

Hilfe bei psychischen Problemen

Informationen für Klient*innen
und Patient*innen

DGVT Deutsche Gesellschaft
für Verhaltenstherapie e. V.





Was hilft mir am besten?

Die Frage, wann genau für Sie persönlich eine Psychotherapie sinnvoll ist, lässt sich nicht allgemein beantworten, sondern ist eine sehr individuelle Sache. Viele Menschen kennen das Gefühl der Überforderung oder der Niedergeschlagenheit. Manche haben körperliche Beschwerden, für die es keine organischen Ursachen gibt. Zum Teil halten diese Symptome Tage oder Wochen an und verändern bzw. verbessern sich nach einiger Zeit. Manchmal helfen Gespräche mit vertrauten Personen, doch teilweise braucht es mehr. Sie entscheiden, wann Sie weitere Hilfe in Anspruch nehmen wollen. Dafür können Sie Kontakt aufnehmen zu: Ihrer*m Hausarzt*in, einer psychosozialen Beratungsstelle in ihrer Nähe, einer psychotherapeutischen Ambulanz oder einer*am Psychologischen Psychotherapeut*in oder Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*in.

In psychosozialen Beratungsstellen

arbeiten sowohl Sozialarbeiter*innen und Sozialpädagogen*innen als auch Psychologische Psychotherapeut*innen und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen. Die Beratung ist meist kostenlos. Es richtet sich an Menschen mit persönlichen oder familiären Problemen und Lebenskrisen. Hier finden Sie Adressen von Beratungsstellen in Deutschland zu unterschiedlichen Themen: <https://www.bzga.de/service/beratungsstellen/>

Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie ist die Behandlung von psychischen Erkrankungen mithilfe von wissenschaftlich anerkannten Verfahren in einem vertrauensvollen, durch Schweigepflicht geschützten Rahmen.

Psychotherapie darf nur von Psychologischen Psychotherapeut*innen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen und ärztlichen Psychotherapeut*innen durchgeführt werden. Als Psychotherapeut*in darf sich nur bezeichnen, wer eine staatlich geregelte Ausbildung und Prüfung absolviert hat.

Psychotherapeut*innen arbeiten in eigenen Praxen, aber auch in Ambulanzen, in psychiatrischen und psychosomatischen Krankenhäusern sowie in psychosozialen Beratungsstellen.

Wie finde ich eine*n Psychotherapeut*in?

Auf der Internetseite der Kassenärztlichen Bundesvereinigung finden Sie Zugang zu den niedergelassenen Psychotherapeut*innen in Ihrer Region: <https://www.kbv.de/html/arztsuche.php>

Durch die Eingabe Ihres Wohnortes oder der Postleitzahl ermitteln Sie schnell und direkt alle Praxen in Ihrer Nähe. Wenn Sie weitere

Suchmerkmale eingeben, können Sie das Suchergebnis nach Ihren Bedürfnissen eingrenzen. Für die Funktion der Arztsuche ist es nicht erforderlich, alle Felder auszufüllen.



Mit Hilfe der kostenlosen Bundesarztsuche-App (KBV-116117-App) kommen Sie ebenso schnell ans Ziel. Unter dem Reiter „BALD-Arzt oder Termin Suchen“, der Eingabe Ihrer Postleitzahl sowie der Fachrichtung „Psychotherapeut“ bekommen Sie einen zügigen Überblick über die Praxen in Ihrer Umgebung.

Wenn Sie keinen Termin bei Ihrer*m Wunschpsychotherapeut*in bekommen, können Sie sich an die Terminservicestelle wenden.



Die Terminservicestelle dient der Vermittlung eines Psychotherapeut*innen-Termins (Sprechstunde und/oder Akutbehandlung).

