



Informationen zu Psychotherapie und der Suche nach einem Therapieplatz

Im Folgenden möchten wir Ihnen einige Informationen zum Thema Psychotherapie sowie zur Suche nach einem Psychotherapieplatz vermitteln.

Was unterscheidet Psychotherapie und psychotherapeutische Beratung?

Psychotherapie (präziser: Richtlinienpsychotherapie) ist eine **Heilbehandlung**, deren Kosten von allen gesetzlichen Krankenkassen und von vielen privaten Krankenkassen in voller Höhe übernommen werden, sofern eine sog. *Störung mit Krankheitswert* vorliegt.

Ob eine Störung mit Krankheitswert vorliegt und somit eine **Psychotherapie-Indikation** gegeben ist, kann in der psychotherapeutischen Sprechstunde, die alle Psychotherapie-Praxen anbieten (müssen), in Arztpraxen oder Kliniken geklärt werden.

- ① Die psychotherapeutische Sprechstunde ist eine Abrechnungsleistung und nicht zu verwechseln mit der offenen Sprechstunde der Fachärzte, während der man auch ohne Terminvereinbarung in die Praxis kommen kann. Psychotherapie-Praxen bieten in der Regel keine offene Sprechstunde an.

Psychotherapeutische Beratung orientiert sich fachlich an psychotherapeutischen Verfahren, es handelt sich aber um **keine Heilbehandlung** mit dem Ziel der Behebung oder Linderung *krankheitswertiger* Störungen. In der täglichen Arbeit sind die Übergänge zwischen Therapie und Beratung häufig fließend.

Deutlich unterscheiden sich Psychotherapie und psychotherapeutische Beratung im **Setting**: In der Beratung ist die Anzahl der Termine meist geringer und die zeitlichen Abstände zwischen den Sitzungen sind oft größer als in der Psychotherapie, dafür ist die Wartezeit auf ein Erstgespräch häufig kürzer.

Welche Psychotherapieverfahren gibt es?

Es gibt **4 Richtlinienpsychotherapie-Verfahren**, unter denen Sie wählen können. Diese unterscheiden sich teils deutlich hinsichtlich der zugrundeliegenden Konzepte und Arbeitsweisen, aber auch hinsichtlich der möglichen Sitzungszahlen in einer Langzeittherapie.

Verfahren	Anzahl der max. möglichen Therapiesitzungen	
	Kurzzeittherapie	Langzeittherapie (mit Verlängerung)
Analytische Psychotherapie (AT)	2 x 12	160 (300)
Tiefenpsychologisch fundierte Psychoth. (TfP)	2 x 12	60 (100)
Verhaltenstherapie (VT)	2 x 12	60 (80)
Systemische Therapie (ST)	2 x 12	36 (48)

- ① Neben den Richtlinienpsychotherapie-Verfahren gibt es auch etliche andere Formen von Psychotherapie (kein geschützter Begriff), diese werden aber in der Regel von den Krankenkassen nicht bezahlt.
- ① Nur Psychotherapeut*innen, die über eine *Approbation* (staatliche Zulassung zur Berufsausübung) verfügen, dürfen sich *Psychotherapeutin* oder *Psychotherapeut* nennen (gesetzlich geschützte Titel) und Richtlinienpsychotherapie mit den Krankenkassen abrechnen.

Viele Fragen zum Thema Psychotherapie (auch die Therapieverfahren betreffend) beantwortet die Seite www.wege-zur-psychotherapie.org der Bundespsychotherapeutenkammer.




Wie finde ich Adressen von Psychotherapie-Praxen?

Wir empfehlen für die Suche die Seite www.arztsuche-bw.de, eine Datenbank der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg:




- Alle Psychotherapeut*innen mit Kassenzulassung (d. h. einer Genehmigung für die Abrechnung mit gesetzlichen Krankenkassen) *müssen* sich dort registrieren, umgekehrt finden sich dort ausschließlich Praxen *mit* Kassenzulassung (keine Privatpraxen).

