



## Wege zur Psychotherapie

Informationen für  
Patienten



Psychotherapeuten  
Kammer NRW

Willstätterstraße 10  
40549 Düsseldorf  
Telefon: 0211 – 52 28 47 -0  
Telefax: 0211 – 52 28 47 -15  
info@ptk-nrw.de  
www.ptk-nrw.de



Psychotherapeuten  
Kammer NRW



## Ein Patient überlegt ...

Sie überlegen vielleicht, ob Ihnen eine Psychotherapie helfen kann. Sie suchen einen Psychotherapeuten, wissen aber nicht, was einen qualifizierten Psychotherapeuten ausmacht? Oder Sie sind unsicher, wie Sie das Gespräch mit dem Psychotherapeuten beginnen sollen.

Mit diesen Seiten möchten wir Ihnen die ersten Schritte zur Psychotherapie erleichtern. Wir möchten Ihnen einen Überblick darüber verschaffen, wann eine Psychotherapie ratsam ist, was Sie tun können, um einen professionellen Psychotherapeuten zu finden, was Sie mit ihm in einem ersten Gespräch klären können und welche Kosten die Krankenkasse übernimmt.

## Wann ist eine Psychotherapie ratsam?

Jeder Mensch kennt psychische Beschwerden. Jeder Mensch gerät im Laufe seines Lebens in verschiedene Krisen. Meist gelingt es, diese Krisen ohne professionelle Hilfe zu bewältigen. Die menschliche Psyche verfügt über beachtliche Selbstheilungskräfte. Viele Menschen haben auch eine Familie oder Freunde, die sie wirkungsvoll unterstützen.

Manchmal gelingt es jedoch über Wochen und Monate nicht, aus eigener Kraft oder durch Gespräche mit einem Lebenspartner oder Vertrauten wieder ins Lot zu kommen. Die psychischen Probleme bleiben bestehen und entwickeln ein Eigenleben, dem sich der Einzelne nur schwer entziehen kann. Dann könnte es sinnvoll sein, einen Psychotherapeuten aufzusuchen und in einem persönlichen Gespräch zu klären, ob eine Behandlung ratsam ist.

## Ein Psychotherapeut überlegt ...

Psychische Erkrankungen zu erkennen und zu behandeln, ist genauso wichtig, wie ein Magengeschwür zu diagnostizieren und zu therapieren. In vielen Fällen sind psychische Beschwerden sogar belastender als körperliche Erkrankungen und beeinträchtigen den familiären und beruflichen Alltag in ganz besonderer Weise.

Psychotherapeuten sprechen von psychischen Störungen, um zu beschreiben, wie Menschen daran leiden können, dass sie anders denken, fühlen oder handeln als die meisten anderen. Das kann sich darin ausdrücken, dass dieser Mensch Gefühle wie Freude oder Liebe nicht mehr empfinden kann, dass andere Gefühle wie Angst oder Hoffnungslosigkeit übermächtig werden und das Leben bestimmen, dass die Gefühle sehr stark schwanken und keine innere Balance mehr besteht. Auch das Denken, die Konzentration oder die Fähigkeit, zu entscheiden und zu handeln, können stark eingeschränkt oder wenig kontrollierbar sein. Psychische Störungen können sich auch in körperlichen Beschwerden wie Verspannungen, Müdigkeit, Schmerzen, Magen-Darmstörungen oder Schlaflosigkeit ausdrücken.

### Ein Psychotherapeut erkennt psychische Störungen daran, dass

- sie sehr eingeschränkt willentlich zu steuern sind,
- sie länger andauern,
- sie Leiden verursachen,
- sie das Leben beeinträchtigen (Beruf, Familie)
- sie sich nicht selten lebensgefährlich zuspitzen (Magersucht, tiefer Lebensverdross, Selbstmordgedanken)

## Was ist ein qualifizierter Psychotherapeut?

### Niedergelassene Psychotherapeuten

Seit 1999 ist die Bezeichnung »Psychotherapeut« gesetzlich geschützt, um eine qualitativ hohe Behandlung zu sichern. Das Psychotherapeutengesetz legt fest, dass sich nur diejenigen Psychologen und Ärzte als »Psychotherapeut« bezeichnen dürfen, die eine Approbation besitzen, also über eine staatliche Erlaubnis verfügen, einen Heilberuf auszuüben. Ein Psychotherapeut hat entweder einen Abschluss als

- **Diplom-Psychologe (»Psychologischer Psychotherapeut«)** oder
- **als Diplom-Pädagoge, Diplom-Sozialarbeiter oder Diplom-Sozialpädagogin (»Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut«)**

Unabhängig vom akademischen Studium hat jeder Psychotherapeut außerdem eine zusätzliche psychotherapeutische Ausbildung mit einer staatlichen Prüfung erfolgreich absolviert. Der Abschluss ist entweder nach einer dreijährigen Vollzeitausbildung oder einer fünfjährigen berufsbegleitenden Ausbildung zu erlangen. Eine praktisch-psychotherapeutische Tätigkeit in einer Klinik ist Bestandteil der Ausbildung. Schließlich sind auch approbierte Ärzte psychotherapeutisch tätig, die eine entsprechende Weiterbildung in Psychotherapie abgeschlossen haben.

