Wege zur Psychotherapie

BPtK
BundesPsychotherapeutenKammer

Impressum

HERAUSGEBER
Bundespsychotherapeutenkammer
Klosterstraße 64, 10179 Berlin
T: 030 278785-0
F: 030 278785-44
info@bptk.de
www.bptk.de

UMSETZUNG
KomPart Verlagsgesellschaft
GmbH & Co. KG, Berlin

GRAFIK
Sybilla Weidinger,
Julia Ebeling (KomPart)

DRUCK
Richter Druck & Medien Center
GmbH & Co. KG, Elkenroth

2., aktualisierte Auflage Mai 2013/
unveränderter Nachdruck:
Oktober 2014

Wege zur Psychotherapie

Liebe Leserinnen und Leser,

psychische Krankheiten sind etwas Alltägliches und Normales. Sie können jeden treffen, ob jung oder alt, männlich oder weiblich, hier geboren oder zugezogen. Manche Menschen scheuen ein erstes Gespräch mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten, weil sie grundsätzlich nicht gerne über Gefühle sprechen, schon gar nicht mit einem Fremden. Andere können sich nicht vorstellen, was in einer Psychotherapie passiert. Und einige fragen sich, ob Psychotherapie überhaupt wirkt.

Diese Broschüre „Wege zur Psychotherapie" wendet sich deshalb in erster Linie an Menschen, die noch nicht bei einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten waren und sich erst einmal darüber informieren möchten, welche Hilfen es bei psychischen Erkrankungen gibt. Auch Lebenspartner, Freunde und Kollegen können sich auf den folgenden Seiten informieren. Die Broschüre bietet verständliche und wissenschaftlich überprüfte Informationen, auf die Sie sich verlassen können.

Wir möchten den Lesenden Mut machen, sich bei seelischen Krisen mit vertrauten Menschen auszutauschen, sich an eine Hausärztin beziehungsweise einen Hausarzt oder eine Psychotherapeutin beziehungsweise einen Psychotherapeuten zu wenden. Zögern Sie nicht, über seelische Nöte zu sprechen oder sich professionelle Hilfe zu suchen. Psychische Krankheiten sind genauso gut zu behandeln wie körperliche Krankheiten.

Mit den besten Grüßen

Prof. Dr. Rainer Richter

BPtK
BundesPsychotherapeutenKammer

Inhalt

1. Was ist Psychotherapie? 5

2. Wann bin ich psychisch krank? 6

Erste Fragen an sich selbst 7

3. Wer behandelt psychische Krankheiten? 8

Wie finde ich einen Psychotherapeuten? 9

4. Wie werden psychische Krankheiten behandelt? 13

5. Was passiert in einer Psychotherapie? 21

6. Wirkt Psychotherapie? 28

7. Wer übernimmt die Kosten? 30

8. Welche Rechte haben Sie als Patient? 34

9. Adressen 38

1. Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie ist notwendig, wenn ein Mensch unter Beschwerden leidet, die seelische Ursachen haben. Psychische Krankheiten können sich in psychischen und körperlichen Symptomen und in Störungen der zwischenmenschlichen Beziehungen äußern. Psychotherapie wirkt mittels

- professionell strukturierten Gesprächen und einer therapeutisch gestalteten Beziehung zwischen Psychotherapeut und Patient,
- praktischen Übungen.

Die Psychotherapie setzt keine Medikamente ein. Die Psychotherapie

- hat den Zweck, psychische Krankheiten zu lindern und zu heilen (siehe Seite 6: „Wann bin ich psychisch krank?“),
- ist eine wissenschaftlich überprüfte Behandlungsmethode, die nachweislich wirksam ist (siehe Seite 28: „Wirkt Psychotherapie?“),
- sollte nur von Psychotherapeuten durchgeführt werden, die eine staatlich geregelte Ausbildung absolviert haben und damit über eine Approbation verfügen (siehe Seite 8: „Wer behandelt psychische Krankheiten?“).

Nach dem Psychotherapeutengesetz ist Psychotherapie „jede mittels wissenschaftlich anerkannter psychotherapeutischer Verfahren vorgenommene Tätigkeit zur Feststellung, Heilung oder Linderung von Störungen mit Krankheitswert, bei denen Psychotherapie indiziert ist“. Wissenschaftlich wird Psychotherapie als ein geplanter und kontrollierter Behandlungsprozess definiert, der über lehrbare Techniken beschrieben werden kann und der sich auf eine Theorie normalen und kranken Verhaltens bezieht.

2. Wann bin ich psychisch krank?

Seelische Hochs und Tiefs kennt fast jeder. Die meisten Menschen kommen mit dem Auf und Ab ihres Seelenlebens sehr gut alleine zurecht. Viele tauschen sich darüber mit ihrem Lebenspartner oder ihren Freunden aus und finden so wieder zu einem inneren Gleichgewicht. Manchmal reichen jedoch solche Gespräche mit vertrauten Personen nicht aus. Wenn eine psychische Krise über Wochen andauert, ist ein Gespräch mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten ratsam.

Psychotherapeuten sprechen mit Ihnen, um festzustellen, ob Sie psychisch krank sind. Eine psychische Krankheit kann vorliegen, wenn Sie beispielsweise dauerhaft ängstlich oder niedergeschlagen sind oder an körperlichen Beschwerden leiden, für die sich keine organischen Ursachen finden lassen.

Zum Beispiel: Depression

Eine Depression wird unter anderem dann diagnostiziert, wenn Sie über zwei Wochen lang an fast allen Tagen und die meiste Zeit des Tages niedergeschlagen sind oder kaum mehr Interesse oder Freude an fast allen Aktivitäten haben.

Trennungen oder der Tod eines nahestehenden Menschen können starke Gefühle von Trauer, Niedergeschlagenheit, Verzweiflung oder auch Wut und Hilflosigkeit auslösen. Das ist eine normale psychische Reaktion. Die Phase, in der ein Mensch den Verlust eines anderen Menschen bewältigt, kann unterschiedlich lang andauern, durchaus auch länger als das so genannte „Trauerjahr". Der Verlust schmerzt oft auch noch darüber hinaus, insbesondere dann, wenn der Trauernde an den verlorenen Lebenspartner oder Angehörigen denkt. Wichtig ist allerdings, dass die Intensität des Schmerzes oder der anderen Gefühle mit der Zeit abnimmt. Wenn dies nicht der Fall ist, wenn auch noch nach einer längeren Zeit die normalen Gefühle und das alltägliche Leben durch die Trauer stark geprägt und beeinträchtigt sind, ist es ratsam, sich Hilfe zu suchen.

Anerkannte psychische Krankheiten

Ärzte und Psychotherapeuten haben sich auf eine anerkannte Liste psychischer Krankheiten verständigt. Anerkannte psychische Krankheiten finden sich in einer sogenannten ICD-10-Liste. Die ICD-10-Liste ist eine international gültige Einteilung aller körperlichen und psychischen Krankheiten. Sie wurde von der Weltgesundheitsorganisation erarbeitet und ist in Deutschland verbindlich. Die psychischen Erkrankungen werden danach unterschieden, an welchen aktuellen Symptomen ein Patient leidet. In vielen Fällen liegen bei Patienten mehrere psychische Störungen gleichzeitig vor. Genauere Informationen zu einzelnen psychischen Erkrankungen finden Sie auf den Internetseiten der Bundespsychotherapeutenkammer unter der Rubrik „Patienten".

Erste Fragen an sich selbst:

Wenn Sie noch eingehender prüfen möchten, ob für Sie eine Psychotherapie infrage kommt oder nicht, helfen Ihnen vielleicht folgende Fragen weiter:

- *So kenne ich mich nicht! Fühle ich mich anders als sonst?*
- *Beunruhigt mich diese Veränderung?*
- *Gibt es eine Erklärung für die Veränderung?*
- *Reicht diese nicht aus, um die Dauer und Heftigkeit der Beschwerden zu begründen?*
- *Kann ich meine tägliche Arbeit nur noch mit Mühe verrichten?*
- *Mache ich mir immer Sorgen und habe ich viel Angst?*
- *Leide ich unter körperlichen Beschwerden?*
- *Ist mein Schlaf gestört, schlafe ich zu wenig oder zu viel?*
- *Fühle ich mich oft aggressiv, hasserfüllt, gereizt oder bin ich sehr intolerant?*
- *Bin ich oft krankgeschrieben?*
- *Habe ich Selbstmordgedanken?*
- *Habe ich kaum noch Menschen, mit denen ich über meine Probleme sprechen kann?*
- *Helfen Gespräche mit Freunden nicht mehr?*
- *Fällt die Veränderung auch anderen deutlich auf?*
- *Ist das schon länger als drei Monate so?*
- *Ist mir das alles egal?*

Quelle: Rosemarie Piontek: Mut zur Veränderung. Methoden und Möglichkeiten der Psychotherapie. Bonn, 2009.

3. Wer behandelt psychische Krankheiten?

Hilfe bei psychischen Krankheiten finden Sie in den Praxen niedergelassener Psychotherapeuten, in Ambulanzen und Krankenhäusern für psychisch kranke Menschen und in psychosozialen Beratungsstellen.
„Psychotherapeut" darf sich nicht jeder nennen. „Psychotherapeut" ist eine gesetzlich geschützte Berufsbezeichnung. Als Psychotherapeut darf sich nur bezeichnen, wer eine staatlich geregelte Ausbildung absolviert hat und psychische Krankheiten mit wissenschaftlich anerkannten psychotherapeutischen Verfahren behandelt. Psychotherapeut dürfen sich nur Psychologische Psychotherapeuten, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten sowie ärztliche Psychotherapeuten nennen.

