

Wie finde ich einen ambulanten Psychotherapie-Platz?

Was ist ein/e Psychotherapeut/in?

Als Psychotherapeut/-in darf sich der-/die-jenige Arzt/Ärztin oder Diplom-Psychologe/in bezeichnen, der/die eine entsprechende staatliche Erlaubnis besitzt. Bei Ärzten/-innen erkennen Sie diese Qualifikation an der Facharztbezeichnung. Nicht alle Ärzte/-innen, die zur Psychotherapie qualifiziert sind und eine eigene Praxis haben, führen auch ambulante Psychotherapien durch. Psychologische Psychotherapeuten/-innen haben nach ihrem Diplom auch eine intensive Psychotherapie-Ausbildung durchlaufen. Diese Psychotherapeuten/innen haben eine entsprechende Qualifizierung zur Behandlung von psychisch Erkrankten und dürfen sich ‚Psychotherapeut/-in‘ nennen. Bei anderen Berufsgruppen, die psychotherapeutisch tätig sind, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten in der Regel nicht.

Was zahlt die Kasse?

Eine Psychotherapie ist eine Leistung der Krankenkassen. Ein/-e Psychotherapeut/-in, die/der auch bei der Kassenärztlichen Vereinigung zugelassen ist, darf mit den gesetzlichen Krankenkassen abrechnen. Hierbei sind drei Behandlungsmethoden anerkannt: Die analytische Psychotherapie, die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und die Verhaltenstherapie.

Eine ambulante Psychotherapie kann als Einzeltherapie oder als Gruppentherapie stattfinden. Die Regeln, nach denen eine ambulante Psychotherapie abläuft, sind in den Psychotherapie-Richtlinien festgelegt. Dabei soll bei einer ambulanten Einzeltherapie in der Regel eine 50-minütige Sitzung pro Woche stattfinden.

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen zunächst die Kosten für die ersten fünf Gesprächs-terminen. Danach muss bei der Krankenkasse ein Antrag gestellt werden. Wenn Sie zu mehreren Psychotherapeuten/-in Kontakt herstellen, haben Sie bei jedem einzelnen Therapeuten jeweils neu Anspruch auf fünf Gespräche, ohne dass ein neuer Antrag gestellt werden muss. Bei den privaten Krankenkassen gelten unterschiedliche Regelungen, die im jeweiligen Vertrag nachzulesen sind.

Wie finde ich einen Psychotherapieplatz?

Wenn Sie sich auf die Suche nach einem Psychotherapieplatz machen, sollten Sie sich überlegen, in welchem Umkreis Sie in einer für Sie zumutbaren Zeit regelmäßig zu einem/-r Psychotherapeuten/in fahren könnten. Die aktuellen Adressen der niedergelassenen Psychotherapeuten/-innen erhalten Sie beispielsweise bei der Therapieplatzvermittlungsstelle der Kassenärztlichen Vereinigung in Dortmund oder bei Ihrer Krankenkasse. Viele Psychotherapeuten/-innen arbeiten alleine in ihrer Praxis und nehmen während der Therapiesitzungen keine Telefonate an, sodass Sie zunächst mit einem Anrufbeantworter sprechen, auf dem Sie entweder eine Nachricht mit Bitte um Rückruf hinterlassen können oder auf dem Sie über eine telefonische Sprechzeit des/der Therapeuten/-in informiert werden.

Die Nachfrage nach ambulanten Psychotherapieplätzen übersteigt derzeit die Zahl der tatsächlich vorhandenen Therapieplätze, sodass erhebliche Wartezeiten auf einen freien Therapieplatz bestehen. Sollten Sie also Schwierigkeiten haben, einen Termin für ein erstes Gespräch oder einen Therapieplatz zu bekommen, können Sie sich an Ihre Krankenkasse mit Bitte um Unterstützung wenden. Denn die Verantwortung dafür, dass jede/-r Patient/-in, die/der einen Therapieplatz braucht, innerhalb einer zumutbaren Zeit auch einen Therapieplatz bekommt, liegt bei den Krankenkassen. Die zumutbare Wartezeit auf einen ambulanten Psychotherapieplatz beträgt drei bis sechs Monate.

Wenn es losgeht...

Die ersten fünf Gespräche, die die Krankenkasse ohne besonderen Antrag übernimmt, heißen probatorische Gespräche. Sie dienen zu Beginn einer geregelter ambulanten Psychotherapie dazu, dass sich Patient/in und Psychotherapeut/in kennenlernen und miteinander klären, ob eine gemeinsame Zusammenarbeit in der Therapie sinnvoll und hilfreich sein kann. Hierzu wird sich der/die Psychotherapeut/-in ein Bild davon machen, unter welchen Beschwerden Sie leiden, wie Ihre Lebenssituation aussieht, wie Sie in diese Lage gekommen sind und was Sie für Anliegen und Wünsche an eine Psychotherapie oder auch welche Befürchtungen Sie haben.

Damit eine Psychotherapie hilfreich sein kann, braucht es neben Ihrer eigenen Bereitschaft, sich mit sich und Ihren Problemen zu beschäftigen und der fachlichen Qualifikation des Psychotherapeuten auch ein gegenseitiges Vertrauen ineinander. Während und nach dem Gespräch sollten Sie überprüfen, ob Sie sich eine Zusammenarbeit mit dem Psychotherapeuten vorstellen können. Wenn Sie Zweifel haben, mit dem/der Therapeuten/-in ein tragfähiges Arbeitsbündnis entwickeln zu können, sollten Sie diese ernst nehmen und sie möglichst mit dem/der Therapeuten/-in ansprechen.

Die Hintergründe für solche Schwierigkeiten können sehr vielfältig sein. In manchen Situationen lassen sich diese im gemeinsamen Gespräch klären. Gelegentlich ist auch der Wechsel zu einem/r anderen Therapeuten/-in notwendig.

Klären Sie auch organisatorische Fragen:

- Ist der/die Therapeut/-in berechtigt, mit der Krankenkasse abzurechnen?
- Wie läuft die Behandlung ab?
- Wie häufig finden Gesprächstermine statt?
- Welche Kosten entstehen für Sie?
- Was passiert, wenn Sie einen Termin absagen müssen?

Nützliche Adressen:

Therapieplatzvermittlungsstelle für Psychotherapie der Kassenärztlichen Vereinigung Dortmund:

Erreichbar

Mo – Do: 8.30h bis 14.30h und Fr. 8.30h – 12.00h:

Telefon:

0231/9432-3851, - 3852, -3853, -3854, -3855

Internet: www.kvwl.de/earzt