



Mühlenbergklinik
Holsteinische Schweiz
Bad Malente-Gremsmühlen

Eine Klinik der
Deutschen Rentenversicherung Nord

Wegweiser zur ambulanten Psychotherapie*

Psychotherapie bietet Hilfe bei ganz unterschiedlichen Problemen. Dazu gehören Ängste, Depressionen, Essstörungen, Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen, Süchte und Zwänge. Darüber hinaus werden psychotherapeutische Behandlungsmethoden auch - begleitend zu medizinischen Maßnahmen - bei organischen Störungen eingesetzt (z.B. bei chronischen Erkrankungen, bei starken Schmerzzuständen, bei neurologischen Störungen, bei Herz-Kreislaufkrankungen). Wer von seelischen Problemen geplagt wird und diese alleine nicht in den Griff bekommt, sollte sich ebenso wenig wie bei körperlichen Erkrankungen scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Für den Erfolg einer Therapie ist es allerdings sehr bedeutsam, dass die*der Betroffene dazu bereit ist, sich mit den eigenen Problemen auseinander zu setzen und an deren Beseitigung mitzuarbeiten.

Psychotherapie – Psychiatrie/Psychosomatik - Psychologie

... Begriffe, die immer wieder verwechselt werden:

Ein*e **Psychotherapeut*in** übt Psychotherapie aus. Für Erwachsene kann das ein*e Psycholog*in („Psychologische*r Psychotherapeut*in“), oder ein*e Ärztin*Arzt („Ärztliche*r Psychotherapeut*in“) sein. Beide haben zusätzlich zu ihrem „Grundberuf“ eine psychotherapeutische Zusatzausbildung abgeschlossen. Die Berufsbezeichnung „Psychotherapeut*in“ ist gesetzlich geschützt.

Psychiater*innen oder **Psychosomatiker*innen** haben Medizin studiert. Nach Abschluss des Medizinstudiums haben sie in medizinischen Einrichtungen eine mehrjährige Facharztausbildung absolviert. Psychiater*innen sind außerdem spezialisiert auf die Behandlung schwerer psychischer Erkrankungen wie z.B. die Schizophrenie und auf die medikamentöse Behandlung psychischer Erkrankungen mit den sog. Psychopharmaka. Eine psychotherapeutische Zusatzausbildung berechtigt sie (oder andere Ärzt*innen), auch Psychotherapie auszuüben und neben der Facharztbezeichnung die Zusatzbezeichnung „Psychotherapie“ oder „Psychoanalyse“ zu führen. Weitere Facharztausbildungen führen zu den Titeln „Facharzt*ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie“, „Facharzt*ärztin für Psychotherapeutische Medizin“ oder „Facharzt*ärztin für Psychosomatische Medizin“. Sie werden zusammenfassend als „Ärztliche Psychotherapeut*innen“ bezeichnet.

Psycholog*innen haben an einer Hochschule das Fach Psychologie studiert. Sie erwerben in ihrem Studium umfassende Kenntnisse über seelisch-körperliche Gesundheit und Krankheit sowie über die Grundlagen der Psychotherapie. Nach Abschluss des Psychologiestudiums können sie eine mindestens dreijährige wissenschaftlich fundierte psychotherapeutische Ausbildung absolvieren, die sie für die eigenverantwortliche Ausübung der Psychotherapie qualifiziert. So ausgebildete Psycholog*innen werden „Psychologische*r Psychotherapeut*in“ genannt. Sie unterstützen Patient*innen mit psychologischen Mitteln dabei, eine psychische Erkrankung durch eine bewusste Auseinandersetzung mit ihren Ursachen und/oder durch gezieltes Einüben neuer Verhaltensweisen zu überwinden. Falls eine organische Erkrankung mitbehandelt werden muss, oder wenn bei einer psychischen Erkrankung eine Kombination von psychologischer und medikamentöser Therapie notwendig ist, arbeiten Psychologische Psychotherapeut*innen mit Ärzt*innen zusammen.