- Wählen Sie die 116 117 (Erreichbarkeit 24/7)
- Die Terminservicestelle unterstützt Sie bei der Suche nach einer*m Psychotherapeut*in und bietet Ihnen innerhalb von maximal 4 Wochen einen Sprechstundentermin bei einer*m Psychotherapeut*in an, die*der freie Termine hat. Ein Wunschtermin oder ein Termin bei einer*m Wunschpsychotherapeut*in kann nicht vermittelt werden. Ggf. ist dieser Termin auch mit einer weiteren Anfahrt verbunden.
- Sollte kein Termin vermittelt werden können, wird Ihnen ein ambulanter Behandlungstermin in einem Krankenhaus vermittelt.
- Wird Ihnen bei der Sprechstunde (bis max. 3 x 50 Min.) eine Akutbehandlung empfohlen, die der/die Psychotherapeut*in nicht selbst anbieten kann, können Sie sich erneut bei der Terminservicestelle (Rufnummer 116 117) melden, diese vermittelt Ihnen eine*n Psychotherapeut*in innerhalb von max. 4 Wochen.

Was kann ich tun, wenn mir kein*e Psychotherapeut*in mit Kassenzulassung in absehbarer Zeit einen Therapieplatz anbieten kann?

In diesem Fall können Sie sich auch an eine Privatpraxis wenden und erfragen, ob diese das sog. „Kostenerstattungsverfahren“ anbietet. In bestimmten Ausnahmefällen besteht die Möglichkeit, die Kosten für eine notwendige Psychotherapie durch Ihre Kasse erstattet zu bekommen. Der DGVT-Berufsverband hat eine Broschüre speziell zum Thema „Psychotherapie in der Kostenerstattung“ mit weiterführenden Informationen für Patient*innen zusammengestellt:

<https://kassenwatch.de/pdf/KW-Info-Kostenerstattung.pdf>





Wie läuft eine ambulante Psychotherapie ab?

Psychotherapeutische Sprechstunde

Das ist das erste Gespräch zwischen Ihnen und der*dem Psychotherapeut*in, in dem Sie sich kurzfristig beraten lassen können. Es dient zur Abklärung, welche psychischen Beschwerden Sie haben und welche Maßnahmen für Ihre individuelle Problemlage ratsam sind. Zu diesem Zeitpunkt wird Ihr*e Psychotherapeut*in erklären, ob und welche psychische Erkrankung Sie haben und entsprechend eine Empfehlung über psychotherapeutische Behandlung abgeben. Sie werden darüber informiert, ob zum Beispiel neben einer Psychotherapie auch Medikamente notwendig sind und wie lange die Behandlung voraussichtlich dauert.

Richtlinien-Psychotherapie

Psychotherapie ist eine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Es dürfen nur psychotherapeutische Verfahren angewendet werden, die als wirksam anerkannt sind.

Dazu gehören derzeit die Verhaltenstherapie, die Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, die Analytische Psychotherapie, die Systemische Therapie bei Erwachsenen und die Neuropsychologische Therapie bei hirnrorganischen Störungen.

Psychotherapeutische Akutbehandlung (sog. Akuttherapie)

Bei besonders dringendem Behandlungsbedarf, wenn Sie z. B. auf eine sehr rasche Behandlung angewiesen sind, kann die Akutbehandlung (innerhalb von 4 Wochen) direkt der Sprechstunde folgen. Hierfür stehen bis zu 12 x 50-minütige Sitzungen zur Verfügung.

Vor dem Start der eigentlichen Richtlinien-Psychotherapie: Probesitzungen

Bevor Sie eine Richtlinien-Psychotherapie beginnen, ist abzuklären, ob die*der Psychotherapeut*in, bei der*dem Sie bereits die Sprechstunde hatten, ihre Behandlung fortsetzen kann. → siehe „Wie finde ich eine*n Psychotherapeut*in“ (S. 3).

Sobald die Behandlung durch eine*n Psychotherapeut*in beginnt, helfen zunächst die Gespräche der sog. Probatorik, den Probesitzungen, um herauszufinden, ob ein vertrauensvolles Therapieverhältnis zwischen Ihnen und der*dem Psychotherapeut*in besteht.

