



## Patienteninformation zur Psychotherapie in der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV)

### Das erste Gespräch

Sie haben mit einem Psychotherapeuten telefoniert und ein erstes Gespräch vereinbart. Sie sind gespannt, wer Ihnen die Tür öffnen und begegnen wird. Sie sind vielleicht froh, einen Therapeuten gefunden zu haben, der überhaupt Zeit hat, Sie zu behandeln. Ihre Erleichterung darüber, einen Experten für psychische Leiden gefunden zu haben, sollte Sie jedoch nicht unkritisch machen. Der Psychotherapeut, den Sie kennen lernen, sollte zu Ihnen passen. Eine vertrauensvolle Beziehung zu Ihrem Therapeuten ist eine wichtige Basis für den Erfolg der Behandlung.

Achten Sie bei der Entscheidung für oder gegen einen Psychotherapeuten auch auf Ihr Gefühl. Wenn Sie noch unsicher sind, sollten Sie zunächst mit diesem Psychotherapeuten darüber sprechen. Sie können aber auch einen Termin bei einem anderen Psychotherapeuten in Anspruch nehmen.

Der Psychotherapeut wird mit Ihnen in den ersten Sitzungen besprechen, welche Art der Behandlung er durchführen wird und welche Untersuchungen eventuell dafür notwendig sind. Bereits hier ist es sinnvoll, weitere Fragen zu klären, beispielsweise:

- Ist der Therapeut berechtigt, mit der Krankenkasse abzurechnen?
- Welche Kosten habe ich als Patient eventuell zu tragen?
- Wie sehen die einzelnen Behandlungsstunden ("Sitzungen") aus?
- Was ist, wenn Termine abgesagt werden müssen ("Ausfallstunden")?
- Welche Ausbildung und therapeutische Orientierung hat der Therapeut?
- Welche Erfahrungen hat der Therapeut in der Behandlung der vorliegenden psychischen Störungen?
- Wie erfolgreich kann die Behandlung sein?

### Was zahlt die Krankenkasse?

Normalerweise übernimmt die Krankenkasse die Kosten für das erste Gespräch und meist bis zu vier weiteren Gesprächsterminen je 50 Minuten (bei der analytischen Psychotherapie bis zur achten Sitzung). Damit soll Ihnen ausdrücklich Gelegenheit gegeben werden, den richtigen Therapeuten zu finden. Diese Sitzungen werden deshalb auch "probatorische Sitzungen" (Probesitzungen) genannt. Ab der sechsten

Sitzung (bzw. bei der analytischen Psychotherapie ab der neunten Sitzung) ist die Psychotherapie eine antragspflichtige Leistung.

Die Dauer einer Psychotherapie kann sehr unterschiedlich sein. Manche Patienten benötigen nur wenige Behandlungsstunden, andere sind über mehrere Jahre mehrmals wöchentlich in Behandlung. Das richtet sich nach der Schwere der psychischen Störung und der Therapierichtung.

Im Verlauf des ersten Gesprächs hat der Therapeut einige Fragen an Sie. Er möchte sich ein Bild von Ihnen machen?

- Unter welchen Symptomen leiden Sie?
- Wann haben die Beschwerden angefangen?
- Zu welchen Problemen führen die Beschwerden in Ihrem Lebensalltag?
- Wie reagieren Familienmitglieder oder Freunde?
- Was haben Sie bisher unternommen, um mit Ihren Gefühlen und Problemen besser klar zu kommen?
- Was erhoffen Sie sich von einer Psychotherapie?

Der Therapeut klärt insbesondere, ob er eine Therapie für notwendig hält und, wenn ja, welche.

Eine Therapie ist nämlich nicht immer angenehm. Eine Therapie kann auch Phasen haben, die sehr anstrengend sind. Für jeden Menschen ist es weit schwieriger, als er gewöhnlich glaubt, etwas an seinen Gefühlen und Verhalten zu ändern. Eine Psychotherapie hat aber genau das zum Ziel. Ein Patient sollte sich deshalb beispielsweise nicht zu einer Therapie entschließen, nur weil andere ihm dazu geraten haben.

Für eine erfolgreiche Therapie ist es vielmehr notwendig, dass der Patient selbst davon überzeugt ist, dass diese Behandlung notwendig ist. Wenn ein Patient eine Therapie nicht aus sich heraus will, dann kann ihm auch ein noch so guter Therapeut nur schwer helfen. Prüfen Sie deshalb nach dem ersten Gespräch noch einmal:

Wollen Sie eine Psychotherapie beginnen? Ist der Therapeut, den Sie kennen gelernt haben, für Sie der richtige?