Psychologische Psychotherapeuten

Psychologische Psychotherapeuten behandeln Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Sie haben zunächst ein Psychologiestudium an einer Universität abgeschlossen und dann nach einer drei- bis fünfjährigen, staatlich geregelten psychotherapeutischen Ausbildung die Approbation als Psychotherapeut beziehungsweise Psychotherapeutin erhalten.
Diplom-Psychologen haben dagegen ein Psychologiestudium absolviert, aber keine zusätzliche Ausbildung in Psychotherapie. Sie sind vor allem in der Forschung, im Personalwesen, in psychologischen Diensten oder Beratungsstellen und der Organisationsberatung tätig.

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten behandeln Patienten, die nicht älter als 20 Jahre sind. Sie haben zunächst ein Pädagogik- oder Sozialpädagogikstudi-

um an einer Universität oder Fachhochschule oder ein Psychologiestudium absolviert und danach eine drei- bis fünfjährige staatlich geregelte psychotherapeutische Ausbildung speziell für die Altersgruppe der Kinder und Jugendlichen mit der Approbation abgeschlossen.

Wie finde ich einen Psychotherapeuten?

Eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten in Ihrer Nähe finden Sie auf den Internetseiten der Psychotherapeutenkammern. Dort können Sie suchen, indem Sie zum Beispiel Ihre Postleitzahl eingeben. Sie erhalten dann eine Liste der Psychotherapeuten in Ihrem Postbezirk. Bei den genannten Psychotherapeuten können Sie sicher sein, dass diese approbiert sind und sich deshalb auch als Psychotherapeut bezeichnen dürfen. Nicht alle approbierten Psychotherapeuten haben allerdings eine Kassenzulassung. Achten Sie deshalb bitte darauf, dass Sie Ihre Suche darauf einschränken und das entsprechende Kästchen markieren, wenn Sie einen Psychotherapeuten suchen, der mit einer gesetzlichen Krankenversicherung abrechnen kann.
Wenn Sie jedoch nachweislich keinen Behandlungsplatz bei Psychotherapeuten mit Kassenzulassung finden, haben Sie unter bestimmten Voraussetzungen einen gesetzlichen Anspruch, dass die Krankenkasse Ihnen die Kosten für die Behandlung bei einem Psychotherapeuten mit Privatpraxis erstattet (siehe zur Kostenerstattung Seite 31). Dann setzen Sie das entsprechende Kreuz bei der Suche nicht. Die Liste der Landespsychotherapeutenkammern finden Sie am Ende der Broschüre (Seite 38).

Hausärzte

Viele Menschen gehen bei psychischen Beschwerden zunächst zu ihren Hausärztinnen und Hausärzten, weil sie diese bereits kennen oder weil sie zunächst überwiegend die körperlichen Symptome ihrer psychischen Krankheit bemerkt haben. Sie berichten dann von Schlafstörungen, Magenschmerzen oder Herzrasen. Die meisten seelischen Krankheiten sind auch mit körperlichen Beschwerden verbunden. Der Hausarzt untersucht, ob eine organische Ursache ausgeschlossen werden kann und die Beschwerden auf eine psychische Erkrankung zurückzuführen sind. Gegebenenfalls überweist er Sie dann zu einer Psychotherapeutin beziehungsweise einem Psychotherapeuten, damit diese beziehungsweise dieser Sie genauer untersucht und feststellt, ob eine und welche spezifische psychische Erkrankung vorliegt.

Ärztliche Psychotherapeuten

Psychische Krankheiten werden auch von Fachärzten diagnostiziert und behandelt. Dazu gehören insbesondere Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie oder Fachärzte für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.
Diese Ärzte haben Medizin an einer Universität studiert und danach eine Weiterbildung für die Behandlung psychischer Krankheiten abgeschlossen. Sie können unter anderem Medikamente verordnen und Psychotherapien durchführen.

Ambulanzen

Neben den Praxen von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten gibt es psychotherapeutische Ambulanzen. Sie können diese Ambulanzen direkt aufsuchen. Hierzu gehören zum Beispiel Ambulanzen an Hochschulen, die in der Regel an ein Institut für Klinische Psychologie oder Psychotherapie einer Universität angegliedert sind, sowie psychotherapeutische Ambulanzen, die zu einem Krankenhaus gehören, und Ambulanzen an Ausbildungsinstituten für Psychotherapeuten.

Krankenhäuser: Psychiatrie und Psychosomatik

Die Behandlung in einem Krankenhaus sollten Patienten erwägen, wenn ihre Erkrankung besonders schwerwiegend ist und eine ambulante Therapie nicht ausreicht oder zu keinen Verbesserungen führt. Der Vorteil einer stationären Behandlung liegt vor allem darin, dass verschiedene Behandlungsmethoden auch kombiniert durchgeführt werden können. Psychotherapie wird dort beispielsweise sowohl als Einzel- als auch als Gruppentherapie durchgeführt und auch die Angehörigen werden mit einbezogen.

Die Behandlung in einem Krankenhaus kann noch einen weiteren Vorteil haben: In einer Klinik können Sie Abstand gewinnen zu den Sie belastenden Konflikten am Arbeitsplatz oder in der Familie, die eine Behandlung von psychischen Krankheiten

erschweren können. Nach einem Krankenhausaufenthalt müssen Sie allerdings lernen, wieder mit diesen Belastungen umzugehen und erreichte Verbesserungen zu stabilisieren. Deshalb ist häufig eine ambulante Anschlusstherapie notwendig.
Grundsätzlich können Sie sich zwischen verschiedenen Kliniken für psychische Erkrankungen entscheiden. In Deutschland gibt es:

- Krankenhäuser für Psychiatrie und Psychotherapie,
- Krankenhäuser für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,
- Allgemeinkrankenhäuser mit entsprechenden Fachabteilungen,
- Psychosomatische Rehabilitationskliniken.

Alle stationären Einrichtungen arbeiten mit Behandlungskonzepten, die sich aus verschiedenen Bausteinen zusammensetzen können, wie zum Beispiel Psychotherapie (einzeln und in der Gruppe), Medikamente, Ergotherapie, kreative Therapiemethoden (zum Beispiel Kunst- oder Musiktherapie), Physiotherapie und Sport-/Bewegungstherapie.
In einem Krankenhaus arbeiten verschiedene Berufsgruppen eng in einem Team zusammen, unter anderem Ärzte, Psychotherapeuten, Spezialtherapeuten (zum Beispiel Ergotherapeuten) und das Pflegepersonal. Während in der Psychiatrie in der Regel eine Kombinationsbehandlung aus Medikamenten und psychotherapeutischen Interventionen erfolgt, die unterschiedlich stark gewichtet sein können, bietet die Psychosomatik im Schwerpunkt psychotherapeutische Behandlungskonzepte.

Psychosoziale Beratungsstellen

Bei Konflikten und Krisen können Sie sich auch an psychosoziale Beratungsstellen wenden. Diese bieten Hilfen, um Belastungen zu meistern, denen ein Mensch manchmal nicht mehr alleine gewachsen ist. Meist haben sich die Beratungsstellen spezialisiert und richten sich an bestimmte Personen, wie

- Kinder, Jugendliche und Eltern,
- Paare und Familien,
- chronisch kranke Menschen,
- Frauen,

  oder sie haben spezielle Schwerpunkte wie
- Schwangerschaft,
- Sexualität,
- Sucht.

In Beratungsstellen arbeiten sowohl Sozialarbeiter und Sozialpädagogen als auch Psychotherapeuten. Getragen werden diese Einrichtungen von Städten und Gemeinden oder Kirchen, Wohlfahrtsverbänden und Vereinen. Die Beratung ist meist kostenlos.

Das psychosoziale Angebot kann jeder nutzen, dem seine Alltagskonflikte über den Kopf wachsen. Es richtet sich an Menschen mit normalen Lebenskrisen und -problemen.
Im örtlichen Telefonbuch, in der Tageszeitung oder im Internet finden sich die Adressen dieser Beratungsstellen meist unter dem Stichwort „Beratung".

Spezielle Hilfen für chronisch kranke Menschen

In sozialpsychiatrischen Zentren findet in der Regel keine Behandlung psychischer Krankheiten statt. Die Zentren beraten und unterstützen Menschen mit psychischen Erkrankungen im Alltag, gewährleisten Hilfen bei Krisen, ermöglichen eine sinnvolle Tagesgestaltung und Beschäftigung, bereiten Rehabilitationsmaßnahmen vor, ermöglichen Angehörigenarbeit und helfen bei Problemen am Arbeitsplatz. Die Adressen von sozialpsychiatrischen Zentren finden Sie auf den Internetseiten der Gesundheitsämter der Städte und Gemeinden.

Heilpraktiker für Psychotherapie

Heilpraktiker verfügen über keine Approbation, sondern über eine Erlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz. Zum Erhalt dieser Erlaubnis muss der Antragsteller das 25. Lebensjahr vollendet haben, mindestens eine abgeschlossene Volksschulbildung (wenigstens den Hauptschulabschluss) nachweisen, sittlich zuverlässig sein, in gesundheitlicher Hinsicht zur Ausübung des Berufs geeignet sein und bei der Überprüfung seiner Kenntnisse und Fähigkeiten durch das Gesundheitsamt nachweisen, dass die Ausübung der Heilkunde durch ihn keine Gefahr für die Volksgesundheit bedeutet.
Heilpraktiker mit einer umfassenden Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde dürfen körperliche und seelische Leiden feststellen und eine eigene Therapie auch mit körperlichen Behandlungen durchführen. Sie wenden für Diagnose und Therapie häufig Methoden der Naturheilkunde oder der Alternativmedizin an.
Manche Heilpraktiker verfügen lediglich über eine eingeschränkte Heilkundeerlaubnis auf dem Gebiet der Psychotherapie. Bei Heilpraktikern für Psychotherapie ist nicht sichergestellt, dass sie ausreichend qualifiziert sind, um psychische Krankheiten mit wissenschaftlich anerkannten Methoden zu behandeln.
In der gesetzlichen Krankenversicherung ist die psychotherapeutische Behandlung durch Heilpraktiker keine „Kassenleistung". Heilpraktiker dürfen sich nicht als Psychotherapeuten bezeichnen. Sie nennen sich deshalb oft „Heilpraxis für Psychotherapie" oder „Heilpraktiker für Psychotherapie".

