

Informationen für die Suche nach psychologischer Hilfe:

Wie komme ich zum Psychotherapeuten?

Für Privatversicherte und Selbstzahler:

- Lassen Sie sich durch die Fülle der verschiedenen Psychotherapieangebote nicht verwirren. Die Suche nach dem/der individuell passenden Therapeuten/in setzt leider viel Eigeninitiative voraus.
- Suchen Sie sich bei den unten angegebenen Informationsquellen einige Psychotherapeuten heraus. Beachten Sie: Wählen Sie am besten einen Psychotherapeuten, der die Bezeichnung Psychologischer Psychotherapeut nachweisen kann. Dieser hat meist die umfassendste psychotherapeutische Ausbildung. Ärzte mit der Bezeichnung Facharzt für Psychotherapeutische Medizin oder Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie können ebenso gut qualifiziert sein. Bei allen anderen Anbietern (Ärzte, Psychologen und Heilpraktiker ohne diese Bezeichnungen, die dennoch „Psychotherapie“ anbieten) sollten Sie sich genau erkundigen, wie umfassend die Ausbildung ist, die der Betreffende absolviert hat, und ob die Krankenkasse die Therapie hier bezahlt!
- Entscheiden Sie sich, ob Sie eher eine tiefenpsychologische oder eine verhaltenstherapeutische Behandlung wollen oder lassen Sie sich über die verschiedenen Therapieformen beraten. Die tiefenpsychologischen Verfahren (inklusive Psychoanalyse) sind dabei mehr auf Selbsterkenntnis und tiefgreifende Veränderung angelegt, die verhaltenstherapeutischen (z. B. kognitive Verhaltenstherapie) eher auf pragmatische und trainierbare Problemlösungen. Darüber hinaus gibt es noch viele weitere Arten von Psychotherapie, die aber meist nicht von den Krankenkassen bezahlt werden, was an sich aber nichts über deren therapeutischen Wert aussagt.
- Fassen Sie im Vorfeld Ihrer Suche den Grund, warum Sie eine Psychotherapie machen möchten, und einige Kriterien, die Ihnen an Ihrem Therapeuten wichtig sein könnten, in einigen Stichpunkten zusammen.
- Rufen Sie die in Frage kommenden Psychotherapeuten an (eine Überweisung von einem Arzt ist nur aufgrund der Praxisgebühr nötig!), vereinbaren Sie einen Termin und fragen Sie ausdrücklich, ob der Therapeut sich mit Ihrem Problem auskennt.
- Erkundigen Sie sich nach den Bedingungen der Psychotherapie: Handelt es sich um eine echte Psychotherapie, bei der die Sitzungen in der Regel 50 Minuten dauern und meist wöchentlich über mehrere Monate bis Jahre stattfinden, oder lediglich um kurze Beratungsgespräche? Muss selbst bezahlt werden oder zahlt die Kasse? Wie lange müssen Sie auf einen Therapieplatz warten?
- Schauen oder hören Sie sich erst zwei oder drei Therapeuten an, bevor Sie sich entscheiden. Wählen Sie den Therapeuten nach Ihrem Gefühl aus: Können Sie sich vorstellen, mit ihm/ihr eine Zeitlang intensiv an sehr persönlichen Dingen zu arbeiten. Scheuen Sie sich nicht, einen Therapeuten abzulehnen.
- Achtung: Achten Sie darauf, dass Ihr Therapeut sich an bestimmte berufsrechtliche und ethische Standards hält (z. B. Sie nicht unter Druck setzt, sich schon nach einer einzigen Probesitzung zu entscheiden; Sie über die Art und Bezeichnung des therapeutischen Vorgehens aufklärt).