Wenn Sie sich noch unschlüssig sind, bitten Sie um etwas Zeit, um noch einmal in Ruhe darüber nachzudenken zu können. Sie können sich auch erst nach ein paar Tagen entscheiden. Oder warten Sie eine weitere Sitzung ab. Oder nutzen Sie die Möglichkeit, noch andere Therapeuten aufzusuchen. Manchmal drängen die eigenen dramatischen Gefühle, möglichst schnell jede Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das ist sehr verständlich. Je sorgfältiger sie aber in dieser Phase vorgehen, desto größer ist die Chance, dass die Behandlung erfolgreich ist.

### Der Antrag an die Krankenkasse

Psychotherapie ist eine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen, auf die jeder Versicherte, wie bei anderen medizinischen Behandlungen auch, einen Anspruch hat. Eine Psychotherapie ist allerdings antragspflichtig. Für diese Behandlung brauchen Sie nach den Probesitzungen, in denen Patient und Therapeut sich kennen gelernt haben, die ausdrückliche Genehmigung der Krankenkasse. Der Psychotherapeut wird vor Beginn der Therapie auch eine Untersuchung bei einem Konsiliararzt (z.B. Ihr Hausarzt) veranlassen, denn der Beantragung der Psychotherapie muss als Teil des Antrags eine Bestätigung eines Arztes beigefügt werden (sog. „Konsiliarbericht“), dass aus körperlichen Gründen eine Psychotherapie nicht contraindiziert ist.

Für die Krankenkassen ist entscheidend, dass eine psychische Störung mit "Krankheitswert" vorliegt. Sie bezahlen nicht die Behandlung alltäglicher Gefühlsschwankungen, sondern nur spezifische psychische Störungen, unter denen die Patienten leiden. Deshalb lassen die Kassen den Antrag über einen schweigepflichtigen Gutachter prüfen, insbesondere hinsichtlich der Begründung des Psychotherapeuten, warum er eine Behandlung für notwendig hält und welche Behandlungsschritte er für angebracht hält. Stimmt der Gutachter zu, übernimmt die Krankenkasse die Kosten für eine bestimmte Anzahl von Sitzungen. Je nach Therapieverfahren und je nachdem, ob die Behandlung als Kurz- oder Langzeittherapie beantragt wurde, bewilligt die Krankenkasse sehr unterschiedliche Stundenkontingente. Lehnt der Gutachter den Antrag ab, können Patient und Therapeut gemeinsam Widerspruch einlegen. Wird auch dieser Widerspruch abgelehnt, kann der Patient noch Klage beim Sozialgericht einreichen.

### Die Therapie

Haben sich Patient und Therapeut kennen gelernt und haben sich beide, spätestens nach Ablauf der Probesitzungen, für eine psychotherapeutische Behandlung entschieden, geht es los. In der Regel sollte dann auch der Bescheid der Krankenkasse vorliegen.

Eine psychotherapeutische Behandlung lässt sich in verschiedene Phasen einteilen, die je nach Therapieverfahren unterschiedlich lang dauern und spezifisch ausgestaltet werden.

In der ersten Arbeitsphase versucht der Therapeut in der Regel dafür zu sorgen, dass Sie die Gespräche als angenehm und entlastend empfinden. Es geht darum, dass Sie ihre Erkrankung besser verstehen, eine genauere Vorstellung davon bekommen, was in der Behandlung passieren wird und dass Sie eine vertrauensvolle Beziehung zu Ihrem Therapeuten entwickeln. Sie verständigen sich mit dem Psychotherapeuten auf die Ziele, die sie beide durch die Psychotherapie erreichen wollen. Darüber hinaus sorgt der Psychotherapeut anfangs dafür, dass sie sich emotional entlastet fühlen und sie die akut drängenden Probleme und Beschwerden besser bewältigen können.

Sie werden dabei vielleicht feststellen, dass es Ihnen nicht leicht fällt, über Ihre Gefühle, Ängste oder Depressionen frei zu sprechen. Gleichzeitig werden Sie bemerken, dass Sie selbst die Entscheidung, eine Therapie zu machen, immer noch einmal überprüfen. Sie spüren, dass es ernst wird und Sie Ihre Beschwerden und Probleme nur los werden, wenn Sie vor allem an sich selber arbeiten. Eine Grippe mag von alleine vorüber gehen, ein Beinbruch kann geschient werden. Doch es ist viel schwieriger, keine Angst mehr zu haben oder sich nicht dauernd mit niederdrückenden Gedanken zu beschäftigen oder keinen Alkohol mehr zu trinken. Psychische Störungen lassen sich nicht einfach so abschütteln, sondern haben häufig eine Eigendynamik, die sie aufrecht erhält oder gar verschlimmert. Wenn Sie von einem psychischen Leiden genesen wollen, sind Sie persönlich gefordert und müssen mitunter ungewohnte Wege gehen.

