

☐ Was ist Psychotherapie? ↑

Psychotherapie ist das gezielte Behandeln einer psychischen Erkrankung, psychischen Folgen von körperlichen Erkrankungen oder von Problemen der Lebensführung mit Hilfe von systematischen psychotherapeutischen Interventionen, Methoden und Techniken. Die/der Psychotherapeut/in stellt die jeweils spezifischen Bedingungen bereit, um für einen oder mehrere Patient/inn/en Veränderungen in Richtung einer Linderung oder Heilung von seelischem bzw. körperlichem Leiden zu ermöglichen. In der Regel findet die Behandlung als Gespräch zwischen Patient/in und Psychotherapeut/in statt, aber auch eine Vielzahl von anderen Interventionen (z. B. Rollenspiel, freies Assoziieren, Entspannungsmethoden etc.) sind psychotherapeutische Maßnahmen. Psychotherapie kann als Einzelsitzung (nur Patient/in und Psychotherapeut/in) oder in der Gruppe stattfinden.

☐ Hilft reden denn wirklich? ↑

Das Besprechen von Problemen oder die seelische Befindlichkeit betreffenden Dinge in einer professionell gestalteten Beziehung kann allein für sich schon hilfreich sein. Dennoch geht Psychotherapie natürlich weit darüber hinaus. Es werden u. a. Lösungsmöglichkeiten, veränderte Perspektiven und Veränderungen der Handlungsmöglichkeiten des Einzelnen erarbeitet. Dazu gehört dann auch, dass der/die Patient/in sich aktiv an der Psychotherapie beteiligt, und auch neue Verhaltensweisen ausprobiert. Je nach Therapieverfahren und ihrer theoretischen Grundlagen ist die konkrete Vorgehensweise innerhalb einer psychotherapeutischen Behandlung unterschiedlich.

☐ Irgendetwas sträubt sich in mir! ↑

Viele Menschen schämen sich, eine/n Psychotherapeutin/Psychotherapeuten aufzusuchen. „Ich bin doch nicht verrückt!“ sagen viele. Diese Scham ist verständlich, aber auch sehr bedauerlich, weil viel Leiden und Not verringert bzw. verhindert werden könnte, würden Menschen sich rechtzeitig in psychotherapeutische Behandlung begeben. Körperliche Erkrankungen und damit verbundene Arztbesuche sind in unserer Gesellschaft gut akzeptiert – warum sollte man nicht zur/zum Psychotherapeutin/Psychotherapeuten gehen, wenn man seelische Probleme hat? Letztlich kann man im Rahmen von probatorischen Sitzungen selbst Erfahrungen sammeln. Der/die Psychotherapeut/in wird beraten, ob und ggf. welche psychotherapeutische Behandlungsform angezeigt ist. (siehe auch unter „Wie läuft eine Psychotherapie ab?“, Stichwort „probatorische Sitzungen“)

☐ Wie läuft eine Psychotherapie ab? ↑

Zunächst wird ein Termin zu einem Erstgespräch vereinbart, das dazu dient, das Problem näher zu erfassen und abzuklären, ob eine Psychotherapie die geeignete Maßnahme ist. Danach werden sogenannte „probatorische Sitzungen“ vereinbart, die zum einen dazu da sind, dass sich Patient/in und Psychotherapeut/in kennenlernen, und feststellen, ob sie zusammen arbeiten können, und zum anderen dazu, die Diagnose, den Umgang mit dem Problem und dessen Verlauf zu erheben, die Lebensgeschichte der/des Ratsuchenden zu erfahren sowie den Therapieplan zu erstellen. Nach Ablauf dieser insgesamt fünf bzw. acht ersten Sitzungen und der

Indikationsstellung für eine Psychotherapie muss der/die Patient/in einen Antrag an die gesetzliche Krankenkasse stellen. Erst nach Genehmigung durch die Krankenkasse wird in der Regel die psychotherapeutische Behandlung fortgesetzt. Die Kostenübernahme im Rahmen der Beihilfe erfordert ebenso das Gutachterverfahren. Die Bedingungen sind ähnlich wie bei gesetzlichen Krankenkassen. Bei privaten Krankenversicherungen ist die Vorgehensweise von Versicherung zu Versicherung oft verschieden, und hängt auch vom vereinbarten Leistungsumfang mit der Versicherung ab. Je nach Verfahren der Psychotherapie (kognitiv verhaltenstherapeutisch, tiefenpsychologisch fundiert oder psychoanalytisch) finden die Sitzungen einmal oder zweimal pro Woche statt. Manchmal können bei einer psychoanalytischen Psychotherapie auch drei Sitzungen pro Woche erforderlich sein. Davon abhängig ist auch die üblicherweise bei der Kasse beantragte Sitzungszahl. Es können „Kurzzeit“- oder „Langzeittherapien“ in Abhängigkeit vom individuellen Problem beantragt werden.

