

„Psychotherapieformen – die passende Hilfe finden“

Expertenchat vom 20. Dezember 2005 mit Verena Schumacher, Dipl.-Psych.,
Patientenberaterin beim Psychotherapie Informations Dienst (PID)

Viele Menschen mit psychischen Problemen oder Störungen, die eine geeignete Psychotherapie suchen, können mit den Bezeichnungen der verschiedenen Psychotherapieformen wenig anfangen. Sie wissen oft nicht, was sich hinter den Namen verbirgt. Auch ist es oft nicht klar, welche Psychotherapien von ihrer Krankenversicherung bezahlt werden. Im Expertenchat vom 20. Dezember 2005 beantwortete die Diplom-Psychologin Verena Schumacher alle Fragen rund um das Thema „Psychotherapieformen – die passende Hilfe finden“. Viele Ratsuchende wollten gern wissen, wie sich Psychotherapieformen voneinander abgrenzen und wie man dabei seriöse von unseriösen Angeboten unterscheidet. Ein weiterer Schwerpunkt waren Fragen zur Wahl der geeigneten Psychotherapieform in Abhängigkeit vom Störungsbild.

Krankenkassen übernehmen Kosten für Richtlinienverfahren

Gesetzliche Krankenversicherungen übernehmen die Behandlungskosten für die im Psychotherapeutengesetz aufgeführten „Richtlinienverfahren“. Dazu zählen die Psychoanalyse, tiefenpsychologisch fundierte Therapie und Verhaltenstherapie. Humanistische Verfahren wie die Gesprächstherapie gehören nicht zu den Richtlinienverfahren. „Als das Psychotherapeutengesetz 1999 verabschiedet wurde, wurden nur drei Verfahren berücksichtigt (...) Es gibt allerdings Bestrebungen, auch die Gesprächstherapie aufzunehmen“ beschreibt Verena Schumacher die aktuelle Situation. Auch die Kosten einer Paartherapie und Familientherapie werden nicht von Krankenkassen übernommen, hier empfehlen sich jedoch zahlreiche Beratungsstellen, die diese Therapieformen kostenfrei im Leistungsangebot haben. Gesetzlich Krankenversicherte können bis zu fünf Probestunden in Anspruch nehmen, um eine mögliche Arbeitsbasis mit dem Psychotherapeuten zu erkunden. Für die eigentliche Psychotherapie ist ein Antrag auf Kostenübernahme zu stellen, bei dem gutachterlich geprüft wird, ob die in Aussicht genommene Therapie erfolgversprechend ist. Je nach Therapieform werden bis zu 80 (Verhaltenstherapie), 100 (tiefenpsychologisch fundierte Therapie) bzw. 300 Sitzungen (Psychoanalyse) von der Krankenkasse finanziert. Nach Abschluss einer Psychotherapie wird in der Regel für die darauffolgenden zwei Jahre keine weitere Psychotherapie finanziert. Es

gibt jedoch Ausnahmen – ein Klinikaufenthalt, der auf ein schwerwiegendes psychisches Problem schließen lässt, kann diese „Sperrfrist“ aufheben. „Jede Folgetherapie wird neu begutachtet“ erläutert Verena Schumacher. Auch „wenn eine andere Diagnose vorliegt oder der Krankheitsverlauf chronisch ist, wie bei einigen Persönlichkeitsstörungen“ führt dies in der Regel zu einer gutachterlichen Befürwortung einer Psychotherapie, so die Expertin weiter. Eindeutige Regelungen gibt es für diese Situation aber nicht.

Titel „Psychotherapeut“ gesetzlich geschützt

Entscheidendes Kriterium für die Abgrenzung seriöser von unseriösen Therapieangeboten ist der Titel „Psychotherapeut“. Dieser Titel „ist gesetzlich geschützt und darf nur von qualifizierten Therapeuten geführt werden“, so die Expertin Verena Schumacher. Das Gesetz über die Berufe des Psychologischen Psychotherapeuten und des Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (Psychotherapeutengesetz - PsychThG) sieht vor, dass diesen Titel nur tragen darf, wer eine entsprechende Approbation erworben hat. Zugelassene Psychotherapeuten sind in den Psychotherapeutenkammern der Länder organisiert. Bei den Kammern (<http://www.therapie.de/index.html?/links/psychotherapeutenkammern.html>) kann man sich als Patient näher informieren. Die Kammern sind auch Ansprechpartner bei eventuellen Beschwerden und „können auch Sanktionen verhängen“, wie die Expertin erklärt. Entscheidend für die Wahl eines Psychotherapeuten ist nicht in erster Linie das angewandte Verfahren, sondern ob die „Chemie“ zwischen Behandler und Patienten stimmt. „Im Endeffekt muss jeder Patient selbst die Entscheidung treffen, ob er sich in der Therapie wohlfühlt oder nicht“, so die Expertin. Bei eindeutig unseriösen Angeboten, die man an unhaltbaren Versprechungen und fehlender Qualifikation des Therapeuten erkennen kann, ist jedoch große Vorsicht geboten.