Dies ist eine wichtige Grundlage für die Psychotherapie. Außerdem

wird das Anliegen geklärt, Ziele werden formuliert und der Behandlungsplan wird erstellt. Es wird gemeinsam entschieden, ob die Psychotherapie beginnen soll. Die Probatorik endet mit der Antragstellung bei der Krankenkasse für die Übernahme der Behandlungskosten für eine Kurz- oder Langzeittherapie.

Die ambulante Psychotherapie

Im Mittelpunkt einer jeden Psychotherapie stehen Gespräche

zwischen Ihnen und Ihrer*m Psychotherapeut*in. In den Gesprächen unterstützt Sie die*der Psychotherapeut*in dabei, bestimmte Muster in ihrem Verhalten zu erkennen, die Sie als belastend





erleben. Durch verschiedene Übungen können Sie lernen, wie Sie Ihre individuellen Probleme und Schwierigkeiten besser bewältigen können. Eine Psychotherapiesitzung findet in der Regel im persönlichen Kontakt statt. In manchen Fällen gibt es die Möglichkeit eine Behandlungssitzung per Video durchzuführen. Dazu besprechen Sie sich am besten mit Ihrer*m behandelnden Psychotherapeut*in.



Die Kurzzeittherapie

- wird in zwei Abschnitte à 12 x 50 Minuten unterteilt (KZT 1, KZT 2)
- Insgesamt sind bis zu 24 Sitzungen möglich.
- Wenn zuvor eine Akuttherapie stattgefunden hat, entfällt die KZT 1.
- Beide Abschnitte erfordern einen Antrag an die Krankenkasse, den die*der Psychotherapeut*in gemeinsam mit Ihnen stellt.

Die Langzeittherapie

- kann direkt nach der Probatorik, der Akuttherapie oder der Kurzzeittherapie erfolgen.
- Es gelten abhängig vom Psychotherapieverfahren (Verhaltenstherapie, Analytische Therapie, tiefenpsychologisch fundierte Therapie, Systemische Therapie, Neuropsychologische Therapie) unterschiedliche Kontingente.
- Eine Langzeittherapie ist antrags- und gutachterpflichtig. Ihr*e Psychotherapeut*in verfasst für und mit Ihnen den Antrag und schreibt einen Bericht. Sie müssen keiner*m Gutachter*in vorstellig werden.

Kann mir eine Gesundheits-App eine begleitende Hilfe sein?



Es gibt eine Reihe von Apps, die angeben, dass sie bei gesundheitlichen Problemen helfen können. In der Anwendung ist eine Begleitung durch eine*n qualifizierten Behandler*in empfehlenswert. Unter <https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis> finden Sie eine vom Bundesministerium für Arzneimittel und Medizinprodukte erstellte Übersicht, welche Apps noch geprüft werden und welche als wirksam und sicher eingestuft wurden. Nur geprüfte Apps, die sog. „Digitalen Gesundheitsanwendungen“, können Ihnen von Ihrer*m Psychotherapeut*in verordnet werden. Die Kosten tragen dann die gesetzlichen Krankenkassen.



Wann ist eine Behandlung im Krankenhaus notwendig?

Eine Krankenhausbehandlung ist dann ratsam, wenn die Beschwerden besonders schwer sind, eine bereits durchgeführte ambulante Psychotherapie nicht ausreicht oder zu keinen Verbesserungen geführt hat. Für die Behandlung in einem Krankenhaus ist in der Regel eine Einweisung durch eine*n Psychologische Psychotherapeut*in, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*in oder Fachärzt*in nötig. Bei schweren Erkrankungen liegt der Vorteil einer stationären Behandlung vor allem darin, bei psychischen Krisen zügig Hilfe zu bekommen. Ein weiterer Vorteil liegt in der engmaschigen Betreuung durch ein multidisziplinäres Team (Ärzt*innen, Psychotherapeut*innen, Pflegekräfte, etc.), und der Kombination verschiede-



dener Behandlungsmethoden wie z. B. Einzel- und Gruppentherapie, Ergo- und Physiotherapie oder Musik- und Kunsttherapie.

