

## **Sie denken darüber nach, eine Psychotherapie zu beginnen?**

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

## **Welche psychotherapeutischen Verfahren werden von den Kassen bezahlt?**

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

- Psychoanalytische Psychotherapie (**PA**)
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (**tfP**)
- (kognitive) Verhaltenstherapie (**VT**)

## **Wer darf sich Psychotherapeutin oder Psychotherapeut nennen?**

Der Titel „**Psychotherapeut/-in**“ ist rechtlich geschützt. 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 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 ebenfalls eine therapeutische Zusatzausbildung gemacht.

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.

## **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 langen Wartezeiten berichtet wird! **Es kommt vor allem darauf an, wie viele Praxen man kontaktiert.**

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.arztsuchehessen.de/arztsuche/arztsuche.php>

Sie können die Suche mit Ihrer Postleitzahl örtlich eingrenzen, oder auf ein gewünschtes Verfahren oder nur weibliche oder männliche Fachpersonen beschränken.

### **Wie läuft eine Therapie ab?**

- Ein psychotherapeutisches Gespräch dauert in aller Regel 50 Minuten.
- 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:0694005000) (Mehr Infos: <https://www.kvhessen.de/terminservicestelle/>).

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.

- 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 Psychotherapeuten oder der Psychotherapeutin 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.

### **Auch hier finden Sie freie Therapieplätze**

Die postgraduale Ausbildung für Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen ist über staatlich anerkannte Ausbildungsinstitute organisiert. Im fortgeschrittenen Stadium der Ausbildung führen die angehenden Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ambulante Psychotherapien durch. Diese werden im Hintergrund von erfahrenen Therapeuten begleitet und als wirksame Leistungen von der Krankenkasse bezahlt.

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