



Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie ist eine Behandlung von psychischen („seelischen“) Erkrankungen mithilfe von wissenschaftlich anerkannten Verfahren, Methoden und Techniken. Psychische Erkrankungen können das Erleben, das Verhalten sowie das geistige und körperliche Wohlbefinden stark beeinträchtigen und mit Leid, Angst, Verunsicherung und Einschränkungen der Lebensqualität einhergehen. Eine Psychotherapie ist dann ratsam, wenn psychische Probleme nicht mehr allein oder mit Hilfe der Familie oder von Freunden gelöst werden können, zu Krankheitserscheinungen führen und die alltäglichen Anforderungen des Lebens nicht mehr bewältigt werden können.

Vor Beginn einer Psychotherapie ist eine Abklärung durch einen Arzt zur Frage notwendig, ob körperliche Ursachen für die psychische Erkrankung verantwortlich oder mitverantwortlich sein können. Alle psychotherapeutischen Behandlungen haben gemeinsam, dass sie über das persönliche Gespräch erfolgen, das durch spezielle Methoden und Techniken ergänzt werden kann (z.B. freie Mitteilung von Gedanken und Einfällen, konkrete Aufgaben um z.B. Ängste zu bewältigen).

Wie funktioniert eine Psychotherapie?

Die psychotherapeutische Behandlung hilft, seelisches Leid und seelische Krankheit durch das Gespräch mit einem Therapeuten mit spezieller Ausbildung zur Behandlung psychischer Erkrankungen zu lindern oder zu bessern. Behandlungen haben in der Regel eine Dauer von 50 Minuten. Eine wesentliche Bedingung für das Gelingen jeder Psychotherapie ist eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Patient und Therapeut sowie eine Klärung, ob das geplante Psychotherapieverfahren den Erwartungen des Patienten entgegenkommt. Auf dieser Grundlage bietet Psychotherapie die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen das eigene Erleben und Verhalten sowie Beziehungserfahrungen zu

besprechen, zu erleben und zu überdenken und infolge dessen Veränderungen auszuprobieren und herbeizuführen.



Wer übernimmt die Kosten für eine Psychotherapie?

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für eine Psychotherapie, wenn diese zur Behandlung einer psychischen Erkrankung notwendig ist und wenn zu diesem Zweck ein Verfahren der sogenannten Richtlinien-therapie durchgeführt wird. Dann ist ambulante Psychotherapie eine zuzahlungsfreie Leistung. Eine Überweisung ist nicht erforderlich, die Vorlage der elektronischen Gesundheitskarte ist ausreichend. Manchmal sind andere Verfahren sinnvoller (z.B. CBASP), die nicht zum Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenversicherung gehören. In einem solchen Fall ist die Psychotherapie eine Selbstzahlerleistung, die der Patient von seiner gesetzlichen Krankenkasse nicht erstattet bekommt. Sollte das im konkreten Einzelfall Sinn machen, wird dies in den Erstgesprächen thematisiert und es werden dem Patienten auch Alternativen aufgezeigt, so dass er selbst am Ende eine gut informierte Wahlmöglichkeit hat. Wertschätzung und Respekt haben oberste Priorität.

In dem erwähnten Erstgespräch (Psychotherapeutische Sprechstunde) klärt der Patient mit dem Therapeuten nicht nur, ob eine Psychotherapie (und wenn ja,

welche) durchgeführt werden sollte, sondern auch, ob anstatt einer Psychotherapie eine andere Maßnahme für die individuelle Problemlage geeignet ist, beispielsweise eine psychosomatische Grundversorgung, ein Entspannungsverfahren oder eine Hypnose-Behandlung. Manchmal kommt auch psychofunktionelle Ergotherapie in Frage. Eine reine Erziehungs-, Ehe-, Lebens- oder Sexualberatung ist keine Psychotherapie und wird von den gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen. Diese Maßnahmen werden von entsprechenden Beratungsstellen, in der Regel kostenfrei, angeboten.

Wie beantrage ich eine Psychotherapie?