☐ Wann ist eine Psychotherapie notwendig?

Wenn man das Gefühl hat, überfordert zu sein und alleine nicht weiterzukommen, kann eine Psychotherapie angebracht sein. Auch wenn bestimmte Beschwerden vorliegen, können diese Hinweise auf eine ernst zu nehmende psychische Problematik oder Erkrankung sein, die durch eine psychotherapeutische Behandlung gelindert oder geheilt werden kann. Typische Beschwerden, die Hinweise auf eine zugrundeliegende seelische Problematik sein können, sind z. B. Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Gedächtnisprobleme.

Auch immer wiederkehrende Probleme mit nahestehenden Menschen, zwischenmenschliche Probleme im Arbeitsbereich oder mit der Leistung in der Arbeit, können solche Hinweise sein. Weitere Anhaltspunkte können auch die folgenden Gefühle sein:

- Niedergeschlagenheit, die auch bei positiven Ereignissen unverändert bleibt und für die es keine konkrete Ursache gibt,
- das Empfinden, interesse- und freudlos zu sein, sich kraftlos zu fühlen.
- Aber auch eine sehr gehobene, euphorische Stimmung, eine deutliche Antriebssteigerung gegenüber dem „üblichen“ Befinden kann ein Hinweis auf ein psychisches Problem sein.
- Bei ständigem Ängstlichsein oder plötzlichen Angstanfällen, Furcht vor bestimmten Objekten oder Situationen, sollten Sie sich an eine/n Psychotherapeuten/in wenden.
- Immer wiederkehrende, zwanghafte Handlungen oder Verhaltensweisen bzw. Rituale sind ein Grund für einen Besuch bei einer/einem Psychotherapeutin/Psychotherapeuten.
- Auch die ständige Angst, krank zu sein, und immer wieder auftretende körperliche Beschwerden, für die kein Arzt eine hinreichende organische Ursache feststellen kann, sollten psychotherapeutisch abgeklärt werden.
- Leiden Sie unter Entzugssymptomen (z. B. Alkohol, Marihuana, Haschisch, Kokain, illegale Drogen) oder brauchen Sie immer mehr von einer Substanz, um die gleichen Wirkungen zu erzielen, sind das Hinweise auf eine Abhängigkeit.
- Weitere Symptome, die auf ein behandlungsbedürftiges psychisches Problem hinweisen, sind Untergewicht oder Essattacken.

All diese Beschwerden können auch begleitend bei einer körperlichen Erkrankung auftreten und auch dann Hinweise auf eine notwendige psychotherapeutische Behandlung geben, wenn Sie bereits in Behandlung aufgrund der körperlichen Erkrankung sind. Psychische Beschwerden wie Ängste aufgrund der Erkrankung oder depressive Stimmung können trotzdem parallel zur somatischen Behandlung gelindert werden.

Besonders wichtig ist es, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn jemand den Wunsch hat, sich das Leben zu nehmen, häufig an den eigenen Tod denken muss oder sogar schon konkrete Absichten und Pläne hat. Die Erfahrung zeigt, dass die meisten Menschen froh sind, wenn ihnen in dieser Zeit geholfen wird. Im Nachhinein stellen sich solche Phasen oft ganz anders dar und Probleme und Belastungen, die einem zunächst unüberwindbar erschienen, können später aus einer anderen Perspektive gesehen werden. Kennen Sie jemand, bei dem Sie sich sorgen, oder sind Sie selbst betroffen, bedenken Sie, dass in einer solchen Phase die Welt oft nicht mehr realistisch wahrgenommen wird – suchen Sie professionelle Hilfe, besprechen Sie diese Ideen mit einem Menschen Ihres Vertrauens!

☐ Welche Art von Psychotherapie brauche ich?

Im Rahmen der Sprechstunde können Sie bei einem/einer niedergelassenen Psychotherapeuten/Psychotherapeutin über Ihre Probleme bzw. Ihre Erkrankung sprechen. Sollte eine Psychotherapie indiziert sein, wird Sie der/die Psychotherapeut/in über die Behandlungsmöglichkeiten mittels unterschiedlicher psychotherapeutischer Verfahren aufklären und gemeinsam mit Ihnen eine Behandlungsempfehlung erarbeiten.

☐ Wie finde ich den/die richtige/n Psychotherapeuten/Psychotherapeutin?

Auf der Startseite unserer Homepage finden Sie den Link zur Psychotherapeutensuche der PTK Bayern. Einzelheiten zu den Suchfunktionen sind dort dargestellt.