Orientierung im Begriffsdschungel

Auch zur Klärung von Begriffen, die Ratsuchenden bei der Suche nach einer geeigneten Psychotherapie begegnen, trug der Expertenchat bei. So stellte ein Chatteilnehmer die Frage nach dem Unterschied zwischen einer Psychoanalyse und einer Psychotherapie. Dazu erläuterte Verena Schumacher: „Psychotherapie ist der Oberbegriff, Psychoanalyse ist die klassische Form der Psychotherapie. In der Psychoanalyse wird versucht, „die Ursachen für gegenwärtige Probleme zu

identifizieren und einen oft unbewussten inneren Konflikt zu lösen. Diese Therapieart geht bis in die frühesten Kindheitserinnerungen zurück.“ Eine andere Frage befasste sich mit dem Unterschied zwischen Verhaltens- und Gesprächstherapie. Hier erläuterte Frau Schumacher, dass in der Verhaltenstherapie direkt am Problem gearbeitet werde: „Es wird zunächst analysiert, welche Probleme bei Ihnen vorliegen und dann werden Techniken eingeübt, mit denen Sie ihre Probleme in den Griff bekommen.“ Die Gesprächstherapie sieht dagegen nicht das Problem als Therapiegegenstand, sondern betrachtet den Menschen als Ganzes. Ziel der Therapie sei es, dem Patienten zu helfen, sich besser zu verstehen und anzunehmen. Gefragt wurde auch, was sich hinter dem Begriff „Psychodrama“ verbirgt. Dazu erläuterte die Expertin, dass beim Psychodrama Konflikte und Probleme des Patienten szenisch dargestellt werden, ähnlich wie im Theater - „Manchmal fällt es leichter, Dinge darzustellen als sie nur zu erzählen.“

Ambulant oder stationär?

Bei schwerwiegenden psychischen Problemen oder im Rahmen einer Rehabilitation werden Patienten stationär in geeigneten Kliniken behandelt. Eine Teilnehmerin berichtete von Angstsymptomen und starken Depressionen, sie schaffe es nicht mehr, aus dem Haus zu kommen. Die Expertin Verena Schumacher erachtet hier einen Klinikaufenthalt als sinnvoll, „damit Sie erst einmal zur Ruhe kommen und sich ihr Zustand stabilisiert (...) Danach lernen Sie dann in einer ambulanten Therapie, im Alltag wieder besser zurechtzukommen.“ Eine Chatteilnehmerin fragte, ob man „einfach so“ in eine Klinik gehen könne. Dies komme auf die Klinik an, so Verena Schumacher: Für eine Reha-Klinik braucht man Diagnose und Überweisung eines Mediziners, Landeskliniken kann man in Notfällen auch ohne Überweisung direkt aufsuchen.

Häufiges Problem: Lange Wartezeiten

Einige Chatteilnehmer/innen problematisierten die langen Wartelisten, die bei den Psychotherapeuten geführt werden. Die Expertin erklärt dies damit, dass „in vielen Teilen Deutschlands eine Unterversorgung mit Psychotherapeuten besteht.“ Der Besuch von Selbsthilfegruppen oder Beratungsstellen könne hier aber eine Möglichkeit der Überbrückung darstellen. Seitens der Krankenkassen bemüht man sich um eine Entschärfung des Problems: Unter bestimmten Voraussetzungen ist es auch möglich, einen Antrag auf Kostenerstattung bei einem nicht zugelassenen Therapeuten zu stellen. Die Expertin nennt als Bedingungen, dass

1. eine Notwendigkeitsbescheinigung vorliegt, die das Vorliegen einer behandlungsbedürftigen psychischen Krankheit dokumentiert
2. der Therapeut eine Ausbildung in einem der Richtlinienverfahren vorweisen kann und
3. nachgewiesen ist, dass die örtlichen „Vertragsbehandler“ (Therapeuten mit Kassenzulassung) keine Kapazitäten frei haben.

Bei akuten Krisen kann man sich direkt z.B. an die psychiatrischen Abteilungen von Landeskliniken wenden: „Dort werden psychologische Notfälle jederzeit aufgenommen und erstversorgt“, so Verena Schumacher.

Psychotherapieformen für spezielle Störungsbilder

Einige Fragen befassten sich mit dem Einsatz bestimmter Psychotherapieformen für spezielle Störungsbilder. So erkundigte sich ein Teilnehmer nach einer Therapieform bei Zwangsgedanken, die Expertin empfiehlt hier die Verhaltenstherapie, die bei der Behandlung von Zwängen sehr gute Erfolge nachgewiesen habe. Auch bei Angststörungen ist die Verhaltenstherapie eine gute Wahl, wenn diese aber keine befriedigenden Ergebnisse liefere, käme auch eine tiefenpsychologisch fundierte Therapie in Betracht. Diese sei auch bei Persönlichkeitsstörungen besonders gut geeignet. Bei Essstörungen sei die Therapierichtung zweitrangig, denn „sowohl die Verhaltenstherapie als auch tiefenpsychologische Therapien bieten Konzepte zur Behandlung von Essstörungen“, erläutert Frau Schumacher. Bei speziellen Störungen, z.B. psychosomatischer Art, sollte man auf ausgewiesene Spezialisierungen von Psychotherapeuten achten. „Es gibt Therapeuten, die sich auf die Behandlung von psychosomatischen Beschwerden spezialisiert haben und auch Schmerztherapie anbieten“, antwortet Verena Schumacher auf eine Frage nach Therapeutensuche bei Muskelschmerzen und vegetativen Beschwerden.

Zum Schluss weist die Expertin noch einmal darauf hin, dass sich Ratsuchende jederzeit per Telefon oder E-Mail an den PID wenden können, wo ihnen Frau Schumacher und ihre Kolleg/innen für individuelle Beratung zur Verfügung stehen.

Kontakt zum PID:

Web: www.psychotherapiesuche.de

E-Mail (unverschlüsselt): wd-pid@t-online.de

Tel.: (0228) 74 66 99