- ① Adressen und Kontaktdaten von Psychotherapeut*innen mit Internet-Suchmaschinen zu suchen, ist nicht sehr erfolgversprechend, da die meisten Psychotherapie-Praxen über keinen Internetauftritt verfügen.
- In der Datenbank sind zu jeder Praxis etliche Informationen hinterlegt, so beispielsweise auch die telefonischen Sprechzeiten, während derer nicht nur der Anrufbeantworter geschaltet ist.
 - ① Psychotherapeut*innen sind telefonisch meist schlecht zu erreichen, da sie in der Regel keine Mitarbeiter*innen haben, sondern alle Telefonate selbst erledigen.
- In der **Standardsuche** suchen Sie nach *Psychotherapeut* [Arztgruppe] und *Psychotherapie* [Fachgebiet/Schwerpunkt], in der empfehlenswerten **Erweiterten Suche** nach *Psychotherapeut* [Arztgruppe] und *Psychotherapeut – Psychologischer Psychotherapeut* (ggf. auch noch weiter nach Psychotherapieverfahren AT/TfP/VT/ST differenziert) [Fachgebiet/Schwerpunkt].
- Sehr nützlich ist die **App Tamly** (www.tamly.de), die die Suche wesentlich vereinfacht. Beispielsweise können Sie Push-Benachrichtigungen erhalten, wenn Telefon-Sprechzeiten beginnen und die jeweilige Praxis direkt aus der App heraus anrufen. 

Was ist bei der Suche zu berücksichtigen?

- Sie benötigen für Termine bei Psychotherapeut*innen **keine Überweisung**.
- Prüfen Sie gut, ob die ‚Chemie‘ zwischen Ihnen und dem/der Psychotherapeut*in ausreichend stimmt. Falls nicht, spricht viel dafür, die Suche fortzusetzen.
 - ① Eine positive therapeutische Beziehung ist ein wichtiger Prädiktor für eine erfolgreiche Psychotherapie.
- Wir empfehlen, die Suche nach einem Psychotherapieplatz wie folgt zu protokollieren:
 - Name der kontaktierten Praxis
 - Datum und Uhrzeit des Gesprächs oder der schriftlichen Korrespondenz
 - Wartezeit auf einen Behandlungsplatz, die Ihnen genannt wurde
 Abgesehen davon, dass es Ihrem Überblick dient, können Sie dieses Protokoll ggf. später für einen Antrag auf Kostenerstattung (s. unten) nutzen.

Terminservicestelle

Zur Vermittlung eines Termins in einer psychotherapeutischen Praxis können Sie sich auch an die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung wenden. Sie erreichen diese bundesweit unter der Telefonnummer 116 117 oder online unter www.eterminservice.de. 

- ① Die Terminservicestelle hat max. 1 Woche Zeit, einen Termin innerhalb von 4 Wochen – für psychotherapeutische Akutbehandlungen innerhalb von 2 Wochen – zu vermitteln. Der vermittelte Termin erfolgt in einer Praxis, die freie Kapazitäten hat und in zumutbarer Entfernung zum Wohnort liegt.

Kostenerstattungsverfahren

Sollten Sie innerhalb zumutbarer Zeit (max. 3 Monate) keinen Therapieplatz in einer Praxis mit Kassenzulassung finden oder in Aussicht haben, können Sie Ihre gesetzliche Krankenkasse bitten, die Kosten für die Behandlung in einer Privatpraxis für Psychotherapie zu übernehmen.

- ① Für einen Antrag auf Kostenerstattung benötigen Sie:
 - ein Anschreiben (ein Muster finden Sie unter dem folgenden Link)
 - eine Bescheinigung, dass eine psychotherapeutische Behandlung notwendig und unaufschiebbar ist
 - das Protokoll (s. o.) der vergeblichen Suche nach einem Therapieplatz in einer Praxis mit Kassenzulassung
 - die Bescheinigung eines/einer Psychotherapeut*in in einer Privatpraxis, dass die Behandlung kurzfristig übernommen wird

Die Krankenkassen haben 5 Wochen Zeit, den Antrag zu bearbeiten. Reagieren sie innerhalb dieser Frist nicht, gilt der Antrag als genehmigt. Mitunter lehnen die Krankenkassen den Antrag (zunächst) ab, in diesem Fall kann ein Widerspruch lohnen. Auch hierfür finden Sie ein Muster unter dem Link unten.

Umfassende Informationen zum Thema Kostenerstattung erhalten Sie hier: <https://www.lpk-bw.de/sites/default/files/nachrichten/broschuren/201310-bptk-ratgeber-kostenerstattung.pdf> 