Sie können auch im Branchenverzeichnis unter „Psychologische/r Psychotherapeut/in bzw. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut/in“ nachschauen. Alle Psychologischen Psychotherapeut/innen bzw. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut/innen verfügen über eine Approbation und erfüllen die Voraussetzungen, alle oben geschilderten Erkrankungen und Problembereiche zu behandeln. Wichtig für ein vertrauensvolles Verhältnis und eine erfolgreiche Therapie ist, ob Patient/in und Psychotherapeut/in gut miteinander arbeiten können. Sie haben die Möglichkeit, während der probatorischen Sitzungen („Probesitzungen“) eine/n andere/n Psychotherapeutin/Psychotherapeuten zu suchen, wenn Sie den Eindruck haben, dass die Zusammenarbeit in der aktuellen Konstellation für Sie nicht funktioniert.

☐ **Diese vielen „Psych-Begriffe“ verwirren mich – was bedeuten sie? ↑**

Psychologische/r Psychotherapeut/in: Nach dem Studium und dem Diplom in Psychologie muss eine 3- bis 5-jährige Ausbildung durchlaufen werden, die mit einer staatlichen Prüfung und der Approbation (Zulassung zur Ausübung der Heilkunde auf dem Gebiet der Psychotherapie) abschließt. Es können sowohl Erwachsene als auch Kinder behandelt werden.

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut/in: Nach einem Studium und dem Diplom in Psychologie, Pädagogik oder Sozialpädagogik muss eine 3- bis 5-jährige Ausbildung durchlaufen werden, die zur Behandlung von Kindern und Jugendlichen bis zum vollendeten 21. Lebensjahr befähigt. Auch diese Ausbildung wird mit einer staatlichen Prüfung abgeschlossen und führt zur Approbation.

Psychologe/Psychologin: Die Person hat den Diplomstudiengang Psychologie abgeschlossen.

Facharzt/Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie: Nach dem Studium der Humanmedizin wurde eine Weiterbildung im Bereich Psychiatrie abgeschlossen, die einen Teilbereich Psychotherapie mit einschließen kann. Der Schwerpunkt und Hintergrund der Facharztweiterbildung liegt auf dem psychiatrischen Bereich, die Perspektive auf seelische Probleme ist eine somatische (körperliche).

Facharzt/Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie: Nach dem Studium der Humanmedizin wurde eine Weiterbildung im Bereich Psychosomatik und Psychotherapie abgeschlossen.

Psychotherapeutisch tätige/r Ärztin/Arzt: Nach dem Studium der Humanmedizin und der Approbation als Ärztin/Arzt wurde eine Weiterbildung in fachgebundener Psychotherapie abgeschlossen, die aber eine deutlich geringere Stundenzahl umschließt als die Ausbildung der Psychologischen Psychotherapeut/innen und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut/innen bzw. die Weiterbildung der Fachärzte/-ärztinnen. Diese Ärztinnen/Ärzte können die Zusatzbezeichnung „Psychotherapie“ oder „Psychoanalyse“ führen.

☐ **Wer bezahlt eine Psychotherapie? ↑**

Wenn Sie gesetzlich krankenversichert sind und eine Psychotherapie erforderlich ist, werden die Kosten auf Antrag von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Der/die behandelnde Psychologische Psychotherapeut/in (PP) oder Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut/in (KJP) rechnet direkt mit Ihrer Krankenkasse ab. Der/die Psychotherapeut/in muss eine Zulassung als Vertragspsychotherapeut/in haben, damit die Abrechnung möglich ist. Eine Überweisung durch einen Arzt/eine Ärztin ist hierzu nicht notwendig – Sie können direkt Kontakt zu einer/einem Vertragspsychotherapeutin/Vertragspsychotherapeuten aufnehmen.

Wenn Sie privat krankenversichert sind, hängt es von Ihrem jeweiligen Versicherungsvertrag ab, ob und in welchem Umfang psychotherapeutische Leistungen bezahlt werden. Dies ist von Versicherung zu Versicherung unterschiedlich. So kommt

es beispielsweise vor, dass nur ein Teil des Honorars pro Sitzung erstattet wird, Ihre Kasse grundsätzlich nur 30 psychotherapeutische Sitzungen pro Jahr bezahlt oder die Kosten vollständig übernommen werden. Erkundigen Sie sich bei Ihrer privaten Krankenkasse nach den Möglichkeiten und Bedingungen. Der/die PP oder KJP stellt Ihnen eine Rechnung, die Sie bei Ihrer Kasse einreichen und sich erstatten lassen können. Alle privaten Krankenversicherungen setzen eine Approbation, manche auch einen Arztregistereintrag Ihres/Ihrer Psychotherapeuten/Psychotherapeutin voraus.