Für gesetzlich Versicherte („Kassenpatienten“):

Obwohl es politisch nicht korrekt ist, es zu sagen, ist es die Realität: Wenn Sie kassenversichert sind, dann vergessen Sie alles, was Psychologenverbände und dieses Merkblatt Ihnen über die *Wahl* des für Sie angemessenen Therapeuten erzählen wollen! Sie haben nämlich gar keine Wahl! Alle Psychotherapeuten in Deutschland, die mit Krankenkassen abrechnen dürfen, sind so hoffnungslos ausgebucht, dass Sie froh sein müssen, wenn Sie bei *irgendeinem* einen Termin bekommen. Allerdings gibt es einen Ausweg: Sie haben ein Recht auf Behandlung, wenn bei Ihnen (auch durch den Psychotherapeuten selbst) eine psychische Problematik diagnostiziert wurde! Wenn Sie bei einer Krankenkasse versichert sind und keinen Behandler in angemessenem Zeitraum finden, muss Ihnen Ihre Krankenkasse entweder einen solchen vermitteln oder die Kosten für eine Privatbehandlung übernehmen. Berufen Sie sich auf §13 (3) SGB V und versuchen Sie, Ihre Krankenkasse davon zu überzeugen, einen Privatbehandler Ihrer Wahl zu akzeptieren. Das ist zwar schwierig, aber möglich und vom Gesetzgeber so vorgesehen.

Informationsquellen:

- Verzeichnis von bei gesetzlichen Krankenkassen zugelassenen Psychotherapeuten bei der Krankenkasse anfordern oder im Internet unter www.arzt.de (Feld „Arztsuche“)
- Gelbe Seiten unter „Psychotherapie“
- Im Internet unter www.psychotherapiesuche.de, www.therapie.de, www.therapeuten.de und www.psychotherapeutenliste.de lässt sich der passende Therapeut nach bestimmten Kriterien suchen
- Die Informationstelefone der Kassenärztlichen Vereinigungen (KV) geben Auskünfte über wohnortnahe Therapeuten mit Abrechnungsgenehmigung für gesetzliche Krankenkassen.
- Der Berufsverband Deutscher Psychologen unterhält ein Info-Telefon mit persönlicher Beratung unter: Tel. 030 / 2 09 16 63 30

