

Häufig gestellte Fragen

(Die meisten Psychotherapeuten sind Frauen.

Aufgrund der besseren Lesbarkeit verwende ich jedoch meistens die männliche Form.)

Kommt Psychotherapie für mich überhaupt in Betracht?

Seelische Probleme können die Ursache krankheitswertiger Störungen im Denken, Fühlen, Erleben und Handeln sein. Probleme oder Konflikte können zu Depressionen oder Angststörungen führen, manchmal auch zu körperlichen Funktionsstörungen, für die keine organische Ursache gefunden werden kann. Das wichtigste Kriterium für eine Psychotherapie ist das eigene subjektiv empfundene Leid, aus dem heraus die Motivation zu einer Auseinandersetzung mit sich selbst, dem eigenen Lebensstil und der eigenen Geschichte resultiert. Oft ist keine völlige Heilung, aber doch deutliche Linderung der Symptomatik und des Leidensdrucks möglich. Auch seelische Reaktionen als Folge schwerer chronischer Krankheitsverläufe können durch eine Psychotherapie gelindert werden.

Patienten, die eine Psychotherapie machen wollen, müssen selbstkritisch und in der Lage sein, sich und ihr Denken/Verhalten hinterfragen zu lassen. Sie müssen an sich arbeiten und sich ändern wollen und sich bemühen, ihre Probleme zu lösen.

Psychotherapeuten kennen verschiedene Methoden, um die Ängste des Patienten zu reduzieren und verlangen vom Patienten nur das, wozu dieser in der Lage ist. Sie sind keine Heiler, aber sie kennen sich gut aus mit verschiedenen seelischen Problemen und Konflikten und unterstützen ihre Patienten darin, individuelle Wege für sich zu finden. Sie wollen helfen, „das Schwere leichter zu machen“.

Wie wirkt Psychotherapie und welche Verfahren gibt es?

Mittlerweile gibt es eine Fülle unterschiedlicher Therapieverfahren, die sich jeweils im Weltbild, Krankheitskonzept und Methode unterscheiden. Alle Verfahren haben die Heilung psychischer Störungen zum Ziel. Von den gesetzlichen Krankenkassen werden zurzeit psychoanalytisch orientierte Verfahren (Psychoanalyse, tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie) und Verhaltenstherapie anerkannt und bezahlt. Während die Wirksamkeit psychotherapeutischer Verfahren lange Zeit als unbewiesen galt, weisen neuere Erkenntnisse der bildgebenden Neurophysiologie tatsächlich strukturelle Veränderungen im Gehirn unter Psychotherapie nach.

Verhaltenstherapie geht davon aus, dass einmal gelernte und als störend oder belastend erlebte Verhaltensweisen durch alternative, weniger belastende Verhaltensweisen abgelöst werden können. Besonders wirksam ist sie bei Essstörungen, schweren Angststörungen und Phobien (Vermeidungsverhalten) sowie Zwangserkrankungen.

Die Psychoanalyse sucht die Wurzel der aktuellen Probleme in unbewältigten Blockaden oder Konflikten, die oft in der Kindheit ihre Wurzeln haben. Deshalb führt sie sehr ausführlich in die Kindheit zurück, in die Träume, ins Unbewusste. Dabei geht eine Analyse oft über mehrere Jahre mit einer Frequenz von 3-4 Sitzungen pro Woche.

Bei der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie handelt es sich um eine Art „kleine Analyse“. Hier ist nicht die Aufarbeitung der gesamten Lebensgeschichte das Ziel, sondern die Bearbeitung eines bestimmten Konfliktes, dessen Wurzeln in der Vergangenheit liegen, der sich aber noch störend in der Gegenwart bemerkbar macht. Häufig werden durch traumatische Erfahrungen solche kindlichen Konflikte reaktiviert, die scheinbar bewältigt schienen, aber die Kompensationsfähigkeit beeinträchtigen.

Wird Psychotherapie von der Kasse bezahlt?

Psychotherapie ist mittlerweile eine Kassenleistung. Für eine tiefenpsychologische Psychotherapie werden max. 80 (in Ausnahmefällen 100) Sitzungen genehmigt. Danach können 2 Jahre lang weitere Sitzungen auf Kosten der Krankenkasse nur in Ausnahmefällen in Anspruch genommen werden. Nach bis zu fünf Sitzungen zum Kennenlernen (sog. „probatorische Sitzungen“; dabei geht es um das Verständnis der Problematik, die Formulierung eines realistisch erreichbaren Therapiezieles und auch darum, ob man „miteinander kann“) stellt der Therapeut gemeinsam mit dem Patienten einen Antrag auf Kostenübernahme bei der Krankenkasse. Für eine Langzeittherapie muß er dazu einen Bericht über die Symptomatik, vermutete zugrunde liegende Problematik und Prognose erstellen. Diesen Bericht (in einem verschlossenen Umschlag und in anonymisierter Form) legt die Kasse einem Gutachter vor, d.h. kein Kassenmitarbeiter bekommt den Inhalt zu sehen. Danach kann mit der eigentlichen Behandlung begonnen werden. Bei Vorliegen einer körperlichen Erkrankung ist auch ein Bericht des behandelnden Arztes erforderlich.