4. Wie werden psychische Krankheiten behandelt?

Psychotherapeutische Verfahren

Es gibt unterschiedliche psychotherapeutische Verfahren, die sich für die Behandlung der häufigsten psychischen Erkrankungen als wirksam erwiesen haben.
Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt die Kosten für folgende drei Verfahren:

- analytische Psychotherapie,
- tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie,
- Verhaltenstherapie.

Darüber hinaus gibt es als psychotherapeutische Methode die neuropsychologische Therapie zur Behandlung von organisch bedingten psychischen Störungen. Seit 2012 wird die neuropsychologische Therapie auch als ambulante Leistung von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.
Wissenschaftlich anerkannt sind noch weitere psychotherapeutische Verfahren, die Kosten werden derzeit jedoch noch nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen:

- Gesprächspsychotherapie,
- Systemische Therapie.

Analytische Psychotherapie

Die analytische Psychotherapie steht in der Tradition der klassischen Psychoanalyse. Sie geht davon aus, dass persönliche Lebenserfahrungen und vor allem deren konflikthafte unbewusste Verarbeitung psychische Erkrankungen mitverursachen oder aufrechterhalten können. Unsere Lebenserfahrungen werden insbesondere durch die Beziehungen zu anderen Menschen geprägt, wobei vor allem die ersten Lebensjahre formend sind. Verinnerlicht und unbewusst geworden, beeinflussen sie das Bild eines Menschen von sich selbst und anderen Menschen sowie die

Grundeinstellung zu sich selbst und anderen. Weiterhin können sich die mit heftigen und psychisch schwer zu verarbeitenden Erlebnissen verbundenen Gefühle, wie Angst, Scham und Aggression, unbewusst auf die Lebens- und Beziehungsgestaltung auswirken. Im weiteren Leben entstehen hieraus bevorzugte Erlebnis- und Verhaltensmuster, die unbewusst unser Fühlen, Denken und Handeln beeinflussen. Führen die Lebenserfahrungen zu unbewussten Konflikten, können daraus psychische und körperliche Beschwerden entstehen.

In der analytischen Psychotherapie stehen diese Lebenserfahrungen und deren Folgen und Verarbeitungen in der Gegenwart im Zentrum der Behandlung. Analytische Psychotherapeuten unterstützen Sie, sich dieser unbewussten Prozesse bewusst zu werden und damit Unverständliches dem bewussten Erleben zugänglich zu machen. Sie lassen Sie beschreiben, was Ihnen durch den Kopf geht und wie Sie sich innerlich fühlen, ohne das Gesagte zu bewerten oder zu beurteilen. Sie achten nicht nur darauf, was Sie mitteilen, sondern auch darauf, wie Sie mit sich und Ihrer Psychotherapeutin beziehungsweise Ihrem Psychotherapeuten umgehen. Im Behandlungsverlauf ergibt sich eine Art Muster, welches erkennen lässt, wie Sie unbewusst mit sich und anderen Menschen umgehen. Außerdem wird geklärt, ob dieser Umgang, der in früheren Situationen sinnvoll war, dem gegenwärtigen Leben angemessen ist oder fortdauert und zu unangemessenem Erleben und Verhalten oder zu Krankheitssymptomen führt. Während der Therapie können Sie ein vertieftes Verständnis für sich selbst und Ihren Umgang mit anderen Menschen entwickeln, um aus diesen Erfahrungen lernen zu können und Auswege aus den sich wiederholenden seelischen Sackgassen zu finden.

Während einer analytischen Psychotherapie liegen Sie in der Regel auf einer Couch und haben keinen Blickkontakt zur Psychotherapeutin beziehungsweise zum Psychotherapeuten. Das hat den Vorteil, dass Sie in Ihren Gedanken und Gefühlen freier

sind und sich mehr Ihrer inneren Welt, den Gedanken, Gefühlen und inneren Bildern zuwenden können.
Die analytische Psychotherapie ist eine Langzeittherapie und dauert zwei oder mehr Jahre. Sie vereinbaren mit Ihrer Psychotherapeutin beziehungsweise Ihrem Psychotherapeuten in der Regel drei oder auch zwei Therapiesitzungen pro Woche.

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie geht wie die analytische Psychotherapie davon aus, dass wir unser Leben nicht nur mittels unseres Willens gestalten, sondern dass alles, was wir fühlen, denken und entscheiden, auch von unbewussten psychischen Einflüssen abhängt. Zu diesen Faktoren, die wir nicht wahrnehmen und beeinflussen können, gehören insbesondere innere Konflikte, die das spätere Leben besonders bestimmen, wenn sie schon in den ersten Lebensjahren auftraten.
Schon ein Kind etwa erlebt den normalen menschlichen Konflikt zwischen dem Wunsch, einerseits unabhängig und selbstständig und anderseits geborgen und aufgehoben zu sein. Manchmal kann ein Kind einen solchen Konflikt nicht lösen, weil es befürchtet, zum Beispiel Mutter oder Vater zu verlieren. Dann wird der unerträgliche Konflikt verdrängt und ins Unbewusste verschoben, um sich vor ihm zu schützen. Von dort beeinflusst er aber weiterhin unser Fühlen und Denken und vor allem unsere Beziehungen zu anderen Menschen. In einer späteren Lebensphase, wenn wir zum Beispiel eine schmerzliche Trennung erleben, können diese früheren unbewussten Konflikte unser Fühlen und Verhalten erneut stark belasten und uns sogar psychisch krank machen.
Eine weitere Ursache für psychische Erkrankungen sieht die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie zum Beispiel in schwerer Vernachlässigung, Gewalterfahrungen oder emotionaler Kälte während der ersten Lebensjahre. Unter solchen ungünstigen Lebensbedingungen entwickeln Menschen nicht oder nur eingeschränkt die Fähigkeit, sich ein Bild von sich selbst und von anderen Menschen mit allen positiven und negativen Eigenschaften zu machen, stabile Beziehungen zu leben und das eigene Verhalten zu steuern und sich in andere Menschen hineinzuversetzen.
Unbewusste Konflikte bestimmen auch die Beziehung zur Psychotherapeutin beziehungsweise zum Psychotherapeuten. Tiefenpsychologisch arbeitende Psychotherapeuten helfen ihren Patienten, die unbewussten Faktoren ihrer psychischen Beschwerden herauszufinden. Zugleich unterstützen diese sie dabei, ihre Konflikte besser zu lösen, um ihnen auf diese Weise eine gesündere und weniger belastende Lebensgestaltung zu ermöglichen. Die Gespräche verlangen vom Patienten ein hohes Maß an Offenheit und Vertrauen in die Psychotherapeutin beziehungsweise den Psychotherapeuten.
Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie findet in Einzelgesprächen, in der Regel ein- bis zweimal pro Woche, oder in einer Gruppe statt. Eine Therapie kann zwischen drei Monaten und zwei Jahren dauern.

Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie geht davon aus, dass die Menschen aufgrund psychischer und sozialer Merkmale, die sich im Verlauf der Lebensgeschichte herausgebildet haben, sowie genetischer und körperlicher Faktoren unterschiedlich anfällig für psychische Erkrankungen sind. Vor diesem Hintergrund können belastende Erfahrungen oder Stress eine psychische Krankheit erstmals auslösen. Andere Faktoren können Menschen auch vor psychischen Krankheiten schützen: zum Beispiel vertrauensvolle, stabile Beziehungen; die Fähigkeit, sich selbst und andere genau wahrzunehmen, oder der Sinn, den Sie in Ihrem Leben und in Ihren Aufgaben sehen. Reaktionen der Umwelt auf die psychische Problematik, das eigene Bewältigungsverhalten und die Eigendynamik psychischer Erkrankungen beeinflussen den weiteren Verlauf der Erkrankung.

In der Verhaltenstherapie erarbeiten die Psychotherapeuten mit Ihnen zunächst eine Erklärung, warum Sie seelisch erkrankt sind und die Erkrankung nicht von selbst wieder besser geworden ist. Sie verabreden mit Ihnen konkrete Therapieziele und leiten aus den Ursachen und Bedingungen der Erkrankung spezifische Behandlungsmaßnahmen ab, die sie Ihnen vorschlagen. Eine Verhaltenstherapeutin beziehungsweise ein Verhaltenstherapeut ermutigt Sie, die Art und Weise, wie Sie andere sehen oder wie Sie sich in bestimmten Situationen verhalten, genauer zu betrachten und sich zu fragen, welchen Einfluss das auf Ihr Befinden hat und was sich daran ändern lässt. Sie helfen Ihnen zum Beispiel, negative Gedanken und deren Einfluss auf Ihre Gefühle und Ihr Verhalten zu erkennen und im Alltag hilfreiche Gedanken zu entwickeln und neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Das kann zum Beispiel bedeuten, gemeinsam mit der Psychotherapeutin beziehungsweise dem Psychotherapeuten Situationen außerhalb der Praxis oder Klinik aufzusuchen, die Ihnen Angst machen. Oder dass Sie die Art und Weise, wie Sie sich selbst sehen und Ihre Beziehungen gestalten, mit Ihrer Psychotherapeutin beziehungsweise Ihrem Psychotherapeuten analysieren und bearbeiten. Die Psychotherapeuten unterstützen Sie, Ihre Verhaltensmuster, die Sie sich über Ihr Leben angeeignet haben, besser zu verstehen und sich so zu ändern, dass Ihr Leiden gelindert wird.

