

## Wann ist eine Psychotherapie notwendig?

Im Laufe des Lebens durchlebt jeder Mensch verschiedene Krisen und Probleme. In der Regel schafft man es, diese Situation allein oder mit Hilfe von Familie und Freunden zu bewältigen.

Manchmal geht es einem psychisch jedoch so schlecht, dass das Alltagsleben stark beeinträchtigt wird. Dies kann bei einem Selbst und den Angehörigen zu großem Leidensdruck führen. Sollten Sie das Gefühl haben, dass Sie es weder alleine noch mit Hilfe schaffen, sich aus solch einer kritischen Situation zu befreien, sollten Sie – ebenso wie bei körperlichen Erkrankungen – professionelle Hilfe in Anspruch nehmen und sich an einen Psychotherapeuten wenden. Dieser kann gemeinsam mit Ihnen klären, ob eine psychotherapeutische Behandlung notwendig ist.



## Wie werden psychotherapeutische Behandlungen abgerechnet?

Psychotherapie ist eine Leistung der gesetzlichen und der privaten Krankenversicherungen.

Zurzeit werden die Verhaltenstherapie, die Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und die Analytische Psychotherapie von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.

Andere psychotherapeutische Verfahren müssen in der Regel privat bezahlt werden.

Mit gesetzlichen Krankenkassen abrechnen können nur approbierte Psychotherapeuten, die bei der zuständigen Kasernenärztlichen Vereinigung zugelassen sind. Dies gilt auch für Psychotherapien, die im Wege der sogenannten „Kostenerstattung“ durchgeführt werden (siehe hierzu unsere Patienteninformation zur Kostenerstattung). Für gesetzlich Versicherte gelten dieselben Regeln für die Praxisgebühr wie bei einem Arztbesuch.

Im Zweifelsfall und wenn Sie privat versichert sind, sollten Sie vor Beginn der psychotherapeutischen Behandlung mit Ihrer Krankenversicherung klären, in welchem Umfang Kosten für die geplante Behandlung übernommen werden, denn die Bedingungen weichen zum Teil von denen in der gesetzlichen Krankenversicherung ab.

## Wer darf sich Psychotherapeut nennen und wer nicht?

Nach dem Psychotherapeutengesetz darf sich „Psychotherapeut“ nur nennen, wer nach einem Universitätsstudium der Psychologie, Medizin oder bei Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten auch der Pädagogik oder Sozialpädagogik eine dreijährige Vollzeit- oder fünfjährige Teilzeitausbildung der Psychotherapie abgeschlossen hat.

Behandler, die sich „Heilpraktiker (Psychotherapie)“ nennen, dürfen rein rechtlich zwar therapeutisch tätig sein, jedoch nicht in einem von den Krankenkassen anerkannten psychotherapeutischen Verfahren. Psychotherapeutische Leistungen von Heilpraktikern werden deshalb in der Regel nicht von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Heilpraktiker müssen auch nicht zwangsläufig ein Hochschulstudium absolviert haben. Die Ausbildungen an Heilpraktikerschulen unterliegen keiner staatlichen Kontrolle.

## Wie finde ich einen zugelassenen Psychotherapeuten?

Sie können mit Ihrer Krankenversicherungskarte direkt einen Psychotherapeuten aufsuchen. Sie müssen sich nicht von Ihrem Hausarzt überweisen lassen, können ihn jedoch nach kooperierenden psychotherapeutischen Praxen fragen.



Sie haben auch die Möglichkeit, mit Hilfe unseres Berufsverbandes Adressen von Psychotherapeuten in Ihrer Nähe zu suchen:

[www.psychotherapeutenliste.de](http://www.psychotherapeutenliste.de)

Bei der Suche nach einem Psychotherapeuten müssen Sie mit Wartezeiten rechnen und womöglich bei mehreren Psychotherapeuten anfragen.

## Wie beantrage ich eine Psychotherapie?

In (je nach psychotherapeutischem Verfahren) 5 bis 8 Probesitzungen, auch „Probatorik“ genannt, klärt Ihr Psychotherapeut mit Ihnen, ob eine Psychotherapie bei Ihnen notwendig und erfolgversprechend ist. In diesen Sitzungen werden Sie auch merken, ob das Vertrauensverhältnis zwischen Ihnen und dem Psychotherapeuten eine gute Basis für eine Therapie darstellen könnte. Ist die Entscheidung zur Psychotherapie gefallen, wird ein Antrag auf Kostenübernahme bei der Krankenkasse gestellt. Für diesen Antrag ist eine Bestätigung Ihres Arztes notwendig („Konsiliarbericht“), der bestätigt, dass Ihre Erkrankung keine körperlichen Ursachen hat.

Sollten Sie das Gefühl haben, dass zwischen Ihnen und dem Therapeuten „die Chemie nicht stimmt“, haben Sie die Möglichkeit, einen anderen Psychotherapeuten aufzusuchen.

## Wie lange dauert eine Psychotherapie?

Der Umfang einer psychotherapeutischen Behandlung hängt von der Schwere und Dauer der Erkrankung und von der Wahl des Behandlungsverfahrens ab. In der Regel wird zunächst eine Kurzzeittherapie von 25 Sitzungen beantragt. Bei Bedarf kann im Anschluss in mehreren Schritten verlängert werden. Eine Verhaltenstherapie dauert maximal 80 Stunden, eine Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie bis zu 100 Stunden, und die Analytische Psychotherapie kann bis zu 300 Sitzungen in Anspruch nehmen.

Die Psychotherapie findet normalerweise in wöchentlichen 50-minütigen Sitzungen statt. Die Häufigkeit der Sitzungen kann jedoch nach Bedarf und Therapieverfahren variieren.

## Patientenrechte



Eine psychotherapeutische Behandlung darf nicht ohne Ihre Einwilligung beginnen. Ihnen werden ausreichend Informationen bezüglich Ihrer Behandlung zur Verfügung gestellt.

Der Psychotherapeut ist zudem verpflichtet, eine Dokumentation der Therapie anzufertigen, die in besonderen Fällen von den Patienten eingesehen werden kann. Der Psychotherapeut ist – genauso wie Ärzte es sind – der Schweigepflicht unterstellt.



Weitere Informationen zu anderen psychischen Erkrankungen und zum Thema Kostenerstattung finden Sie auf unserer Homepage [www.dptv.de](http://www.dptv.de) unter dem Stichwort „Patienteninformation“.

Deutsche **Psychotherapeuten**Vereinigung 

Mit freundlicher Empfehlung:

Dipl.-Psych.  
**Sabine Schäfer**  
Psychologische Psychotherapeutin  
Supervisorin

Tobelwasenweg 10 • 73235 Weilheim • [www.praxis-schaefer.de](http://www.praxis-schaefer.de)



## Wenn ich es allein nicht mehr schaffe...

Patienteninformation zum Thema Psychotherapie