

Schritte zur Psychotherapie

Schritt 1: Abklären des Versicherungsstatus

Zunächst ist entscheidend, wie Sie versichert sind: Wenn Sie bei einer gesetzlichen Krankenkasse versichert sind, suchen Sie eine(n) Psychotherapeuten/in, der/die über die Kassenzulassung verfügt oder im Kostenerstattungsverfahren abrechnet. Die Regelungen bei privaten Versicherungen sind leider nicht einheitlich. Sie sollten daher sicherheitshalber direkt bei Ihrer Versicherung die Konditionen erfragen oder in Ihrer Versicherungspolice direkt nachlesen.

Schritt 2: Aussuchen einer Therapierichtung

Fünf therapeutische Verfahren sind wissenschaftlich anerkannt: **Verhaltenstherapie**, **analytische** und **tiefenpsychologisch fundierte** Psychotherapie sowie Gesprächspsychotherapie und systemische Therapie. Allerdings werden nur die ersten drei von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Jeder Therapeut hat ein bestimmtes Verfahren als Schwerpunkt, die meisten beziehen aber Elemente anderer Verfahren in die Praxis mit ein.

Ein objektives, verallgemeinerbares Entscheidungskriterium, welches Verfahren man wählen soll, gibt es nicht. Dies hängt von den individuellen Voraussetzungen des Betroffenen ab, von der psychischen Problematik, vom Leidensdruck. Wichtig sind aber auch die Interessen und persönlichen Neigungen des Patienten: Möchte er seine Vergangenheit aufarbeiten, dann ist die analytische Therapie gut oder eine tiefenpsychologisch fundierte oder möchte er in erster Linie die Probleme im Hier und Jetzt bekämpfen, dann ist eine Verhaltenstherapie angebracht. Will er mit aktiven Übungen im Alltag arbeiten ist die Verhaltenstherapie richtig oder soll das Gespräch in der Therapeutenpraxis das Zentrum der Behandlung sein, dann wiederum die analytische Therapie.

Eines müssen sich Patienten vor Therapiebeginn noch bewusst machen: Der Therapeut hat nicht die Aufgabe, nur ein Medikament zu verabreichen und man wird wieder gesund. Für den Heilungserfolg muss der Behandelte selbst aktiv mitarbeiten, vor allem an sich selbst. Das gilt für alle Verfahren. Deshalb sollte man sich schon vorab überlegen, welche Ziele man in der Therapie überhaupt erreichen möchte.

Schritt 3: Therapeutensuche

Ein Kriterium bei der Wahl des Therapeuten ist aber nicht nur dessen Schwerpunktverfahren, sondern auch, auf welche psychischen Erkrankungen er spezialisiert ist. Adressen von Psychotherapeuten erhalten Sie an verschiedenen Stellen: Am besten bei der Bundes Psychotherapeuten Kammer unter <http://www.bptk.de/service/therapeutensuche.html> oder auch der kassenärztlichen Vereinigung: <https://www.kvno.de/>. Diese führt die zugelassenen Therapeuten in Deutschland. Filter wie Umkreissuche, Erreichbarkeit, Geschlecht, Therapieform, etc. erleichtern die Suche. Auf anderen Portalen ist die Teilnahme für die Therapeuten freiwillig, deshalb sind diese meist unvollständig.

Schritt 4: Kontaktaufnahme zum Therapeuten

Es ist sinnvoll, bei mehreren Psychotherapeuten anzurufen und sich nach einem Termin für eine Probesitzung zu erkundigen. Zum einen haben viele Therapeuten Wartelisten und Sie erhöhen so Ihre Chancen, möglichst schnell einen Therapieplatz zu erhalten. Zum anderen haben Sie als Patient die Möglichkeit, zunächst einmal Probesitzungen in Anspruch zu nehmen um herauszufinden ob der Therapeut zu Ihnen passt. Es ist durchaus üblich und empfehlenswert, sich auf mehrere Wartelisten setzen zu lassen.

Formale Voraussetzungen: Um einen Termin bei einem Psychotherapeuten zu vereinbaren brauchen Sie nicht zwingend eine Überweisung Ihres Hausarztes. Sie können sich auch direkt an den Therapeuten wenden. Für die ersten Probesitzungen wird diese noch nicht benötigt.

Schritt 5: Die ersten Probesitzungen

Die Probesitzungen gehen der eigentlichen Therapie voraus, die Kosten übernimmt bei Kassen zugelassenen Therapeuten die Krankenkasse. Als gesetzlich versicherter Patient können Sie bei einer Verhaltenstherapie oder einer Tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie **bis zu 5**, bei einer analytischen Psychotherapie bis zu 8 Probesitzungen pro Therapeut in Anspruch nehmen. Während dieser Sitzungen können Sie feststellen, ob zwischen Ihnen und dem Therapeuten die Chemie stimmt. Achten Sie auf Ihre innere Stimme! Ein Vertrauensverhältnis ist eine wichtige Voraussetzung für den Therapieerfolg erfüllt, wenn nicht sollten Sie einen anderen Therapeuten aufsuchen.

Schritt 6: Untersuchung durch einen Arzt

Nach bzw. im Laufe der probatorischen Sitzungen müssen Sie einen Arzt, z. B. Ihren Hausarzt, aufsuchen. Dieser klärt ab, ob evtl. auch eine körperliche Erkrankung vorliegt, die zusätzlich medizinisch zu behandeln ist und erstellt den sogenannten Konsiliarbericht.

Schritt 7: Bewilligung der Therapie

Während der Probesitzungen stellt der Psychotherapeut die Diagnose und beantragt gemeinsam mit dem Konsiliarbericht des Arztes ein gewisses Kontingent an Sitzungen. Je nach Voraussetzung kann es erforderlich sein, dass der Psychotherapeut einen Bericht für einen Gutachter erstellt. Dieser wird im verschlossenen Umschlag über die Krankenkasse weitergeleitet, sodass die dortigen Sachbearbeiter nichts von Ihrer persönlichen Krankengeschichte erfahren.