Verhaltenstherapie ist insbesondere für Patienten geeignet, die gerne an konkreten Aufgaben arbeiten. Verhaltenstherapeuten fragen Sie zum Beispiel: Wann, wo und wie treten Ihre Beschwerden auf? Wie häufig und wie stark sind die Beschwerden? Wie lange dauern sie an? Wie verhalten Sie sich in diesen Situationen? Wer ist daran beteiligt? Was haben die Beschwerden für Auswirkungen? Was möchten Sie erreichen? Was möchten Sie wieder tun können?
Bei einer Verhaltenstherapie sitzen Sie der Psychotherapeutin beziehungsweise dem Psychotherapeuten gegenüber. Die Anzahl und die Frequenz der Therapiesitzungen werden je nach Art der Störung zwischen Patient und Psychotherapeut vereinbart. Die Behandlung dauert in der Regel ein halbes bis ein Jahr, gegebenenfalls länger.

Neuropsychologische Therapie

Die neuropsychologische Therapie ist eine wirksame Behandlungsmethode für psychische Störungen, die auf einer Schädigung des Gehirns beruhen. Solche organischen Schäden können durch Schädelhirnverletzungen nach Unfällen oder Schlaganfälle, aber auch durch entzündliche und andere Erkrankungen des Gehirns verursacht sein. Die Patienten leiden deshalb zum Beispiel unter Lern- und Gedächtnisstörungen, Seh- und Orientierungsstörungen, Kommunikationsstörungen und Störungen zielgerichteten Planens und Handelns sowie Störungen des Gefühlslebens und den daraus folgenden psychosozialen Beeinträchtigungen und Aktivitätseinschränkungen. Ziel der neuropsychologischen Diagnostik und Therapie ist es, die sich aus einer Erkrankung des Gehirns ergebenden geistigen, emotionalen und motivationalen Störungen sowie deren Folgeprobleme zu erkennen und zu heilen beziehungsweise zu lindern.
Der neuropsychologischen Therapie geht eine klinisch-neuropsychologische Untersuchung voraus. Hierbei werden die Beeinträchtigungen des geistigen Leistungsvermögens und begleitende psychische Beeinträchtigungen, aber auch Stärken und Kompetenzen des Patienten detailliert erfasst. Auf der Grundlage der Untersuchung erfolgt die individuelle Planung und Durchführung der Therapie. Dabei werden die Störungen der Wahrnehmung, des Gedächtnisses oder des Denkens genauso berücksichtigt wie Störungen des Gefühlslebens, des Sozialverhaltens und Probleme in der Alltagsbewältigung.
In der neuropsychologischen Therapie angewandte Behandlungsmethoden haben zum Ziel, die gestörten Funktionen nach Möglichkeit wieder zu verbessern, nicht mehr zu verbessernde Funktionen auszugleichen oder begleitende psychische Beeinträchtigungen und hirnorganisch bedingte Verhaltensänderungen zu behandeln. Die Wiederherstellung gestörter Funktionen (sogenannte *restitutive Behandlung*) ist vor allem Gegenstand der Behandlung in der ersten Zeit nach der Erkrankung. Bei Kindern muss insbesondere dem Risiko vorgebeugt werden, dass das Gehirn nicht mehr normal reift. Dabei ist es wesentlich, Rückstände aufzuholen, ohne das Kind zu überfordern, was häufig eine intensive Kooperation mit Eltern und Schule erfordert.

Nicht immer gelingt es, die verlorenen Fähigkeiten wieder vollständig herzustellen. Deshalb wurden auch therapeutische Maßnahmen entwickelt, um Einschränkungen auszugleichen (sogenannte *kompensatorische Behandlung*) und beispielsweise neue Lebensziele entwickeln zu können. Für Phasen der Krankheitsverarbeitung und Neuorientierung, die häufig mit erheblichen emotionalen Belastungen verbunden sind, kommen schließlich Behandlungsansätze verschiedener Psychotherapieverfahren integrativ zur Anwendung.
Die Behandlung wird je nach Phase der Therapie über mehrere Monate zunächst einmal wöchentlich oder intensiver durchgeführt. Die Angehörigen können, soweit erforderlich, in die Therapie einbezogen werden.
Die neuropsychologische Therapie wird von Psychotherapeuten angeboten, die zusätzlich zu ihrer Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten auch eine mindestens zweijährige Weiterbildung absolviert haben. Sie führen die geschützte Zusatzbezeichnung „Klinische Neuropsychologie".

Gesprächspsychotherapie

Die Gesprächspsychotherapie, auch „Personzentrierte" oder „Klientenzentrierte Psychotherapie" genannt, geht davon aus, dass es für die gesunde Entwicklung einer Person wesentlich ist, dass das Grundbedürfnis nach positiver, bedingungsfreier Wertschätzung, insbesondere durch die eigenen Eltern, erfüllt wird. Negative Erlebnisse und ungünstige Entwicklungsbedingungen in der Kindheit können dazu führen, dass die Person ein negatives Bild von sich selbst entwickelt. Die Fähigkeiten der Person, konstruktive Erfahrungen zu machen und sich selbst zunehmend besser zu verstehen und sich weiterzuentwickeln, können dadurch eingeschränkt werden. Hinzu kommen belastende Lebensbedingungen und mögliche Probleme in der Partnerschaft oder im Berufsleben. Aus Sicht der Gesprächspsychotherapie entwickeln sich psychische Probleme dann, wenn sich ein Mensch, meist unbewusst, verbietet, Erfahrungen und Gefühle anzunehmen, die im Widerspruch zu seinem Selbstbild stehen.

Die Gesprächspsychotherapie geht davon aus, dass jeder Mensch die Fähigkeit in sich trägt, sich positiv zu entwickeln und zu entfalten. Er ist deshalb auch bei einer psychischen Erkrankung selbst am besten in der Lage, seine persönliche Situation zu analysieren und Lösungen für seine Probleme zu erarbeiten. In der Gesprächspsychotherapie gilt der Patient als „Experte seiner selbst". Deshalb steht die Selbsterforschung im Mittelpunkt der Therapie. Nach Auffassung dieser Therapierichtung wird der natürliche Entwicklungs- und Heilungsprozess insbesondere dadurch unterstützt, dass sich die Psychotherapeutin beziehungsweise der Psychotherapeut empathisch in den Patienten einfühlt, möglichst ohne ihn zu bewerten, und dem Patienten Rückmeldungen gibt. Die Psychotherapeuten nehmen den Patienten als Person bedingungslos an. Das bedeutet, dass sie konsequent „Ja" zur Person des Patienten, zu dessen Wesen sagen, ohne dabei jeder Verhaltensweise zuzustimmen. Dabei begegnen sich Psychotherapeut und Patient auf Augenhöhe und der Psychotherapeut tritt dem Patienten offen und ehrlich gegenüber. So schaffen sie ein entwicklungsförderndes Klima, das dem Patienten dabei hilft, gesund zu werden. Diese Erfahrungen und während der Therapie neu erworbene Fertigkeiten helfen dem Patienten, auch bei künftigen Problemen kreative Lösungen zu finden. Weiterentwicklungen der Gesprächspsychotherapie betonen in der Behandlung insbesondere die emotionalen Erfahrungen des Patienten und fokussieren auf die Veränderung von Gefühlen und Gedanken.
Bei einer Gesprächspsychotherapie sitzen sich Patient und Psychotherapeutin beziehungsweise Psychotherapeut gegenüber. Die Behandlung dauert in der Regel ein halbes bis ein Jahr mit einer Therapiesitzung in der Woche.

Systemische Therapie

Bei der Systemischen Therapie liegt der Fokus auf dem sozialen Kontext, in dem eine psychische Störung entsteht, zum Beispiel der Familie. Deshalb werden neben dem Patienten auch Lebenspartner oder bei Kindern die Eltern in die Therapie einbezogen. Die therapeutische Arbeit beschränkt sich nicht allein auf biologisch oder juristisch definierte Familien und Paare, sondern schließt auch andere für den Patienten bedeutsame Personen ein.
Die Psychotherapeuten möchten auch von diesen Bezugspersonen wissen, wie sie die beteiligten Personen erleben und wie sich die Beziehungen untereinander gestalten. Dabei versuchen die Psychotherapeuten zu verstehen, warum ein Patient psychisch erkrankt ist, welche Rolle dabei die familiären oder andere soziale Beziehungen und Kommunikationsstrukturen spielen, aber auch welche Familiendynamik durch die psychische Erkrankung eines ihrer Mitglieder entsteht.
Die Psychotherapeutin beziehungsweise der Psychotherapeut arbeitet mit Ihnen an der Lösung Ihrer Beschwerden und macht Ihnen Ihre Stärken deutlich. Die Systemische Therapie arbeitet zum Beispiel mit Familienskulpturen. Dabei stellt der Pati-

ent die Mitglieder seiner Familie in Form von symbolhaften Figuren so im Raum auf, dass dies aus seiner Sicht die emotionalen Beziehungen untereinander ausdrückt. Durch eine Familienskulptur können unsichtbare Bindungen und festgefahrene Kommunikationsabläufe sichtbar gemacht werden. Beziehungskonflikte und krankmachende Bindungen können so besser erkannt und bearbeitet werden.
Die Systemische Therapie geht davon aus, dass die Besserung der psychischen Beschwerden innerhalb der Therapiesitzungen angestoßen wird, dass aber die entscheidenden Veränderungen zwischen den Sitzungen erfolgen. Deshalb können die Abstände zwischen den Therapiesitzungen auch länger sein. Zu Beginn der Therapie können sie zwischen ein bis zwei Wochen und gegen Ende bis zu sechs oder acht Wochen betragen. Insgesamt dauern Systemische Therapien meist nicht länger als 25 Therapiesitzungen, es können aber auch Langzeittherapien durchgeführt werden. Die einzelnen Therapiesitzungen finden als Einzel- oder Doppelstunden statt.

