>
Beethovenstraße 18
60325 Frankfurt
Tel.: (069) 97409026
- Verhaltenstherapie-Ambulanz des Frankfurter Institutes für Verhaltenstherapie (FIVE AMB)
<https://five-psychotherapie-frankfurt.de/>
Reuterweg 51-53
60323 Frankfurt am Main
Tel: (069) 714086013
Email: ambulanz@five-amb.de
- Aus- und Weiterbildungseinrichtung für klinische Verhaltenstherapie (AWKV gGmbH)
<https://www.awkv.de/therapie>
Am Houiller Platz 4 Eingang A
61381 Friedrichsdorf
Tel.: (06172) 764765
E-Mail: yw-fd@awkv.de
- Hessische Akademie für Integrative Psychotherapie (HAIP)
<https://www.haip-ausbildung.de/psychotherapeutische-behandlungen.html>
Nürnberger Str. 2A
63450 Hanau
Tel.: (06181) 1897777
- Institut für kognitive Verhaltenstherapie (IKVT)
<http://www.ikvt.de/ambulanz.htm>
Bahnhofstraße 27
65185 Wiesbaden
Tel.: (0611) 447 692 00

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

- Wiesbadener Akademie für Psychotherapie (WIAP)
www.wiap.de
Luisenstraße 28
65185 Wiesbaden

Psychoanalytische Psychotherapie und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Termine zur Diagnosestellung, Erarbeiten einer Therapieempfehlung und **Vermittlung an kooperierende Therapeutinnen und Therapeuten in Praxen** oder auch einige Gespräche zur Krisenintervention bieten:

- Sigmund-Freud-Institut
<https://www.sigmund-freud-institut.de/index.php/ambulanz/>
Myliusstraße 20
60323 Frankfurt
Tel.: (069) 971204-125
Email: kroll@sigmund-freud-institut.de
- Frankfurter Psychoanalytisches Institut
<https://fpi.de/informationen-fuer-patienten/ambulanz>
Myliusstraße 20
60323 Frankfurt
Tel.: (069) 174629
- Institut für Psychoanalyse Frankfurt e.V., DPG
<https://www.dpg-frankfurt.de/ambulanz.html>
Mendelssohnstr. 49
60325 Frankfurt/Main
Tel.: (069) 74 70 90
Email: institut@dpg-frankfurt.de