i

Was tun im Notfall – Notfalleinweisung:

Holen Sie sich unbedingt Hilfe, wenn Sie drängende Gedanken haben, die sich mit dem Wunsch beschäftigen, tot zu sein, zu sterben, sich selbst zu töten oder anderen etwas anzutun. Wenden Sie sich an eine*n Psychotherapeut*in oder eine*n Ärzt*in. Sollten diese kurzfristig nicht erreichbar sein, können Sie sich auch an den ärztlichen Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigungen (bundesweite Telefonnummer: 116 117) oder direkt an das nächste psychiatrische Krankenhaus oder an ein Allgemeinkrankenhaus mit einer entsprechenden Abteilung wenden. In akuten psychischen Notfällen, insbesondere wenn eine unmittelbare Gefahr für Sie selbst oder andere besteht, sollten Sie nicht zögern, sofort den Rettungsdienst (112) oder die Polizei (110) zu verständigen.



Kosten

Die Kosten für die Psychotherapie trägt die gesetzliche Krankenversicherung. Sie benötigen im ersten Schritt keine Überweisung und können mit Ihrer Versicherungskarte direkt eine Sprechstunde in Anspruch nehmen. Wenn Sie sich für eine Psychotherapie entscheiden, muss ein Antrag bei der Krankenkasse gestellt werden. Dabei hilft Ihnen Ihr*e Psychotherapeut*in.

Die Leistungen der privaten Krankenversicherung sind nicht einheitlich geregelt. Wenn Sie privat versichert sind, müssen Sie prüfen, was in Ihrem Vertrag steht.

Sind Sie nicht krankenversichert und befinden sich in einer finanziellen Notlage, können Sie die Finanzierung einer Psychotherapie auch beim Sozialamt beantragen.

Eine reine Erziehungs-, Paar-, Sexual- oder Lebensberatung ist keine Psychotherapie und wird von den Krankenkassen nicht übernommen. Diese sind in der Regel Maßnahmen einer Beratungsstelle. Diese werden durch ihren Träger, durch Fördermittel und Spenden finanziert, sodass den Hilfesuchenden meist keine Kosten entstehen.

Was tun, wenn ich mich nicht angemessen behandelt fühle?

Psychotherapeut*innen haben die Berufspflichten aus der Berufsordnung gegenüber ihren Patient*innen einzuhalten. Wenn Sie sich nicht angemessen behandelt fühlen, können Sie sich bei der Landespsychotherapeutenkammer oder der Landesärztekammer, bei der die*der behandelnde Psychotherapeut*in Mitglied ist, beschweren. Eine Übersicht der Landespsychotherapeutenkammern finden Sie unter: <https://www.bptk.de/bptk/landeskammern>



Weitere Informationen:



Informationsbroschüre „Wege zur Psychotherapie“:
https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2021/08/bptk_patientenbroschuere_2021.pdf (Bundespsychotherapeutenkammer, Neuauflage August 2021)



Alle Informationen finden Sie auch online unter:
<https://www.dgvt.de/publikationen/patientinneninformationen>

Bildnachweise

Titelseite: Leszekglasner/stock.adobe.com, Seite 2: Drubig-Photo/stock.adobe.com, Seite 5: Syda Productions/stock.adobe.com, Seite 6: Drazen/stock.adobe.com, Seite 7: Seventyfour/stock.adobe.com, Seite 8: Nito/stock.adobe.com, Seite 9: Pololia/stock.adobe.com, Seite 10: joyfotoliakid/stock.adobe.com

Impressum

Herausgeberin:
**Deutsche Gesellschaft
für Verhaltenstherapie (DGVT) e. V.**

Corrensstraße 44/46
72076 Tübingen
Telefon 07071 9434-0
dgvtd@dgvt.de
www.dgvt.de

Stand: 12/2023

DGVT

Deutsche Gesellschaft
für Verhaltenstherapie e. V.



natürlichDGVT