Medikamente

Psychotherapeuten verordnen keine Medikamente. Psychopharmaka sind Medikamente, die auf das zentrale Nervensystem des Menschen einwirken und dadurch zum Beispiel Angst- und Spannungszustände oder Depressionen lindern können. Viele Psychopharmaka können jedoch starke Nebenwirkungen haben, einige Psychopharmaka führen bei längerer Einnahme zu körperlicher Abhängigkeit. Die ausschließlich medikamentöse Behandlung reicht meist nicht aus, um eine psychische Krankheit zu heilen.
Bei den meisten psychischen Erkrankungen wirkt Psychotherapie ebenso gut, wenn nicht sogar besser. Zudem gibt es einige psychische Krankheiten, für die es keine spezifischen Medikamente gibt, zum Beispiel Essstörungen oder Borderline-Persönlichkeitsstörungen. Psychotherapie ist diejenige Behandlungsmethode bei psychischen Erkrankungen, die Ihre Selbstheilungskräfte am stärksten nutzt und Ihre Selbstständigkeit fördert. Menschen, die sich psychotherapeutisch behandeln lassen, bleiben danach häufiger und länger psychisch stabil. Psychotherapie ist bei vielen psychischen Krankheiten wirksamer als eine Behandlung ausschließlich mit Medikamenten. Manchmal ist jedoch eine Kombination aus Psychotherapie und Medikamenten sinnvoll.

5. Was passiert in einer Psychotherapie?

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten diagnostizieren und behandeln seelische Krankheiten. Psychotherapeuten besprechen mit Ihnen zum Beispiel gegenwärtige psychische Beschwerden; sie helfen Ihnen, sich an vergangene schmerzliche Erlebnisse zu erinnern und diese zu verarbeiten; sie klären mit Ihnen konfliktreiche Beziehungen und überlegen mit Ihnen, wie Sie sich in belastenden Situationen anders verhalten können.

Psychotherapeuten arbeiten auf zwei Ebenen:

- zum einen mittels der therapeutischen Beziehung, die während der Behandlung entsteht,
- zum anderen mittels Reflektionstechniken und praktischer Übungen, die Sie während der Therapie lernen.

Direkt zum Psychotherapeuten

Sie können sich direkt an eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten wenden. Sie brauchen Ihre Krankenversicherungskarte. Sie benötigen keine Überweisung. Wenn Sie keinen Psychotherapeuten kennen, können Sie Freunde und Bekannte fragen oder die Internetseiten der Psychotherapeutenkammern oder Kassenärztlichen Vereinigungen nutzen (siehe Auflistung Seite 38).

Die ersten Gespräche – ohne Antrag

Der Psychotherapeut vereinbart mit Ihnen einen ersten Gesprächstermin, bei dem er sich 50 Minuten Zeit für Sie nimmt. Die ersten Gespräche dienen dem Kennenlernen und der Abklärung, ob Sie eine behandlungsbedürftige Krankheit haben.

Der Psychotherapeut fragt Sie, welche psychischen Beschwerden Sie haben, wie lange Sie diese Beschwerden schon haben, wie diese sich in Ihrem Alltag bemerkbar

machen und was Sie bisher unternommen haben, um wieder besser zurechtzukommen. Er fragt Sie auch, warum Sie eine Psychotherapie möchten und was Sie von der Behandlung erwarten. Er fragt dies, um Ihre Motive und Erwartungen besser zu verstehen und prüfen zu können, ob er Ihnen tatsächlich helfen kann. Manche Psychotherapeuten setzen in dieser Phase auch Fragebögen und psychologische Testverfahren ein.

Das Wichtigste an diesen ersten Gesprächen ist, dass Sie sich auch einen Eindruck davon verschaffen, ob Sie offen und vertrauensvoll mit der Psychotherapeutin oder dem Psychotherapeuten sprechen können. Sie sollten mit ihr beziehungsweise ihm auch über Themen sprechen können, die Ihnen vielleicht peinlich oder schmerzlich sind oder Sie ängstigen. Für eine erfolgreiche Psychotherapie ist es sehr wichtig, dass Sie sich der Psychotherapeutin oder dem Psychotherapeuten anvertrauen können.

Wenn Sie sich nach dem ersten Gesprächstermin noch nicht sicher sind, ob Sie den richtigen Psychotherapeuten gefunden haben, können Sie noch weitere Sitzungen vereinbaren oder auch andere Psychotherapeuten aufsuchen. Für diese ersten Gespräche haben Sie fünf bis acht Sitzungen Zeit.

Diese ersten Treffen nennen sich „probatorische Sitzungen". Für diese Sitzungen übernehmen die Krankenkassen auf jeden Fall die Kosten. Damit die Psychotherapeutin beziehungsweise der Psychotherapeut diese abrechnen kann, müssen Sie nur Ihre Krankenversicherungskarte mitbringen. Sie müssen zu diesem Zeitpunkt noch keinen Antrag an die Krankenkasse stellen.

Fragen von Patienten

Sie können die ersten Gespräche nutzen, um Fragen an die Psychotherapeutin oder den Psychotherapeuten zu stellen. Stellen Sie alle Fragen, die Ihnen wichtig sind und die Sie für Ihre Entscheidung, sich psychotherapeutisch behandeln zu lassen, klären oder zumindest ansprechen wollen.

Viele Patienten stellen folgende Fragen:

- Wie sieht die Finanzierung der Behandlung aus, wie verlaufen die Antragstellung und Kostenübernahme durch die jeweilige Krankenkasse?
- Welche Kosten habe ich als Patient eventuell zu tragen?
- Was ist, wenn ich Termine absagen muss?
- Wie sehen die einzelnen Behandlungsstunden („Sitzungen") aus?
- Wie lange dauert die Behandlung?
- Welche Erfahrungen hat die Psychotherapeutin/der Psychotherapeut in der Behandlung der vorliegenden psychischen Störung?
- Wie erfolgreich kann die Behandlung sein?
- Welche Behandlungsalternativen habe ich?

Schweigepflicht

Von dem, was Sie mit Ihrer Psychotherapeutin oder Ihrem Psychotherapeuten besprechen, erfährt kein Dritter etwas – auch kein Arbeitgeber und keine Krankenkasse. Psychotherapeuten unterliegen der Schweigepflicht, das heißt, es ist ihnen verboten, persönliche Informationen über Patienten ohne deren ausdrückliches Einverständnis an andere weiterzugeben (§ 203 Strafgesetzbuch). Eine Verletzung der Schweigepflicht wird mit einer Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder einer Geldstrafe bestraft.

Die Diagnose

Voraussetzung für eine Psychotherapie ist, dass Sie psychisch krank sind. Psychotherapeuten stellen dann eine Diagnose nach der ICD-10-Liste, zum Beispiel F32 „depressive Episode" oder F40.0 „Agoraphobie". Lassen Sie sich die Diagnose in verständlichen Worten erklären.

Behandlungsplan und Zustimmung des Patienten

Psychotherapeuten fragen Sie in den ersten „probatorischen" Gesprächen ausdrücklich, ob Sie mit einer Behandlung einverstanden sind. Sie schlagen Ihnen eine bestimmte Behandlung vor, erläutern Ihnen die Alternativen und vereinbaren mit Ihnen die Ziele der Behandlung. Psychotherapeuten erläutern Ihnen, nach welchem psychotherapeutischen Verfahren sie behandeln. Sie erklären Ihnen möglicherweise auch die Vor- und Nachteile einer zusätzlichen oder alternativen Behandlung mit Medikamenten.

Der Antrag an die Krankenkasse

Für Ihre Behandlung müssen Sie einen Antrag bei der Krankenkasse stellen. Die Krankenkasse muss den Antrag genehmigen, bevor Sie mit der Behandlung beginnen können. Nur für eine genehmigte Behandlung übernimmt die Kasse die Kosten.

Das Antragsformular sowie weitere Informationen bekommen Sie von Ihrem Psychotherapeuten. Psychotherapeuten helfen Ihnen beim Ausfüllen des Antrags. Sie benötigen auf jeden Fall Ihre Unterschrift.
Psychotherapeuten müssen außerdem in einem Bericht begründen, warum sie bei Ihnen eine Behandlung für notwendig halten. Dieser Bericht wird von einem Gutachter, der selbst Psychotherapeut ist, überprüft („Gutachterverfahren"). Die Krankenkasse bekommt diesen Bericht nicht zu lesen.
Übernimmt die Krankenkasse die Kosten, können Sie mit der Psychotherapie beginnen. Lehnt der Gutachter den Antrag ab, können Patient und Psychotherapeut gemeinsam Widerspruch einlegen.
Bei Kurzzeittherapien, die bis zu 25 Therapiesitzungen umfassen, wird in der Regel auf das Gutachterverfahren verzichtet. Hierfür müssen Sie aber ebenfalls einen Antrag an die Krankenkasse stellen.

Die Behandlung

Psychotherapie wirkt nicht von heute auf morgen. Sie sollten sich deshalb auf eine Behandlungsdauer von einigen Monaten einstellen, in der Sie mindestens einmal die Woche eine 50-minütige Sitzung bei Ihrer Psychotherapeutin oder Ihrem Psychotherapeuten haben. Die Dauer einer Psychotherapie kann je nach Krankheit und Schweregrad sehr unterschiedlich sein.
In der ersten Arbeitsphase geht es darum, dass Sie Ihre Erkrankung besser verstehen, dass Sie eine genauere Vorstellung davon bekommen, was in der Behandlung passieren wird, und dass Sie eine vertrauensvolle Beziehung zu Ihrer Psychotherapeutin oder Ihrem Psychotherapeuten entwickeln. Der Psychotherapeut sucht gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen für die drängendsten Konflikte und Beschwerden.
In der mittleren Phase der Therapie, welche den größten Teil der Behandlung ausmacht, geht es darum, sich mit Ihren konkreten Problemen auseinanderzusetzen

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.

