

Psychotherapie

(§ 27 SGB V)

Bei psychischen Leiden - insbesondere, wenn sie über eine längere Zeit bestehen oder sich verschlimmern - sollten sich Betroffene fachkundige Hilfe holen. Etwaige Hemmungen, einen Therapeuten aufzusuchen, lassen sich mit detaillierten Informationen über Behandlungsmöglichkeiten am effektivsten abbauen. Die Psychotherapie ist neben der Verordnung von Arzneimitteln das wichtigste Instrument bei der Behandlung von seelischen Problemen.

Voraussetzungen

Um eine Psychotherapie in Anspruch nehmen zu können, muss der Patient folgende Voraussetzungen erfüllen:

- es muss eine seelische Krankheit vorliegen. Darunter wird eine krankhafte Störung der Wahrnehmung, des Verhaltens, der Erlebnisverarbeitung, der sozialen Beziehungen und der Körperfunktionen verstanden. Wesentlich bei der Störung ist, dass sie willentlich nicht oder nur teilweise zugänglich ist. Durch die Psychotherapie soll die seelische Krankheit erkannt, geheilt ihre Verschlimmerung verhütet oder es sollen die Beschwerden gelindert werden
- ein Behandlungserfolg ist zu erwarten, d. h. der Patient ist motiviert, hat die nötige Persönlichkeitsstruktur und ist in der Lage sich auf die Therapie einzulassen
- der Betroffene nimmt keine Suchtmittel bzw. ist nach maximal 10 Therapiestunden abstinent

- der Patient stellt den Antrag auf Psychotherapie bei der Krankenkasse. Der Therapeut muss eine Kassenzulassung haben, eine ärztliche Überweisung ist nicht nötig. Der Psychotherapeut teilt der Krankenkasse die Diagnose, die Indikation sowie Art und Umfang der geplanten Therapie mit

Ausschluss: Gesetzliche Krankenkassen finanzieren keine Beratungen, die nur der beruflichen und sozialen Anpassung oder der beruflichen oder schulischen Förderung dienen. Auch Erziehungs-, Ehe-, Lebens- und Sexualberatungen werden nicht finanziert.

Psychotherapeutische Verfahren

Die gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland bewilligen verschiedene psychotherapeutische Verfahren.

- **psychoanalytisch begründete Verfahren**
Hierbei handelt es sich um eine an den Ursachen orientierte Psychotherapie, die sich insbesondere mit der unbewussten Dynamik neurotischer, psychischer und somatischer Symptome befasst. Es werden zwei auf der Psychoanalyse basierende Ansätze angewendet:
 - die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie konzentriert sich auf den aktuellen Konflikt, den therapeutischen Prozess und das Behandlungsziel
 - die analytische Psychotherapie befasst sich mit zugrundeliegenden Persönlichkeitsstrukturen und ist auf längere Zeit angelegt
- **Verhaltenstherapie**
Basierend auf der Verhaltensanalyse wird bei dieser Therapieform davon ausgegangen, dass Verhalten erlernt wurde und so auch wieder verlernt werden kann. Mit Methoden wie der Konfrontation mit auslösenden Reizen, Verhaltensübungen, Übungen des Modelllernens und psychologischen Selbstkontrolltechniken versucht der Therapeut, die Erkrankung mit seinem Patienten zu bewältigen.

Anwendungsformen

- Einzeltherapie bei Erwachsenen
- Behandlung von Erwachsenen in Gruppen. Die Gruppengröße sollte bei der Psychoanalyse bei 6 bis 9 Klienten, bei der Verhaltenstherapie bei 2 bis 9 Klienten liegen
- Einzeltherapie bei Kindern und Jugendlichen
- Behandlung von Kindern und Jugendlichen in Gruppen. Hier sollte die Gruppengröße bei der Psychoanalyse 3 bis 9, in der Verhaltenstherapie 2 bis 9 Klienten umfassen
- bei den übenden und suggestiven Interventionen (autogenes Training, Jacobsonsche Relaxationstherapie) sollte die Gruppengröße bei 2 bis 10 Teilnehmern liegen

Behandlungsfrequenz

Sowohl in den psychoanalytisch begründeten Verfahren, als auch in der Verhaltenstherapie übernehmen die Krankenkassen die Kosten für bis zu 3 Behandlungsstunden pro Woche.

Probestunden

Ein gutes, vertrauensvolles Verhältnis zum Therapeuten und die passende Therapieform sind für den Behandlungserfolg zentral. Daher können Betroffene Probestunden in Anspruch nehmen. Bei der analytischen Psychotherapie sind 8, bei den anderen Therapieformen 5 Probestunden möglich. Diese werden nicht auf die Therapie angerechnet.

Behandlungsumfang

Bei allen psychotherapeutischen Behandlungsformen können die Therapeuten und ihre Patienten eine Verlängerung beantragen, wenn der Therapieverlauf zeigt, dass das Behandlungsziel im ursprünglichen Zeitrahmen noch nicht, aber mit einer Verlängerung sehr wahrscheinlich erreicht werden kann.

Eine Umwandlung von Kurzzeit- auf Langzeittherapie ist möglich. Dabei werden die bereits geleisteten Stunden auf die Langzeittherapie angerechnet.

Eine Therapieeinheit beträgt mindestens 50 Minuten.

Wer darf Psychotherapie anbieten?

Jeweils unter der Voraussetzung der Kassenärztlichen Zulassung können Patienten wählen zwischen

- **psychologischen Therapeuten**, nach Bedarf für Erwachsene, Kinder und Jugendliche:
das sind Diplompsychologen, die sich zum Psychotherapeuten weitergebildet haben
- **ärztlichen Psychotherapeuten**, nach Bedarf für Erwachsene, Kinder und Jugendliche:
das sind (Fach)ärzte, die eine Ausbildung bzw. eine Zusatzweiterbildung im Bereich Psychotherapie oder Psychoanalyse haben. Diese dürfen im Gegensatz zum psychologischen Psychotherapeuten auch Medikamente (Psychopharmaka) verschreiben
- **Kinder- und Jugendpsychotherapeuten** (Ausschluss: Erwachsene)
diese sind ebenfalls häufig Diplompsychologen, aber auch studierte Pädagogen, Sozialpädagogen und Sozialwissenschaftler

Kostenträger

Kostenträger sind die Krankenkassen im Rahmen der **Krankenbehandlung**.

Ansprechpartner und weitere Informationsquellen

Ihre Krankenkasse steht Ihnen bei weiteren Fragen zur Verfügung.

Bei der Auswahl des geeigneten Therapeuten sind folgende Internetseiten hilfreich:

www.psychotherapiesuche.de www.kbv.de/html/arztsuche.php www.therapie.de

Die Richtlinien des **Gemeinsamen Bundesausschusses** über die Durchführung der Psychotherapie finden Sie unter www.g-ba.de/informationen/richtlinien/20/

Die neueste Version des Artikels finden Sie unter:

http://www.neuraxwiki.de//artikel/details/151_Psychotherapie.html

neuraxFoundation gemeinnützige GmbH

Elisabeth-Selbert-Str. 23

D-40764 Langenfeld

Telefon: 02173 - 999 85 00

E-Mail: info@neuraxWiki.de

Internet: www.neuraxWiki.de