Approbierte Psychotherapeuten arbeiten mit Behandlungsverfahren, die in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen überprüft wurden und sich als wirksam erwiesen haben. Sie verfügen über Kenntnisse, das ganze Spektrum psychischer Störungen nach neuesten internationalen Erkenntnissen zu diagnostizieren und zu therapieren. Egal, ob Sie an starken Ängsten, einer Magersucht oder an Depressionen leiden – ein approbierter Psychotherapeut kann Ihnen qualifiziert weiterhelfen.

### Psychosoziale Beratung

Psychotherapeuten behandeln Menschen, die an einer psychischen Störung leiden und krank sind. In Lebenskrisen, bei Partnerschafts- und Erziehungsproblemen kann es auch sinnvoll sein, eine psychosoziale Beratung in Anspruch zu nehmen.

Psychosoziale Beratungsstellen werden von Städten und Gemeinden, Kirchen oder Wohlfahrtsverbänden getragen. Dort arbeiten qualifizierte Berater – neben Sozialarbeitern und Sozialpädagogen auch Psychotherapeuten. Ihre Gesprächsangebote sind meist kostenlos. Im örtlichen Telefonbuch oder der Tageszeitung finden sich die Adressen dieser Beratungsstellen meist unter dem Stichwort »Beratung«.

### Heilpraktiker

Heilpraktiker dürfen bislang noch psychotherapeutisch tätig sein. Sie müssen dafür aber weder ein akademisches Studium noch eine zusätzlich anerkannte Ausbildung in Psychotherapie oder klinische Erfahrung in der Diagnostik und Behandlung psychischer Störungen nachweisen. Kurse, wie sie an Heilpraktikerschulen angeboten werden, unterliegen keiner staatlichen Kontrolle.

Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen die psychotherapeutischen Angebote von Heilpraktikern in der Regel nicht. Heilpraktiker dürfen sich nicht »Psychotherapeut« nennen. Sie bezeichnen sich deshalb oft als »Heilpraxis für Psychotherapie« oder »Psychotherapie/HPG« (HPG = Heilpraktikergesetz).



## Das erste Gespräch

Sie haben mit einem Psychotherapeuten telefoniert und ein erstes Gespräch vereinbart. Sie sind gespannt, wer Ihnen die Tür öffnen und begegnen wird. Sie sind vielleicht froh, einen Psychotherapeuten gefunden zu haben, der überhaupt Zeit hat, Sie zu behandeln. Ihre Erleichterung darüber, einen Experten für psychische Leiden gefunden zu haben, sollte Sie jedoch nicht unkritisch machen. Der Psychotherapeut, den Sie kennen lernen, sollte zu Ihnen passen. Eine vertrauensvolle Beziehung zu Ihrem Psychotherapeuten ist eine wichtige Basis für den Erfolg der Behandlung.

Achten Sie bei der Entscheidung für oder gegen einen Psychotherapeuten auch auf Ihr Gefühl. Wenn Sie noch unsicher sind, sollten Sie zunächst mit diesem Psychotherapeuten darüber sprechen. Sie können aber auch einen Termin bei einem anderen Psychotherapeuten in Anspruch nehmen.

Der Psychotherapeut wird mit Ihnen in den ersten Sitzungen besprechen, welche Art der Behandlung er durchführen wird und welche Untersuchungen eventuell dafür notwendig sind. Bereits hier ist es sinnvoll, weitere Fragen zu klären, beispielsweise:

- Ist der Psychotherapeut berechtigt, mit der gesetzlichen Krankenkasse abzurechnen?
- 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 der Psychotherapeut in der Behandlung der vorliegenden psychischen Störung?
- Wie erfolgreich kann die Behandlung sein?

## Was zahlt die Kasse?

Psychotherapie ist eine Leistung der gesetzlichen und der meisten privaten Krankenversicherungen. Nicht alle Psychotherapeuten können allerdings mit den Krankenkassen abrechnen. Dafür müssen sie bestimmte Qualifikationen erfüllen. Sie müssen:

- ein »Psychotherapeut« mit Approbation sein,
- von einer »Kassenärztlichen Vereinigung« zugelassen sein,
- eine Therapie anwenden, die sich wissenschaftlich als wirksam erwiesen hat und wirtschaftlich ist (»Richtlinienverfahren«).

Derzeit sind drei Therapieverfahren anerkannt:

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

Wichtig ist, gleich zum ersten Gespräch die Krankenkassenschein mitzubringen. Normalerweise übernimmt die gesetzliche oder private Krankenversicherung die Kosten für die ersten fünf Gesprächstermine je 50 Minuten auch ohne Antrag, bei der analytischen Psychotherapie die Kosten der ersten acht Sitzungen. Damit wird Ihnen ausdrücklich Gelegenheit gegeben, den für Sie passenden Psychotherapeuten zu finden. Die Sitzungen werden deshalb auch »probatorische Sitzungen« (Probesitzungen) genannt.