Zweifel und schwierige Phasen

Psychische Krankheiten lassen sich behandeln. Die meisten psychischen Krankheiten sind über eine lange Zeit entstanden, für ihre Behandlung sind manchmal Monate, manchmal Jahre notwendig. Aber es ist möglich, keine übermäßige Angst mehr zu haben oder sich nicht dauernd mit belastenden Gedanken zu beschäftigen oder keinen Alkohol mehr zu trinken.
Veränderungen in zwischenmenschlichen Konflikten oder gewohnten Denk- und Verhaltensmustern zu erreichen, ist nicht einfach. Aber Psychotherapeuten sind sehr erfahren darin, andere Menschen zu verstehen und ihnen bei der Klärung von psychischen Problemen zu helfen. Ihr Psychotherapeut wird Ihnen auch zeigen, wie Sie sich zukünftig selbst helfen können, indem Sie belastende Situationen besser erkennen und so mit ihnen umgehen können, dass Sie davon nicht krank werden.
Aber nicht jede Behandlung ist erfolgreich. Sind Sie mit den Fortschritten einer Psychotherapie nicht zufrieden, ist das ein Anlass, mit der Psychotherapeutin oder dem Psychotherapeuten über die Behandlung und mögliche Alternativen zu sprechen. Stellen Sie Ihre Fragen. Sprechen Sie Ihre Zweifel direkt an und suchen Sie eine gemeinsame Entscheidung über die weitere Behandlung.
Die Behandlung einer psychischen Erkrankung ist in der Regel umso schwieriger, je länger Sie bereits erkrankt sind und je häufiger diese Beschwerden schon aufgetreten sind. Eine Angststörung kann daher manchmal besser zu behandeln sein als eine Depression, die Sie bereits seit Ihrer Jugend haben. Eine Behandlung kann auch langwieriger sein, wenn Sie mehrere psychische Erkrankungen gleichzeitig haben oder wenn Sie kaum andere Menschen kennen, die Sie stützen. Manche psychischen Erkrankungen werden auch chronisch, das heißt, sie verschwinden nicht mehr vollständig.

Nebenwirkungen

Wie bei anderen Behandlungen können auch in einer Psychotherapie Effekte auftreten, die nicht beabsichtigt waren und für den Patienten nachteilig sind. Es

kann beispielsweise zu einer Verstärkung der psychischen Beschwerden oder zum Auftreten neuer Krankheitssymptome, zu einer Überforderung oder zu einem Gefühl der Abhängigkeit von der Psychotherapeutin oder dem Psychotherapeuten kommen.
Nebenwirkungen von Psychotherapie sind bisher nur wenig untersucht. Nach den Studien, die zu diesem Thema vorliegen, geht man davon aus, dass es circa jedem zehnten Patienten nach einer Therapie schlechter geht als vorher. Als größter Risikofaktor für einen therapeutischen Misserfolg gilt eine problematische Beziehung zur Psychotherapeutin oder zum Psychotherapeuten. Umso wichtiger ist, dass Sie bei der Suche nach einem Psychotherapeuten darauf achten, ob „die Chemie" stimmt. Ist dies nicht der Fall, sollten Sie sich einen anderen Psychotherapeuten suchen.
Sie können eine Therapie aber auch später noch 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 Psychotherapeuten respektieren Ihre Entscheidung. Sie können jede Therapie zu jeder Zeit beenden. Sie können die Psychotherapeutin oder den Psychotherapeuten aber auch wechseln.

Das Ende der Behandlung

Zu Beginn einer Behandlung werden Behandlungsziele gemeinsam vereinbart und der Behandlungsplan wird erläutert. Daher sollte Ihnen klar sein, wann diese Ziele erreicht sind.
Eine erfolgreiche Therapie erkennen Sie daran, dass es Ihnen mit der Zeit tatsächlich besser geht, die Beschwerden nachlassen und Sie sich Ihrer eigenen Kräfte wieder bewusster sind. Gute Psychotherapeuten arbeiten mit Ihnen nicht länger als notwendig und machen sich selbst am Ende überflüssig.
Der Abschluss einer Therapie bedeutet immer auch einen Abschied. Die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut war für Sie wahrscheinlich eine Zeit lang eine wichtige Person. Vielleicht empfinden Sie das Ende der therapeutischen Beziehung als einen Verlust. Es kann sinnvoll sein, dieses Thema in den letzten Therapiestunden zu besprechen und sich mit den damit verbundenen Gefühlen und früheren Erlebnissen auseinanderzusetzen.
In der letzten Phase der Behandlung geht es darum, Sie auf die weitere Zukunft vorzubereiten. Die Fragen, die sich jetzt stellen können, sind beispielsweise:

- Welches sind die 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?

Eine Therapie schafft natürlich nicht alle Probleme aus der Welt. Das Leben wird auch danach weiter auf und ab gehen. Daran kann auch eine Psychotherapie nichts ändern. Ein Unterschied wird Ihnen aber womöglich auffallen. Das Rauf und Runter macht Ihnen nicht mehr so viel aus. Sie bemerken negative Veränderungen früher und sind eher in der Lage, ihnen aktiv entgegenzusteuern.

Verlängerung

Sie können eine Behandlung auch verlängern, wenn Sie und Ihre Psychotherapeutin oder Ihr Psychotherapeut meinen, dass Sie auf dem richtigen Weg sind, aber noch nicht an dessen Ende. Dafür ist ein fachlich begründeter Verlängerungsantrag bei der Krankenkasse notwendig.

Beschwerden über die Behandlung

Psychotherapeuten haben sich eine Berufsordnung gegeben. Darin haben sie ihre beruflichen Rechte und Pflichten geregelt. Diese Regeln dienen beispielsweise dazu,

- das Vertrauen zwischen Patient und Psychotherapeutin/Psychotherapeut zu fördern,
- die Qualität der psychotherapeutischen Tätigkeit sicherzustellen,
- den Schutz der Patienten zu sichern,
- die Freiheit und das Ansehen des Berufs zu wahren und zu fördern.

Im Kapitel „Welche Rechte haben Sie als Patient?" (Seite 34) erfahren Sie genauer, welche Regeln Psychotherapeuten während der Behandlung einhalten müssen. Mit Ihren Beschwerden können Sie sich an die zuständige Landespsychotherapeutenkammer wenden, die am Ende der Broschüre aufgeführt ist (Seite 38). Die Kammern haben die Aufgabe, Verstöße ihrer Mitglieder gegen die Berufsordnung zu prüfen und zu ahnden. Verstoßen Psychotherapeuten gegen ihre Berufsordnung, kann die zuständige Kammer Rügen erteilen, Ordnungsgelder verhängen und berufsgerichtliche Verfahren einleiten, die bis zum Entzug der Approbation, also der staatlichen Behandlungserlaubnis, führen können.

6. Wirkt Psychotherapie?

Psychotherapie wirkt – nachweislich. Ihre heilende Wirkung wurde durch zahlreiche internationale Studien in den vergangenen Jahrzehnten belegt.

Wissenschaftlicher Beirat Psychotherapie

Nicht alle psychotherapeutischen Verfahren und Methoden sind wissenschaftlich anerkannt. Ob ein psychotherapeutisches Verfahren es für sich beanspruchen darf, als „wissenschaftlich anerkannt" zu gelten, prüft in Deutschland der „Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie". Damit ein Verfahren durch den Beirat anerkannt wird, muss seine Wirksamkeit in der Behandlung der häufigsten psychischen Erkrankungen wissenschaftlich belegbar sein. Bei einer Methode liegen wissenschaftliche Nachweise in der Behandlung einzelner psychischer Erkrankungen vor.
Der Beirat hat folgende Verfahren und Methoden wissenschaftlich anerkannt:

- Verhaltenstherapie,
- psychodynamische Psychotherapie (umfasst analytische Psychotherapie und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie),
- Gesprächspsychotherapie,
- Systemische Psychotherapie,
- neuropsychologische Therapie (bei organisch bedingten psychischen Störungen),
- Interpersonelle Therapie (IPT; bei affektiven Störungen und Essstörungen),
- EMDR-Methode (zur Behandlung der Posttraumatischen Belastungsstörung),
- Hypnotherapie (zur Raucherentwöhnung und zur Mitbehandlung bei somatischen Erkrankungen).

Gemeinsamer Bundesausschuss

Psychotherapeutische Verfahren, die von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt werden, müssen sich noch durch ein weiteres Gremium prüfen lassen. Die

gesetzlichen Krankenkassen erstatten nur Psychotherapien, die vom Gemeinsamen Bundesausschuss überprüft wurden.
Der Gemeinsame Bundesausschuss hat bisher folgende psychotherapeutische Verfahren und Methoden als wirksam anerkannt:

- analytische Psychotherapie,
- tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie,
- Verhaltenstherapie,
- neuropsychologische Therapie bei organisch bedingten psychischen Erkrankungen.

Leitlinien

Für viele psychische Erkrankungen gibt es spezielle Behandlungskonzepte oder wissenschaftlich überprüfte Behandlungsleitlinien. Wenn sich alle wichtigen Expertengruppen in Deutschland aufgrund einer systematischen Auswertung der Forschungsergebnisse in einem strukturierten Verfahren auf gemeinsame Behandlungsempfehlungen für eine Krankheit geeinigt haben, werden diese als „S3-Leitlinie" und/oder „Nationale VersorgungsLeitlinie" veröffentlicht.
Eine Nationale VersorgungsLeitlinie existiert bisher für die unipolare Depression (www.depression.versorgungsleitlinien.de). S3-Leitlinien liegen darüber hinaus vor für Essstörungen, Posttraumatische Belastungsstörungen, bipolare Störungen, psychosoziale Therapien bei schweren psychischen Erkrankungen sowie Kreuzschmerz und Zwangsstörungen (Stand: Januar 2013).

7. Wer übernimmt die Kosten?

Gesetzliche Krankenversicherung

Psychotherapie ist eine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Das heißt, die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für eine Psychotherapie. Sie brauchen Ihre Krankenversicherungskarte.

