

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 der 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 drei 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**)

Es handelt sich bei allen dreien 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.

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 Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten für Erwachsene einen bestimmten Werdegang absolviert haben. Man unterscheidet hier „Psychologische Psychotherapeuten“ (ca. 80%) und „Ärztliche Psychotherapeuten“ (ca. 20%).

- „**Psychologische Psychotherapeuten**“ 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 (Staatsexamen) absolviert.
- „**Ärztliche Psychotherapeuten**“ haben nach einem Medizinstudium und ggf. einer Facharztausbildung (z.B. Psychiater/in, Neurologe/in, Allgemeinmediziner/in, Gynäkologe/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.

Sollten Sie keinen Therapieplatz in einer Kassenpraxis finden, müssen die gesetzlichen Krankenkassen unter bestimmten Voraussetzungen auch Therapien bei approbierten Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ohne Kassenzulassung (d.h. in Privatpraxen) übernehmen.

Informationen zu diesem „Kostenerstattungsverfahren“ finden Sie über die Bundespsychotherapeutenkammer. www.bptk.de

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 bei allen approbierten Psychotherapeuten. Eine Kassenzulassung ist hier nicht erforderlich.

Wer darf Medikamente verschreiben?

Fachärztinnen und Fachärzte für Psychiatrie („Psychiater“) und/oder Neurologie sind die zuständigen Spezialisten für eine (begleitende) Medikation mit Psychopharmaka. Dafür führen sie auch begleitende Gespräche im Verlauf (je nach Kapazität und Bedarf z.B. nur 1x im Quartal). 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.

Weiterführende Informationen

*Ausführliche und sachlich fundierte Informationen zu allen formellen Fragen rund um das Thema Psychotherapie und eine **kurze inhaltliche Darstellung der unterschiedlichen Therapieverfahren** finden Sie auch in dieser Broschüre der Bundespsychotherapeutenkammer:*

https://www.bptk.de/fileadmin/user_upload/Patienten/Einf%C3%BChrung/20180514_bptk_patientenbroschuere_wege_zur_pschotherapie_web1.pdf

Wie läuft eine Therapie ab?

- Seit 2017 gibt es die sog. „**Psychotherapeutische Sprechstunde**“. Dies bedeutet, dass in allen Kassenpraxen einige Termine für Erstgespräche freigehalten werden müssen. Sie können diese direkt beim Therapeuten oder über folgende Telefon-Hotline vereinbaren: Tel. [069 400 5000-0](tel:06940050000) (Mehr Infos: <https://www.kvhessen.de/terminservicestelle/>).

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 machen 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 Kurzzeit-Therapie beinhaltet immer 24 Termine. Diese müssen bei der Krankenkasse beantragt werden, werden aber meist zeitnah bewilligt. Diese Termine können dann 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. Alle Therapien müssen bei der Krankenkasse beantragt werden. Die Entscheidung darüber kann einige Wochen dauern und die Beantragung wird daher meist frühzeitig besprochen. Es werden dennoch mehr als 95% der Anträge bewilligt. Bei den therapeutischen Verfahren ist jeweils die folgende Anzahl an Terminen möglich:

- VT: 60 Sitzungen, 1x pro Woche.; eine Verlängerung auf 80 möglich
- tFP: 60 Sitzungen, 1(-2)x pro Woche; eine Verlängerung auf 100 möglich
- PA: 160 Sitzungen, 2-3x pro Woche; eine Verlängerung auf 300 möglich

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 mehrere 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 in Hessen bzw. in Ihrer Umgebung und deren Kontaktdaten können Sie sich über folgende Suchmaske auflisten lassen:

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

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

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

Sie können über beide Links mit Ihrer Postleitzahl die Suche eingrenzen. Zusätzlich können Sie die Suche auf das gewünschte Verfahren oder nur weibliche oder männliche Fachpersonen beschränken.

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.

Auch hier finden Sie freie Therapieplätze

Die postgraduale Aus- und Weiterbildung für Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen ist über staatlich anerkannte Ausbildungsinstitute organisiert (privat oder an Universitäten angeschlossen). Im fortgeschrittenen Stadium der Ausbildung führen die angehenden Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ambulante Psychotherapien durch. Diese werden im Hintergrund von erfahrenen Therapeuten 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 Therapeutinnen und Therapeuten gleichzeitig tätig sind. Dort gibt es häufiger freie Therapieplätze als in einer Einzelpraxis, da immer wieder neue angehende Therapeutinnen und Therapeuten mit den Behandlungen starten. Je nach Ihrer zeitlichen Flexibilität kann die Wartezeit dort also deutlich kürzer sein als in einer bestimmten Praxis.

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/patienten/>
Am Houiller Platz 4 Eingang A
61381 Friedrichsdorf
Tel.: (06172) 764765
E-Mail: vw-fd@awkv.de
- Hessische Akademie für Integrative Psychotherapie (HAIP)
<https://www.haip-ausbildung.de/institut/haip-ambulanz.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

Ablauf der Anmeldung siehe:

<https://www.wiap.de/80-0--im-Wiesbadener-Psychotherapie-Zentrum.html>

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

<http://www.sfi-frankfurt.de/ambulanz.html>

Myliusstraße 20
60323 Frankfurt
Tel.: (069) 971204-125
Email: kroll@sigmund-freud-institut.de

- Frankfurter Psychoanalytisches Institut

<http://www.fpi.de/informationen-fuer-patienten/ambulanz/>

Myliusstraße 20
60323 Frankfurt
Tel.: (069) 174629

- Institut für Psychoanalyse Frankfurt e.V., DPG

www.dpg-frankfurt.de

Mendelssohnstr. 49
60325 Frankfurt/Main
Tel.: (069) 74 70 90
Email: institut@dpg-frankfurt.de