Für privat versicherte Patienten gelten die Bedingungen ihres Versicherungsvertrages, die z.T. je nach Kasse sehr unterschiedlich sind. Am besten fragen Sie bei Ihrer Kasse nach und lassen sich die entsprechenden Antragsformulare zuschicken.

Beihilfeberechtigte Patienten müssen bei der zuständigen Beihilfestelle Antragsformulare anfordern. In der Regel muss der Therapeut einen ausführlichen Bericht schreiben, der dann an einen Gutachter weitergeleitet wird.

Worauf lasse ich mich ein, wenn ich eine Therapie mache?

Eine Psychotherapie dauert in der Regel 1-2 Jahre. In dieser Zeit haben Sie idealerweise einmal wöchentlich eine Therapiesitzung über 50 Minuten. Da es in der Therapie nicht allein um Erkenntnis, sondern mehr um Verarbeitung und Veränderung geht, ist ein so langer Zeitraum angemessen. Schließlich hat sich Ihre Problematik in der Regel auch über Jahre ausgebildet.

Wenn Sie sich zu einer Therapie bei einem bestimmten Therapeuten entschieden haben, schließen Sie mit ihm dadurch einen Therapievertrag. Er verpflichtet sich, Ihnen einen regelmäßigen verlässlichen Termin anzubieten und Sie nach den Regeln der Kunst zu behandeln. Allerdings lebt er auch von diesen Sitzungen und wird deshalb mit Ihnen eine Regelung treffen, wie mit Terminabsagen umzugehen ist. In der Regel wird er frei werdende Termine nicht innerhalb von 48 Stunden besetzen können, so dass in diesen Fällen ein Ausfallhonorar üblich ist. Das sollten Sie am besten vor Therapiebeginn besprechen.

Wie finde ich den richtigen Therapeuten?

Bei Ihrer Krankenkasse und der Kassenärztlichen Vereinigung bekommen Sie Listen aller Therapeuten mit Kassenzulassungen. Dabei ist auf diesen Listen meist auch vermerkt, ob es sich um psychologische oder ärztliche Psychotherapeuten handelt und ob sie verhaltens-therapeutisch oder tiefenpsychologisch arbeiten. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten haben eine spezielle Ausbildung.

Patient und Therapeut sollten sich unbekannt sein und es sollte außerhalb der Therapie keinen persönlichen Kontakt zwischen ihnen geben. Auf diese Weise wird verhindert, dass persönliche Gefühle des Therapeuten dessen Verhalten dem Patienten gegenüber beeinflussen. Auch Schamgefühle des Patienten werden durch diese Situation deutlich reduziert. In der Psychotherapie besteht für Sie die Möglichkeit, sich ohne Angst vor Konsequenzen über alles zu äußern. Diesen Freiraum sollten Sie sich erhalten und genau überlegen, wie weit Sie Angehörige über den Inhalt der Gespräche informieren wollen.

Wie bekomme ich einen Termin?

Die meisten Psychotherapeuten arbeiten in kleinen Praxen ohne Sprechstundenhilfe. Deshalb sind sie telefonisch nur zu bestimmten Sprechzeiten erreichbar, die in der Regel auf dem Anrufbeantworter angegeben werden. Sie sollten versuchen, diese Zeiten zu nutzen, da Therapeuten oft wenig Zeit haben, um Sie zurückzurufen. Da ein einzelner Therapeut nur eine relativ kleine Zahl von Patienten behandeln kann, ist es manchmal schwierig, einen Therapieplatz zu bekommen. Stellen Sie sich von vornherein darauf ein, mindestens 20 Therapeuten anzurufen. Vergessen Sie nicht, dass Sie für sich etwas erreichen wollen und der Einsatz sich lohnt!

Wie kann ich mich auf ein Erstgespräch vorbereiten?

Damit eine Therapie gelingt, ist es sinnvoll, sich so früh wie möglich mit folgenden Fragen auseinanderzusetzen:

Mit welchem Problem/innerer Not/Konflikt kommen Sie?

Was gab den Ausschlag, gerade jetzt Hilfe zu suchen?

Wo sehen Sie am ehesten eine Veränderungsmöglichkeit?

Sehen Sie einen Zusammenhang zwischen Ihrem aktuellen Problem und Ihrer Lebensgeschichte?

Gibt es Muster, die sich wiederholen? Gab es schon einmal Situationen, die sich ähnlich angefühlt haben?

Vielleicht ist es hilfreich, unter diesen Aspekten einen Lebenslauf zu schreiben.

Welche Unterstützung erhoffen Sie sich?

Was muß sich geändert haben, damit die Therapie für Sie erfolgreich war?

Was muß ich mitbringen?

Da Psychotherapie eine Kassenleistung ist, brauchen Sie wie bei jedem Arztbesuch Ihre Versichertenkarte.

Wenn Sie eine Überweisung mitbringen, können Sie die Praxisgebühr in Höhe von 10 Euro sparen.

Psychotherapeuten sind mittlerweile verpflichtet, dem überweisenden Arzt und Ihrem Hausarzt in jedem Quartal einen kurzen Bericht über den Therapieverlauf zu schreiben. Sie können das aber ablehnen, wenn Sie selbst entscheiden wollen, was ein anderer über die Therapie erfahren soll.