Antrag

Eine Psychotherapie ist allerdings eine „antragspflichtige Leistung", das heißt, Sie müssen nach den Probesitzungen („probatorischen Sitzungen") einen Antrag zur Bewilligung weiterer Sitzungen stellen. Das entsprechende Formular sowie weitere Informationen erhalten Sie beim Psychotherapeuten. In der Regel übernehmen Psychotherapeuten für Sie die meisten dieser verwaltungstechnischen Angelegenheiten. Sie brauchen das Formular nur noch durchzulesen und zu unterschreiben. Wichtig ist jedoch, dass Sie Ihre Krankenversicherungskarte dabei haben.

Approbation, Zulassung, Richtlinienverfahren

Psychotherapeuten müssen bestimmte Merkmale erfüllen, damit sie mit den gesetzlichen Krankenkassen abrechnen können.
Sie müssen:

- approbiert sein, also eine staatliche Behandlungserlaubnis besitzen,
- zur „kassenärztlichen Vesorgung" zugelassen sein und
- ein psychotherapeutisches Verfahren anwenden, das sich wissenschaftlich als wirksam erwiesen hat und zugelassen ist („Richtlinienverfahren").

Dazu gehören bisher:

- die analytische Psychotherapie,
- die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie,
- die Verhaltenstherapie,
- die Methode neuropsychologische Therapie.

Sie klären möglichst gleich beim ersten Kontakt mit einem Psychotherapeuten, ob eine Abrechnung mit einer gesetzlichen Krankenkasse möglich ist. In der Regel lässt sich dies auch bereits vor dem ersten Kontakt herausfinden:

- über die Internetseite einer Landespsychotherapeutenkammer – einige Kammern bieten dort auch Patienteninformationsdienste an,
- über die Auskunft der zuständigen Kassenärztlichen Vereinigung, Internet (Stichwort „Psychotherapeutensuche") oder Anruf,
- über eine Anfrage bei Ihrer Krankenkasse.

Keine Zuzahlung

Hat die Krankenkasse Ihren Antrag auf Psychotherapie genehmigt, übernimmt sie die Kosten für eine Psychotherapie, und zwar vollständig. Sie müssen nichts zuzahlen.

Verlängerung

Eine Therapie kann verlängert werden. Dafür ist ein Antrag notwendig.

Abgelehnter Antrag

Die gesetzlichen Krankenkassen können einen Antrag ablehnen. Gegen einen ablehnenden Bescheid können Sie Widerspruch einlegen. Wird auch der Widerspruch abgelehnt, können Sie Klage beim Sozialgericht einreichen, die für jeden kostenfrei ist.

Kostenerstattung

Es gibt zu wenige Psychotherapeuten mit Kassenzulassung. Deshalb müssen Patienten häufig monatelang – manchmal auch noch länger – auf einen Behandlungsplatz warten. Wenn Sie aber belegen können, dass Sie schon bei mehreren Psychotherapeuten nachgefragt haben und dringend einer Behandlung bedürfen, sollen die gesetzlichen Krankenkassen auch die Kosten der Behandlung bei Psychotherapeuten tragen, die keine Zulassung haben. Solche Psychotherapeuten haben zwar eine Approbation, also ihre staatliche Behandlungserlaubnis, aber keine Kassenzulassung. Diese Psychotherapeuten arbeiten in einer Privatpraxis. Sie stellen Ihnen eine Rechnung, die Sie bei der Krankenkasse einreichen können. Sie sollten sich aber vorher die Einwilligung zu einer solchen Abrechnung per Kostenerstattung von Ihrer gesetzlichen Krankenversicherung schriftlich einholen. Detaillierte Informationen zur Kostenerstattung inklusive Musterschreiben finden Sie im BPtK-Informationsflyer „Kostenerstattung", den Sie sich von der Homepage der BPtK (www.bptk.de) herunterladen können oder als gedruckten Flyer kostenlos bei der Geschäftsstelle der BPtK bestellen können.

Datenschutz

Der Antrag an die Krankenkasse enthält auch einen Bericht mit Angaben zu Ihren Beschwerden und Ihrer Krankengeschichte. In diesem Bericht sind weder Ihr Name noch Daten enthalten, die auf Ihre Identität schließen lassen. Der anonymisierte Bericht wird in einem getrennten, verschlossenen Umschlag an die Krankenkasse geschickt. Die Krankenkasse schickt den Brief und eventuell weitere Unterlagen zu früheren Behandlungen ungeöffnet an den Gutachter weiter. Der Gutachter prüft die Begründung Ihres Antrags, ohne zu wissen, um wen es sich handelt.

Private Krankenversicherung

Die Leistungen der privaten Krankenversicherung sind nicht einheitlich geregelt. Entscheidend ist, was der Versicherte und seine Versicherung vertraglich vereinbart haben. Viele private Krankenversicherungen lehnen jedoch einen Versicherungsschutz für psychisch kranke Menschen ab oder schränken die Leistungen im Fall einer psychischen Erkrankung ein.
Auch die privaten Krankenversicherungen erstatten meist nur die Kosten für Behandlungen mit wissenschaftlich anerkannten Verfahren („Richtlinienverfahren"). In jedem Fall ist es ratsam, sich vor Behandlungsbeginn die Kostenübernahme schriftlich bestätigen zu lassen.

Beihilfe

Für Beamte übernimmt die Beihilfe einen Teil der Kosten für die Behandlung durch zugelassene Psychotherapeuten. Im Allgemeinen übernimmt die Beihilfe etwa 50 Prozent der Kosten. In jedem Fall ist es ratsam, sich vor Behandlungsbeginn die Kostenübernahme schriftlich bestätigen zu lassen.

Erziehungsberatung für Eltern, Kinder und Jugendliche

In Deutschland gibt es über 1.000 Erziehungs- und Familienberatungsstellen. Die Beratung ist streng vertraulich und kostenlos. Ratsuchende Eltern, Kinder und Jugendliche können sich direkt an eine örtliche Beratungsstelle wenden. Erziehungsberatung wird sehr häufig bei auffälligem Sozialverhalten von Kindern und Jugendlichen und Schulleistungsproblemen in Anspruch genommen. Die Adresse einer Beratungsstelle können Sie auf der Internetseite der „Bundeskonferenz für Erziehungsberatung" (www.bke.de) finden. Es reicht die Eingabe der Postleitzahl oder des Wohnortes aus.

Sozialamt

Sind Sie nicht krankenversichert und befinden sich in einer finanziellen Notlage, können Sie die Finanzierung einer Psychotherapie auch beim Sozialamt beantragen.

Selbstzahler

Tragen Sie die Kosten für die Psychotherapie selbst, werden Sie meist wie ein Privatversicherter behandelt. Die Kosten der Behandlung richten sich nach der Gebührenordnung für Psychotherapeuten. Über die Art, die Dauer und die Kosten der Behandlung sollten Sie vor Beginn der Behandlung klare, möglichst schriftliche Absprachen treffen.

8. Welche Rechte haben Sie als Patient?

Allgemeine Patientenrechte in Deutschland

Patienten haben Rechte. Psychotherapeuten müssen Patienten über ihre Rechte informieren und diese Rechte beachten. Zentrale Regelungen finden sich im Bürgerlichen Gesetzbuch im Untertitel über den Behandlungsvertrag.
Einige wesentliche Rechte lauten:

- Der Patient hat grundsätzlich das Recht, Psychotherapeut, Arzt und Krankenhaus frei zu wählen und zu wechseln. Der Patient kann eine psychotherapeutische beziehungsweise ärztliche Zweitmeinung einholen.
- Der Patient hat das Recht, Art und Umfang der medizinischen Behandlung selbst zu bestimmen. Er kann entscheiden, ob er sich behandeln lassen will oder nicht. Der Patient kann eine medizinische Entscheidung also grundsätzlich auch dann ablehnen, wenn sie psychotherapeutisch oder ärztlich geboten scheint.
- Der Psychotherapeut oder Arzt hat den Patienten rechtzeitig vor der Behandlung und grundsätzlich in einem persönlichen Gespräch über Art und Umfang der Maßnahmen und die damit verbundenen Risiken aufzuklären und die Einwilligung des Patienten dafür einzuholen. Formulare und Aufklärungsbögen ersetzen das Gespräch nicht.
- Die den Patienten betreffenden Informationen, Unterlagen und Daten sind von Psychotherapeuten, Ärzten, Pflegepersonal, Krankenhäusern und Krankenversicherern vertraulich zu behandeln. Sie dürfen nur mit Zustimmung des Patienten oder auf Grundlage gesetzlicher Bestimmungen weitergegeben werden.

Regeln der Berufsausübung

Psychotherapeuten sind per Gesetz Pflichtmitglieder in einer Landespsychotherapeutenkammer. Psychotherapeutisch tätige Ärzte sind Pflichtmitglieder einer

Landesärztekammer. Diese sind Körperschaften des öffentlichen Rechts. Jedes Bundesland hat eine Landespsychotherapeutenkammer. Ausnahme ist die Ostdeutsche Psychotherapeutenkammer für die Bundesländer Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen. Die Kammern regeln unter anderem die beruflichen Rechte und Pflichten ihrer Mitglieder. Diese Regeln legen sie in sogenannten Berufsordnungen fest. Die Berufsordnung ist verpflichtend für alle Mitglieder einer Kammer. Sie dient beispielsweise dazu:

- das Vertrauen zwischen Patienten und Psychotherapeuten zu fördern,
- die Qualität der psychotherapeutischen Tätigkeit sicherzustellen,
- den Schutz der Patienten zu sichern,
- die Freiheit und das Ansehen des Berufs zu wahren und zu fördern.

Als „Regeln der Berufsausübung" gelten unter anderem:

Sorgfaltspflichten

Psychotherapeuten dürfen weder das Vertrauen, die Unwissenheit, die Leichtgläubigkeit, die Hilflosigkeit oder eine wirtschaftliche Notlage von Patienten ausnutzen noch unangemessene Versprechungen oder Entmutigungen in Bezug auf den Heilerfolg machen.

Einwilligung des Patienten

Jede Behandlung bedarf der Einwilligung.

