

Psychotherapie: Wann, wie und wo?

Wann ist eine Psychotherapie ratsam?

Es ist menschlich im Laufe des Lebens mit Krisen und Problemen konfrontiert zu sein, die auch psychische Beschwerden einschließen. Solche Phasen können wir dabei häufig selbst oder mithilfe von Familie und Freunden hinter uns lassen. Manchmal gelingt es jedoch nicht, die Schwierigkeiten aus eigener Kraft heraus zu bewältigen. Die psychischen Probleme bleiben bestehen oder verstärken sich sogar. Dann kann es hilfreich sein, professionelle Unterstützung hinzuzuziehen und eine Psychotherapie zu beginnen.

Kommt eine Psychotherapie infrage? Erste Fragen an sich selbst¹

- ▶ Fühle ich mich anders als sonst?
- ▶ Beunruhigt mich diese Veränderung?
- ▶ Kann ich meine täglichen Aufgaben nur noch mit Mühe verrichten?
- ▶ Leide ich unter körperlichen Beschwerden?
- ▶ Mache ich mir immer Sorgen, habe viel Angst?
- ▶ Oder fühle ich mich oft aggressiv, hasserfüllt, gereizt oder bin ich sehr intolerant?
- ▶ Habe ich selbstverletzende Absichten oder Suizidgedanken?
- ▶ Helfen Gespräche mit Freunden nicht mehr?
- ▶ Ist das schon länger als drei Monate so?

Wie erhält man einen ersten Termin?

Für eine psychotherapeutische Beratung bedarf es allgemein keiner Überweisung vom Hausarzt oder der Hausärztin, allerdings müssen gesetzlich Krankenversicherte vorab eine **psychotherapeutische Sprechstunde** (mind. 50 Minuten) wahrnehmen, in der geklärt wird, welche psychischen Beschwerden vorliegen und welche weiteren Schritte zu empfehlen sind. Als Ergebnis kann z.B. empfohlen werden eine Beratungsstelle aufzusuchen, eine psychotherapeutische Akutbehandlung zu beginnen oder Richtlinien-Psychotherapie durchzuführen.

Zur Vermittlung dieser ersten Sprechstunde können Sie sich unter der **116117** an die Terminservicestellen wenden, von dort erhalten Sie innerhalb von einer Woche einen verfügbaren Termin bei einem/r Psychotherapeut*in, der/die spätestens vier Wochen nach Vermittlung stattfindet. Sie können auch direkt bei einer psychotherapeutischen Praxis anrufen und nach einem Termin für die erste psychotherapeutische Sprechstunde fragen.

Kontaktdaten
psychotherapeutischer
Praxen finden sie unter
▶ <https://www.ptk-nrw.de/>

Auch ihre Krankenkasse
stellt entsprechende
Informationen bereit.

¹ Aus: Rosemarie Piontek: Mut zur Veränderung. Methoden und Möglichkeiten der Psychotherapie. Bonn, 2009

Psychotherapie: Wann, wie und wo?

Wie geht es weiter?

Psychotherapeutische Sprechstunde liefert **Entscheidung** über weiteres Vorgehen



Akuttherapie

- ▶ Zeitnahe Behandlung
- ▶ Besserung akuter psychischer Krisen oder Vorbereitung auf Richtlinien-Psychotherapie oder andere Maßnahme

Richtlinien-Therapie

- ▶ Zwei bis vier probatorische Sitzungen à 50 Minuten
 - ▶ Passen Patient und Therapeut*in zueinander?
 - ▶ Können ggf. bei mehreren Psychotherapeut*innen in Anspruch genommen werden
- ▶ Antragsstellung bei der Krankenkasse für Richtlinien-Therapie

Keine psychotherapeutische Behandlung notwendig

- ▶ Ggf. Verweis auf andere Beratungs- und Hilfsangebote

Je nach zeitlicher Kapazität des/r Psychotherapeut*in aus der Sprechstunde kann es sein, dass Sie für die Behandlung eine/n anderen Therapeuten*in aufsuchen müssen. Bei der Suche nach einem Behandlungsplatz variieren die **Wartezeiten** regional stark. Unter <https://www.ptk-nrw.de/> können Sie Psychotherapeut*innen finden und anschließend Terminanfragen stellen. Erwähnen Sie dabei, dass aus der psychotherapeutischen Sprechstunde bereits die Empfehlung für eine Psychotherapie vorliegt.

Eine **Ausnahme** von den Wartezeiten besteht, wenn ihre Behandlung in der Sprechstunde als **zeitnah erforderlich** eingeschätzt wird und dies auf der individuellen Patienteninformation vermerkt wurde. Sie haben dann einen Anspruch darauf, von den Terminservicestellen (Tel. 116117) einen zeitnahen Termin für die probatorischen Sitzungen (erste Probesitzungen zum Kennenlernen) vermittelt zu bekommen.

Muss man die Beratung oder Therapie selbst bezahlen?

Nein! Die **gesetzlichen** Krankenversicherungen übernehmen die Kosten für die Sprechstunde(n), Akutbehandlungen, probatorischen Sitzungen und – bei genehmigtem Antrag – auch die Richtlinien- Psychotherapie.

Die Kostenübernahme bei **privaten** Krankenversicherungen ist sehr unterschiedlich. Lassen Sie sich die Kostenübernahme vor Beginn der Behandlung schriftlich bestätigen.

Weitere Informationen unter: <https://www.ptk-nrw.de/patientenschaft>