Ab der sechsten, bzw. neunten Sitzung wird die Psychotherapie zur antragspflichtigen Leistung. Das heißt: Bis dahin müssen Sie einen Antrag bei Ihrer Krankenkasse eingereicht und genehmigt bekommen haben. Das entsprechende Formular sowie weitere Informationen bekommen Sie von Ihrem Psychotherapeuten. Die Kassen überprüfen, warum der Psychotherapeut eine Behandlung für notwendig hält.

## Patientenrechte

Patienten haben Rechte. Ärzte, Zahnärzte, Pflegekräfte und auch Psychotherapeuten haben Patienten über ihre Rechte zu informieren.

Psychotherapeuten haben eine berufliche Vertretung, die so genannten Psychotherapeutenkammern. Jedes Bundesland hat eine Landeskammer. Die Kammern legen unter anderem die beruflichen Rechte und Pflichten ihrer Mitglieder in Berufsordnungen fest. Die Berufsordnung ist verpflichtend für alle Mitglieder (approbierte Psychotherapeuten) einer Kammer. Sie dient beispielsweise dazu:

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

### Beschwerderecht

Jeder Patient kann sich bei der Psychotherapeutenkammer seines Bundeslandes über einen Psychotherapeuten beschweren, wenn dieser seine Berufspflichten verletzt. Die Kammer ist verpflichtet, jeder einzelnen Beschwerde nachzugehen und zu überprüfen, ob ein berufsrechtswidriges Verhalten vorliegt.

## Regeln der Berufsausübung

### Einwilligung

Jede Behandlung bedarf der Einwilligung durch den Patienten.

### Information

Psychotherapeuten klären ihre Patienten auf über:

- Indikation,
- Art der Behandlung,
- Therapieplan,
- ggf. Behandlungsalternativen,
- mögliche Behandlungsrisiken,
- die Honorarregelungen,
- die Dauer einer einzelnen Sitzung,
- die Häufigkeit der Sitzungen,
- die voraussichtliche Gesamtdauer der Behandlung.

### Schweigepflicht

Psychotherapeuten sind zur Verschwiegenheit über das verpflichtet, was ihnen durch Patienten oder durch Dritte beruflich anvertraut und bekannt geworden ist.

### Dokumentation

Psychotherapeuten sind verpflichtet, über Psychodiagnostik und Psychotherapie Aufzeichnungen zu erstellen. Diese müssen Datum, Befunde und psychotherapeutische Maßnahmen enthalten. Der Patient hat das Recht, die Einsicht in diese Dokumentation zu verlangen. Wenn dadurch die Gesundheit des Patienten erheblich gefährdet wird, kann der Psychotherapeut die Einsicht verweigern.

### Sorgfalt

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



## Erste Fragen an sich selbst

Wenn Sie noch eingehender prüfen möchten, ob für Sie eine Psychotherapie in Frage kommt oder nicht, hilft Ihnen vielleicht folgende Fragenliste:

- So kenne ich mich nicht!
- Fühle ich mich anders als sonst?
- Gibt es eine Erklärung für diese 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 Partnern und Freunden nicht mehr?
- Fällt die Veränderung auch anderen deutlich auf?
- Ist das schon länger als drei Monate so?
- Ist mir alles egal?

aus: Rosemarie Piontek, Wegbegleiter Psychotherapie, Bonn 2002

Ebenfalls empfehlenswert: Verbraucherzentrale NRW, Chance Psychotherapie – Angebote sinnvoll nutzen, 2. Auflage Düsseldorf 2002

## Wie finde ich einen Psychotherapeuten?

Einen qualifizierten Psychotherapeuten finden Sie auf den Internetseiten der **Psychotherapeutenkammer NRW**:

Geben Sie die Web-Adresse [www.ptk-nrw.de](http://www.ptk-nrw.de) ein. Klicken Sie oben in der Leiste das Stichwort »Patienteninfo« an. Auf der neuen Seite markieren Sie in der linken Spalte das Stichwort »Psychotherapeutische Praxen«. Dann öffnet sich eine Suchmaschine, die es Ihnen erlaubt, allein mit der Eingabe einer Postleitzahl einen Psychotherapeuten in Ihrer Nähe zu finden.

Wissen Sie schon genauer, was für einen Psychotherapeuten Sie suchen, können Sie weiter unten mit Hilfe der »erweiterten Suche« gezielter recherchieren. Sie können beispielsweise eingeben:

- dass er eine Zulassung für die gesetzlichen Krankenkassen haben,
- dass er auf Kinder und Jugendliche spezialisiert sein,
- dass er männlichen oder weiblichen Geschlechts sein,
- dass er ein bestimmtes Psychotherapieverfahren benutzen oder
- dass seine Praxis behindertengerecht sein soll.