Vor Beginn einer Psychotherapie finden Probegespräche, sogenannte probatorische Sitzungen, statt. Hierbei prüfen Patient und Therapeut, ob die „Chemie“ zwischen ihnen stimmt und eine vertrauensvolle Beziehung aufgebaut werden kann. Der Therapeut erklärt die Vorgehensweise. Therapieziele, Behandlungsplan und voraussichtliche Therapiedauer werden gemeinsam besprochen und festgelegt. Entscheiden sich Patient und Therapeut für eine Psychotherapie, stellt der Patient im Falle einer Richtlinien-Psychotherapie bei seiner Krankenkasse einen Antrag auf Übernahme der Kosten. Wenn eine Langzeittherapie (mehr als 24 Therapieeinheiten) geplant ist, schreibt der Therapeut zusätzlich einen Bericht zur Begründung der Notwendigkeit der Langzeittherapie. Dieser wird ohne Nennung des Patientennamens in einem verschlossenen Umschlag an einen externen Gutachter zur Prüfung übermittelt. Nach Eingang des Antrags prüft die Krankenkasse, bei Langzeittherapien auch unter Berücksichtigung der gutachterlichen Stellungnahme, ob eine Kostenzusage erfolgen kann und teilt dies dem Versicherten mit.

Wer führt überhaupt psychotherapeutische Behandlungen durch?

Psychotherapeutische Behandlungen dürfen im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung nur von Psychologischen Psychotherapeuten, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten sowie von psychotherapeutisch tätigen Ärzten durchgeführt werden, wenn diese über eine Kassenzulassung verfügen. Neben der psychotherapeutischen Behandlung von psychischen Erkrankungen kann zusätzlich eine medikamentöse Behandlung sinnvoll sein, die jedoch nur von Ärztinnen und Ärzten durchgeführt werden darf. All diese Bedingungen sind durch Herrn Dr. Tamme erfüllt.

Welche psychotherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Psychotherapeutische Akutbehandlung

Bei besonders dringendem Behandlungsbedarf kann eine Psychotherapeutische Akutbehandlung im Umfang von bis zu 12 Behandlungen zu je 50 Minuten Dauer in Frage kommen. Eine Akutbehandlung dient der Krisenintervention und kann – falls erforderlich – in eine Kurzzeitpsychotherapie oder in eine Langzeitpsychotherapie überführt werden. Bereits durchgeführte Therapieeinheiten der Akutbehandlung werden auf die nachfolgende Psychotherapie angerechnet. Für eine Akutbehandlung ist nur das Einzelgespräch als Setting vorgesehen.



Ambulante Psychotherapie

Ambulante Psychotherapie kann in allen Psychotherapieverfahren als Einzeltherapie, in einer Gruppe oder als Kombination von Einzel- und Gruppenpsychotherapie durchgeführt werden. Die Häufigkeit der Sitzungen kann je nach Verfahren und Behandlungsverlauf variieren und wird individuell von Patient und Therapeut vereinbart.

Für Pflichtversicherte gilt: der sog. Gemeinsame Bundesausschuss der Ärzte und Krankenkassen entschied darüber, welche psychotherapeutischen Behandlungsverfahren und -methoden als Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung anerkannt sind. Die in unserer Praxis im Rahmen der GKV durchgeführte tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie sieht Krankheitssymptome als Folge von aktualisierten oder nicht bewältigten Beziehungsproblemen, internen oder interpersonellen Konflikten oder Traumata aus früheren Lebensphasen. Manchmal hat die psychische Entwicklung vorzeitig eine Verzögerung erfahren, so dass „Tools“ zur Bewältigung der Lebensanforderungen in nicht ausreichender Zahl und Funktion zur Verfügung stehen (Strukturprobleme). Diese Schwierigkeiten können das spätere Leben bestimmen und psychische Erkrankungen zur Folge haben. Ziel der Behandlung ist es, die zugrunde liegenden unbewussten Inhalte zu erkennen und sich mit diesen auseinanderzusetzen. Der Patient wird in der Psychotherapie dabei unterstützt, durch Einsichten in die Zusammenhänge und Ursachen der aktuellen Symptome Veränderungen im Erleben oder Verhalten zu erreichen.

Für Privatversicherte gilt: die strenge Bindung an einzelne Verfahren und Settings ist in der privaten Krankenversicherung nicht vorhanden. Hier ist das Maß aller Dinge die individuell erfolgversprechendste Methode. Vor Beginn der Psychotherapie, nach dem Erstgespräch sollte der Patient mit seiner privaten Krankenversicherung die Kostenübernahme abklären. Dies ist nicht nur unter den Versicherern unterschiedlich, sondern auch innerhalb der verschiedenen Tarife. Wenn Sie privat versichert sind, werden Sie das aus der zahnärztlichen Versorgung kennen. Sollten zur Klärung der Kostenübernahme Auskünfte erforderlich sein, so helfen wir Ihnen gern, geben Informationen aber nur nach schriftlichem Einverständnis heraus.