Überblick: Die Psycho-Berufe

- **Psychotherapeut** dürfen sich Psychologen, Mediziner und Heilpraktiker nennen, die eine Ausbildung und/oder (bei Heilpraktikern) Prüfung absolviert haben, die es ihnen ermöglicht, Psychotherapie anzubieten. Unter Psychotherapie versteht man alle Verfahren, die das Ziel haben, die Psyche mit den Mitteln der Psychotherapie zu heilen. Die bekanntesten und von den Versicherern anerkannten Verfahren sind die Tiefenpsychologisch Orientierte Psychotherapie, die Verhaltenstherapie und die Psychoanalyse. Entsprechend heißen Psychotherapeuten die eines dieser Verfahren ausüben (also z. B. **Psychoanalytiker**, **Verhaltenstherapeut** oder **tiefenpsychologischer Psychotherapeut**).
- **Psychologen** haben einen eigenständigen Universitäts-Studiengang „Psychologie“ absolviert, der sich ausführlich mit dem menschlichen Erleben und Verhalten befasst, und diesen mit einem Universitäts-Diplom oder einem Bachelor/Master (neuerdings) abgeschlossen. Das Psychologiestudium ist vom Medizinstudium unabhängig und enthält neben der Klinischen Psychologie, die sich mit psychischen Störungen befasst, auch normalpsychologische Gebiete wie Arbeitspsychologie, Pädagogische Psychologie, Religionspsychologie oder Sozialpsychologie. Schnittmengen zur Medizin finden sich der medizinischen Psychologie, Biopsychologie, Neuropsychologie, Gesundheitspsychologie oder der so genannten Verhaltensmedizin.
- **Psychiater** sind Mediziner, also Absolventen eines Medizinstudiums, die daran anschließend eine Facharztausbildung für Psychiatrie angeschlossen haben. Psychiater sind an und für sich keine Psychotherapeuten, wenn sie nicht auch noch eine entsprechende Zusatzausbildung absolviert haben. Die für sie heutzutage typische Behandlungsmethode ist nicht primär die Heilung der Psyche durch die Psychotherapie, sondern die Verordnung von Medikamenten (Psychopharmaka).
- **Psychologische Psychotherapeuten:** Diese etwas hölzerne Bezeichnung dürfen nur Psychologen führen, die zusätzlich zu ihrem Studium eine Ausbildung zum Psychotherapeuten absolviert haben und diese Ausbildung mit der Approbation, der Genehmigung zur eigenständigen heilkundlichen Tätigkeit, abgeschlossen haben. Psychologische Psychotherapeuten haben sich bereits in einem mehrjährigen Universitätsstudium speziell mit der menschlichen Psyche und teilweise auch ihren körperlichen Bezügen befasst. Zusätzlich müssen Sie eine drei- bis fünfjährige Zusatzausbildung zum Psychotherapeuten absolvieren, bei der die geforderten Theorie- und Praxisstunden genau festgelegt sind (insgesamt 2400 Praxisstunden, 600 Theoriestunden sowie zusätzliche Selbsterfahrungs- und Supervisionsstunden).
- Der **Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut** hat eine spezialisierte Ausbildung für die Psychotherapie von Kindern und Jugendlichen absolviert. Zuvor muss er ein Studium entweder als Psychologe oder Pädagoge/Sozialpädagoge abgeschlossen haben.
- **Neurologen** sind ebenfalls Mediziner und beschäftigen sich nicht mit der Psyche, sondern mit den Nervenzellen und -bahnen im Gehirn und den übrigen Körperteilen. Sie sind also reine „Körperärzte“ und haben an und für sich mit „Psycho“ nichts zu tun.
- **Nervenarzt** ist eine etwas ungenaue Bezeichnung, die manchmal als deutsche Übersetzung des Begriffs Neurologe verwendet wird. Manchmal ist aber auch der früher übliche „große Nervenarzt“ damit gemeint, der Facharzt für Psychiatrie *und* Neurologie ist.
- Der **Facharzt für psychotherapeutische Medizin** beziehungsweise der **Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie** ist wiederum ein Mediziner, der sich in einer Facharztweiterbildung nicht auf die medikamentöse, sondern auf die psychotherapeutische Behandlung seelischen Leidens konzentriert hat. Wie alle Mediziner haben sie ein umfassendes Medizinstudium absolviert, in dem es allerdings ganz überwiegend um den Körper und seine Probleme geht. Psychiatrie und medizinische Psychologie machen zusammen nur etwa 5% des Medizinstudiums aus. In einer anschließenden Facharztausbildung müssen sie vergleichbare Anforderungen erfüllen wie andere Fachärzte auch, nämlich eine in Form der Dauer der Ausbildung gemessene und geprüfte theoretische und praktische Weiterbildung. Eine bestimmte Zahl von während dieses Zeitraums abzuleistenden Theorie- oder Praxisstunden wird in den Weiterbildungsordnungen jedoch – anders als bei Psychologen – nicht gefordert.
- Der **Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie** (und entsprechend für Kinder: **Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und –psychotherapie**) ist sowohl Psychiater als auch Absolvent einer Psychotherapieausbildung.
- Die **Zusatzbezeichnung Psychotherapie** dürfen Ärzte anderer Facharztgruppen nach einer Weiterbildung führen, die allerdings weit weniger umfassend ist als eine Facharztweiterbildung. Dies erkennen Sie daran, dass auf dem Praxisschild „Psychotherapie“ ohne weitere Angaben wie „Facharzt für...“ zu lesen ist.
- **Heilpraktiker für Psychotherapie** sind Heilpraktiker (in der Regel also weder Absolventen eines Medizin- noch eines Psychologiestudiums), die eine Heilerlaubnis für den psychotherapeutischen Bereich erlangt haben.