Die Beihilfestelle erstattet bei Vorliegen einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung auf Antrag des Beihilfeberechtigten einen Teil der Kosten, der Rest wird auf Antrag von Ihrer privaten Krankenversicherung übernommen. Sie erhalten eine Rechnung Ihres/Ihrer PP oder KJP, die Sie bei der Beihilfestelle und danach bei Ihrer privaten Krankenversicherung einreichen und erstatten lassen können. Der/die behandelnde Psychotherapeut/in braucht eine Approbation sowie einen Arztregistereintrag.

Es besteht auch die Möglichkeit, die Behandlung selbst zu bezahlen. Fragen Sie bei Ihrem/Ihrer Psychotherapeuten/Psychotherapeutin nach dem Honorar, vereinbaren Sie es am besten schriftlich zu Beginn der Behandlung. Hierbei ist die Gebührenordnung für Psychotherapeuten (GOP) anzuwenden.

☐ Wann sollte ich mich in stationäre Behandlung begeben?

Stationäre Behandlungen bieten den Vorteil, bei akuten Belastungen aus der stressigen Situation „raus“ zu kommen, eine Auszeit zu haben, die nicht nur zeitlich, sondern auch räumlich ist. Dies kann bei manchen schwierigen zwischenmenschlichen oder seelischen Problemen zusätzlich hilfreich sein. Ob eine stationäre Behandlung notwendig und hilfreich ist und in welcher Art von Klinik jemand am besten versorgt wird, sollte dann jeweils im Einzelfall überlegt werden. Lassen Sie sich zunächst von einem/einer Psychotherapeuten/Psychotherapeutin Ihres Vertrauens beraten.

Ein weiterer Grund für eine stationäre Behandlung sind Suizidabsichten (siehe oben) oder aber auch der intensive Wunsch, anderen etwas zuzufügen. In diesem Fall ist neben dem Schutz (vor einem selbst bzw. der anderen) auch eine räumliche Distanz notwendig.

☐ Welche Arten der Hilfemöglichkeiten gibt es?

Im ambulanten Sektor gibt es niedergelassene Psychotherapeut/innen in freier Praxis, kirchliche oder städtische Beratungsstellen (z. B. für Ehe-, Lebens- und Erziehungsfragen, Pro Familia, Drogenberatungsstelle etc.), aber auch psychotherapeutische Ambulanzen an Krankenhäusern oder von Ausbildungsinstituten.

Im stationären Sektor gibt es Psychiatrien, Fachkrankenhäuser, Psychosomatische Kliniken und Rehabilitationskliniken.

☐ Wann sollte mein Kind zur/zum Psychotherapeutin/Psychotherapeuten gehen? ↑

Manchmal sind Eltern verunsichert, ob die Probleme ihrer Kinder und Jugendlichen noch „normal“ sind, diese damit selbst zurechtkommen können oder eine professionelle Unterstützung notwendig ist. Professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen ist ratsam, wenn Eltern das Gefühl haben, dass das Kind oder der/die Jugendliche unter einer psychischen Störung leidet und sie ihr Kind nicht angemessen oder ausreichend bei der Bewältigung der Probleme unterstützen können.

Folgende beispielhaft aufgeführte Probleme und Beschwerden sind Hinweise auf eine Behandlungsnotwendigkeit:

- beginnende Beziehungsstörungen zwischen Säugling und Eltern
- Einschlaf- und Durchschlafstörungen des Kindes
- Fütter- und Gedeihstörungen
- Kinder bewältigen altersgemäße Schritte nicht wie z. B.
 - sauber und trocken werden
 - Kontakt zu anderen Kindern aufnehmen
 - ertragen der Trennung von den Eltern in Kindergarten und Schule.
- altersunangemessenes Einnässen und Einkoten
- Sprachstörungen, z. B. Sprachentwicklungsstörungen, Stottern
- Hyperkinetisches Syndrom, mangelnde Konzentration, Lernstörungen, große motorische Unruhe
- Kontakt- und Beziehungsstörungen
- körperliche Erkrankungen wie Asthma, Neurodermitis, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und Bauchschmerzen mit unklarem medizinischem Befund
- Essstörungen (Magersucht, Ess-Brehsucht und Esssucht)
- Suchtverhalten
- Rückzugsverhalten
- selbstverletzendes Verhalten wie Schneiden und Ritzen der Haut
- unsoziales Verhalten wie Stehlen, Weglaufen, Schule schwänzen, Aggressionen.

☐ Worauf ist bei einer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie zu achten? ↑

Bei einer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie ist es zumeist notwendig, dass die Eltern intensiv in die Behandlung mit einbezogen werden müssen, um ihre Kinder bei der Bewältigung der Erkrankung oder Störung unterstützen zu können. Dies ist umso wichtiger, je jünger das Kind ist.