Information über die Behandlung

Psychotherapeuten klären über sämtliche Sachverhalte auf, die für die Einwilligung in die Behandlung wesentlich sind. Dazu gehören insbesondere

- Art, Umfang und Durchführung der Diagnostik und Behandlung,
- deren Notwendigkeit und Dringlichkeit,
- deren Eignung und Erfolgsaussichten,
- mögliche Behandlungsrisiken,
- mögliche Behandlungsalternativen, insbesondere wenn mehrere medizinisch gleichermaßen naheliegende und übliche Methoden zu wesentlich unterschiedlichen Belastungen, Risiken oder Heilungschancen führen können,
- die Honorarregelung,
- die Dauer einer einzelnen Sitzung,
- die Häufigkeit der Sitzungen und
- die voraussichtliche Gesamtdauer der Behandlung.

Honorierung

Das Honorar für Selbstzahler und Privatversicherte ist nach der Gebührenordnung für Psychotherapeuten (GOP) zu bemessen, soweit nicht gesetzlich etwas anderes bestimmt ist. Honorarfragen sind zu Beginn der Psychotherapie beziehungsweise Beratung zu klären. Abweichungen von den gesetzlichen Gebühren (Honorarvereinbarungen) sind schriftlich festzuhalten.

Schweigepflicht

Psychotherapeuten sind zur Verschwiegenheit über das verpflichtet, was ihnen im Zusammenhang mit ihrer beruflichen Tätigkeit von Patienten oder von Dritten anvertraut und bekannt geworden ist. Im Rahmen kollegialer Beratung, Intervision, Supervision oder zum Zwecke der wissenschaftlichen Forschung und Lehre dürfen Informationen über Patienten und Dritte nur in anonymisierter Form im Sinne des Bundesdatenschutzgesetzes verwendet werden.

Abstinenz

Psychotherapeuten dürfen die Vertrauensbeziehung von Patienten nicht missbrauchen, um eigene Interessen und Bedürfnisse zu befriedigen. Ihre Tätigkeit wird ausschließlich durch das vereinbarte Honorar abgegolten. Sie dürfen nicht direkt oder indirekt Nutznießer von Geschenken, Zuwendungen, Erbschaften oder Vermächtnissen werden, es sei denn, der Wert ist gering.
Dieses sogenannte Abstinenzgebot gilt insbesondere für persönliche Beziehungen zwischen Patient und Psychotherapeut, auch für die Zeit nach Beendigung der Psychotherapie, solange noch eine Behandlungsnotwendigkeit oder Abhängigkeitsbeziehung der Patienten zur Psychotherapeutin beziehungsweise zum Psycho-

therapeuten gegeben ist. Die Verantwortung für ein berufsethisch einwandfreies Vorgehen tragen allein die behandelnden Psychotherapeuten.

Sexueller Kontakt verboten

Jeglicher sexuelle Kontakt von Psychotherapeuten zu ihren Patienten ist unzulässig.

Dokumentation der Behandlung und Einsicht des Patienten

Psychotherapeuten sind verpflichtet, über die Behandlung und Beratung schriftliche Aufzeichnungen zu führen. Diese Dokumentation muss sämtliche aus fachlicher Sicht für die derzeitige und künftige Behandlung wesentlichen Maßnahmen und deren Ergebnisse enthalten. Dazu gehören insbesondere die Ergebnisse der Patientenbefragung zu seinen Beschwerden und seiner biografischen Vorgeschichte (Anamnese), Diagnosen, Untersuchungen und deren Ergebnisse, Befunde, Therapien und ihre Wirkungen, Eingriffe und ihre Wirkungen, Einwilligungen und Aufklärungen sowie Arztbriefe. Diese Unterlagen bilden zusammen die sogenannte Patientenakte.
Patienten können Einsicht in ihre Patientenakte verlangen, auch noch nach der Beendigung einer Behandlung. Psychotherapeuten müssen diese Einsicht grundsätzlich gewähren. Sie können die Einsicht ganz oder teilweise nur verweigern, wenn dies den Patienten gesundheitlich gefährden würde und dieser Gefährdung nicht anderweitig abgeholfen werden kann. Eine Verweigerung ist gegenüber dem Patienten zu begründen.

Anfragen von Patienten

Anfragen von Patienten, die sich in laufender Behandlung befinden, müssen zeitnah – in Notfällen unverzüglich – beantwortet werden, sofern dem nicht besondere Gründe entgegenstehen. Bei Verhinderung der Psychotherapeuten sind dem Patienten alternative Kontaktmöglichkeiten mitzuteilen.

Praxisräume

Räumlichkeiten, in denen Psychotherapeuten ihren Beruf ausüben, müssen von ihrem privaten Lebensbereich getrennt sein.

Berufsaufsicht

Jeder Patient kann sich bei einer Landespsychotherapeutenkammer über Psychotherapeuten, die Mitglied der Kammer sind, beschweren. Die Kammer ist verpflichtet, jeder eingehenden Beschwerde nachzugehen und zu überprüfen, ob ein berufsrechtswidriges Verhalten vorliegt. Eine Liste der Landespsychotherapeutenkammern finden Sie auf der folgenden Seite.

9. Adressen

Landespsychotherapeutenkammer Baden-Württemberg
Jägerstr. 40, 70174 Stuttgart
T: 0711 674470-0
info@lpk-bw.de
www.lpk-bw.de
Suchdienst: www.lpk-bw.de
(> Patienten > Therapeutensuche)

Bayerische Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten
Birketweg 30, 80639 München
T: 089 515555-0
info@ptk-bayern.de
www.ptk-bayern.de
Suchdienst: www.ptk-bayern.de
(> Psychotherapeutensuche)

Kammer für Psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten im Land Berlin
Kurfürstendamm 184, 10707 Berlin
T: 030 887140-0
info@psychotherapeutenkammer-berlin.de
www.psychotherapeutenkammer-berlin.de
Suchdienst: www.psych-info.de

Psychotherapeutenkammer Bremen
Hollerallee 22, 28209 Bremen
T: 0421 2772000
verwaltung@pk-hb.de
www.lpk-hb.de
Suchdienst: www.psych-info.de

Psychotherapeutenkammer Hamburg
Hallerstr. 61, 20146 Hamburg
T: 040 226226-060
info@ptk-hh.de
www.ptk-hamburg.de
Suchdienst: www.psych-info.de

Landeskammer für Psychologische Psychotherapeutinnen und -therapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -therapeuten Hessen
Gutenbergplatz 1, 65187 Wiesbaden
T: 0611 53168-0
post@ptk-hessen.de
www.ptk-hessen.de
Suchdienst: www.ptk-hessen.de
(> Psychotherapie > Wie finde ich einen Psychotherapeuten?)

Psychotherapeutenkammer Niedersachsen
Roscherstr. 12, 30161 Hannover
T: 0511 850304-30
info@pknds.de
www.pknds.de
Suchdienst: www.psych-info.de

Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen
Willstätterstr. 10, 40549 Düsseldorf
T: 0211 522847-0
info@ptk-nrw.de
www.ptk-nrw.de
Suchdienst: www.ptk-nrw.de
(> Patienten > NRW-Psychotherapeuten-suche)

Ostdeutsche Psychotherapeutenkammer
Kickerlingsberg 16, 04105 Leipzig
T: 0341 462432-0
info@opk-info.de
www.opk-info.de
Suchdienst: www.opk-info.de
(> Links > Therapeutensuche)

Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz
Wilhelm-Theodor-Römheld-Str. 30
(Bürozentrum Mainz),
55130 Mainz-Weisenau
T: 06131 57038-13
service@lpk-rlp.de
www.lpk-rlp.de
Suchdienst: www.lpk-rlp.de
(> Psychotherapeutensuche)

Psychotherapeutenkammer des Saarlandes
Scheidter Str. 124, 66123 Saarbrücken
T: 0681 95455-56
kontakt@ptk-saar.de
www.ptk-saar.de
Suchdienst: www.psych-info.de

Psychotherapeutenkammer Schleswig-Holstein
Alter Markt 1-2, 24103 Kiel
T: 0431 661199-0
Info@pksh.de
www.pksh.de
Suchdienst: www.psych-info.de

Im Notfall

Wenn Sie Ihren Lebensmut völlig verloren haben, wenn Sie von unerträglichen Ängsten geplagt sind oder wenn Sie nicht mehr wissen, was wirklich ist und was nicht, dann sollten Sie sich auf jeden Fall Hilfe suchen. Sprechen Sie mit jemandem darüber, dass Sie nicht mehr weiter wissen. Behalten Sie es bitte nicht für sich. Gerade psychische Krisen können Menschen schnell an ihre Grenzen bringen. Manchmal können auch kleine Ursachen große Auswirkungen haben.

Wenden Sie sich an jemanden, den Sie gut kennen. Wenn ein vertrauter Mensch nicht sofort erreichbar ist, können Sie sich auch an jemanden wenden, der sich gut mit seelischen Krisen auskennt und versteht, was mit Ihnen los ist. Auch Partner, Verwandte, Freunde oder Kollegen können sich Rat holen, wenn sie die akute Krise eines Menschen erleben und nicht wissen, was sie tun können.

Am besten suchen Sie in solchen Fällen Hilfe bei Ihrem behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten. Sollten diese kurzfristig nicht erreichbar sein, können Sie sich auch direkt an das nächste psychiatrische Krankenhaus oder an ein Allgemeinkrankenhaus mit einer entsprechenden Abteilung wenden.

Darüber hinaus haben viele Städte und Regionen einen „Krisendienst“ eingerichtet, der Menschen in seelischen Notsituationen unterstützt, rund um die Uhr erreichbar ist und auch zu Ihnen nach Hause kommt, wenn dies notwendig ist. Sie finden diese Krisendienste auch im Internet, wenn Sie bei einer Suche „Krisendienst“ und den Namen Ihrer Stadt eingeben, zum Beispiel „Krisendienst Berlin“.

Bundespsychotherapeutenkammer
Klosterstraße 64, 10179 Berlin
www.bptk.de