„Woran erkennen Laien die Fachleute für Psychotherapie?“

Den Titel „Psychologische*r Psychotherapeut*in“ darf nur führen, wer ein Hochschulstudium der Psychologie mit dem Diplom oder dem Master abgeschlossen hat und die staatliche Anerkennung seiner psychotherapeutischen Qualifikation durch die Approbation (Berufszulassung) besitzt. Darüber hinaus dürfen sich Ärzt*innen und Ärzte als „Psychotherapeut*innen“ bezeichnen, wenn sie nach dem Medizinstudium eine psychotherapeutische Zusatzausbildung absolviert haben. Bei „Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen“ kann die Grundausbildung auch in einem Studium der Pädagogik oder Sozialpädagogik bestehen. Nur diese Titel sind gesetzlich geschützt. Scheuen Sie sich im Zweifel nicht, die*den Therapeutin*Therapeuten Ihrer Wahl direkt nach ihrer bzw. seiner Ausbildung zu fragen!

So können Sie sich informieren:

Adressen und Telefonnummern von Psychotherapeut*innen finden Sie im Branchentelefonbuch Ihres Wohnortes (Gelbe Seiten). Jede Krankenkasse verfügt über Adresslisten der Vertragsbehandler*innen (von den Kassen anerkannt). Mehr als nur die Adressen in Ihrer Region können Sie beim Psychotherapie-Informations-Dienst (PID) erfahren. Der bis auf die Telefongebühren kostenlose PID-Beratungs- und Vermittlungsservice ist unter der zentralen Telefonnummer 0228 - 74 66 99 sowie im Internet (<http://www.psychotherapiesuche.de>) erreichbar. Für die norddeutschen Bundesländer gibt es einen weiteren Suchdienst unter www.psych-info.de. Auch auf den Internetseiten der Kassenärztlichen Vereinigungen finden Sie Listen sowohl der Psychologischen als auch der Ärztlichen Psychotherapeut*innen.

Um möglichst schnell einen Termin für eine psychotherapeutische Sprechstunde zu bekommen, können Sie sich außerdem an die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen unter der bundeseinheitlichen Telefonnummer 116117 wenden. Hier wird Ihnen ein*e Psychotherapeut*in genannt, der*die einen Termin in seiner*ihrer Sprechstunde frei hat. Aus der Sprechstunde ergibt sich allerdings nicht zwangsläufig ein Anspruch auf eine psychotherapeutische Behandlung.

Der direkte Weg

Wenn Sie bei einer gesetzlichen Krankenkasse versichert sind, haben Sie grundsätzlich die freie Wahl unter allen sogenannten Vertragsbehandler*innen. Sie können daher kassenzugelassene Psychologische Psychotherapeut*innen ohne Überweisung, d. h. ohne vorher eine*n Arzt*Ärztin konsultieren zu müssen, direkt aufsuchen. Die Kosten der Behandlung werden von der gesetzlichen Krankenkasse in voller Höhe übernommen. Wenn Sie also eine*n Therapeut*in ausgewählt haben, vereinbaren Sie einen Termin für das erste Gespräch. Klären Sie schon bei diesem ersten Kontakt die Frage, ob im Fall einer Behandlung die Krankenkasse tatsächlich die Kosten übernimmt. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten für Psychotherapie ausschließlich bei einer psychischen Störung mit „Krankheitswert“. Lebens-, Ehe- oder Erziehungsberatung zählen nicht zu den Kassenleistungen.

Die ersten Behandlungsstunden werden als „probatorische“, d. h. vorbereitende Sitzungen bezeichnet. In ihnen stellt die*der Therapeut*in die Diagnose und ggf. die Indikation für eine Behandlung. Meist zeigt sich in diesen Sitzungen auch schon, ob sich voraussichtlich die notwendige vertrauensvolle Beziehung zwischen Ihnen und der*dem Therapeut*in einstellen wird, die für den Behandlungserfolg sehr bedeutsam ist. Nach den probatorischen Sitzungen, doch bevor die eigentliche Behandlung beginnt, müssen Sie eine*n Ärztin*Arzt aufsuchen. Dort wird abgeklärt, ob evtl. auch eine körperliche Erkrankung vorliegt, die zusätzlich medizinisch zu behandeln ist.