In der mittleren Phase der Therapie, welche den größten Teil der Behandlung ausmacht, geht es darum, sich mit Ihren konkreten Problemen auseinander zu setzen und neue Wege zu finden, sie zu bewältigen. Sie probieren ungewohnte Verhaltensweisen aus und machen neue Erfahrungen. Sie verstehen Ihre Probleme besser und lernen ihre "typischen Muster" zu erkennen. Vielleicht trauern sie auch um erlittene Verluste und Veränderungen oder es gelingt Ihnen, unterdrückte Gefühle zuzulassen, ihnen Ausdruck zu verleihen und eine Richtung zu geben.

Die Schwerpunkte und Inhalte der Psychotherapie werden individuell sehr verschieden sein, je nachdem, was Sie erlebt haben, welche Lösungsstrategien Sie bisher entwickelt haben, welche Fähigkeiten Sie mitbringen und welche Herangehensweise Ihnen entspricht. Darüber favorisieren die verschiedenen Psychotherapieverfahren unterschiedliche Herangehens-



weisen. Schauen Sie auch da am besten im Vorfeld, was Ihnen entspricht und was Ihnen für Ihre Probleme Erfolg versprechend erscheint.

In der letzten Phase der Therapie geht es darum, Sie auf die weitere Zukunft vorzubereiten. Die Fragen, die sich jetzt stellen, sind beispielsweise:

- Welches sind Ihre Ziele für Ihre weitere Entwicklung?
- Was werden Sie tun, um das Erreichte zu bewahren und sich Ihren längerfristigen Zielen weiter anzunähern?
- Was können Sie tun, wenn Ihre Beschwerden wieder auftreten oder sich verschärfen?

Der Abschluss einer Therapie bedeutet aber auch immer einen Abschied. Sie werden sich dabei vielleicht an frühere Abschiede in Ihrem Leben erinnern. Es kann sinnvoll sein, diesem Thema in den letzten Therapiestunden seinen Raum zu geben und sich mit den damit verbundenen Gefühlen und früheren Erlebnissen auseinander zu setzen.

### Das Ende

Sie können jede Therapie zu jeder Zeit beenden. Sie können eine Therapie abbrechen, wenn Sie länger unzufrieden sind und grundlegend am Erfolg der Behandlung zweifeln. Die Länge einer Therapie hängt nicht von der Zahl der Stunden ab, die die Krankenkasse genehmigt hat. Professionelle Therapeuten respektieren Ihre Entscheidung.

Sie können eine Therapie aber auch verlängern, wenn Sie und Ihr Therapeut meinen, dass Sie auf dem richtigen Weg sind, aber noch nicht an dessen Ende. Dafür ist ein fachlich begründeter Verlängerungsantrag an die Krankenkasse notwendig.

Beraten Sie sich mit Ihrem Therapeuten. Eine Therapie kann beispielsweise erfolgreich sein,

- wenn Sie sich am Ende spürbar besser fühlen,
- wenn Sie Ihren belastenden Gefühlen nicht mehr ausgeliefert sind,
- wenn Sie besser erkennen können, was gerade in Ihnen passiert.

Eine Psychotherapie schafft jedoch nicht alle Probleme aus der Welt. Das Leben wird auch danach weiter auf und ab gehen. Daran kann auch die Psychotherapie leider nichts ändern. Ein Unterschied wird Ihnen aber womöglich auffallen. Dieses Rauf und Runter macht ihnen dann nicht mehr so viel aus. Sie registrieren negative Veränderungen früher und sind eher in der Lage ihnen aktiv entgegen zu steuern. Vielleicht erleben Sie dieses Auf und Ab jetzt auch als das Salz in der Suppe.

### Literatur:

- ➔ Auszüge der Patienteninformation auf der Homepage der Bundespsychotherapeutenkammer, siehe [www.bptk.de](http://www.bptk.de)
- ➔ Auszüge aus dem Patientenflier der Landespsychotherapeutenkammer NRW, Wege zur Psychotherapie [www.psychotherapeutenkammer-nrw.de/pdf/aktuelles/wege.pdf](http://www.psychotherapeutenkammer-nrw.de/pdf/aktuelles/wege.pdf)
- ➔ Verbraucherzentrale (Hrsg.), *Chance Psychotherapie – Angebote sinnvoll nutzen*, Düsseldorf 2002, zu beziehen über [www.vz-nrw.de](http://www.vz-nrw.de)

