

Wie komme ich an eine ambulante psychotherapeutische Behandlung? – Schritt für Schritt erklärt

Von Dr. med. Michael Unger

Seit Anfang 1999 soll das „Psychotherapeutengesetz“ für mehr Klarheit im Bereich **psychotherapeutischer Behandlung** sorgen. Neu ist vor allem, dass ärztliche und psychologische Therapeuten gleichberechtigt behandeln dürfen. Hier wird schon eine Besonderheit bei der Therapie psychischer Erkrankungen deutlich: neben den **Ärzten** mit psychotherapeutischer Qualifikation führen auch **Psychologen** mit einer solchen Zusatzausbildung Psychotherapien durch. Für den Patienten bedeutet dies, dass er sich sowohl an einen niedergelassenen Mediziner als auch an einen Psychologen wenden kann.

1. Wie komme ich an Adressen?

Günstig kann sein, wenn dem Patienten ein Therapeut empfohlen wurde, wenn beispielsweise ein Freund oder Bekannter sich bei einem bestimmten Therapeuten gut aufgehoben fühlte. Dann könnte er diesen Behandler mit seiner Problematik oder seinen Fragen aufsuchen. An dieser Stelle sei aber auch erwähnt, dass sich der eigene Eindruck vom Therapeuten mitunter deutlich unterscheiden kann von dem des Bekannten.

Wohl häufiger dürfte die Situation die sein, dass dem Patienten kein Therapeut bekannt ist oder empfohlen wurde. Dann gilt es, sich für seine Region Adressen von Ärzten und/oder Psychologen zu besorgen, die für psychotherapeutische Behandlungen zugelassen sind und somit über die Krankenkasse abrechnen

können. Listen dieser Therapeuten bekommt man bei der regionalen **Kassenärztlichen Vereinigung (KV)**, bei der **Krankenkasse**, im **Branchenbuch** oder über einen der Online- oder Telefon-**Suchdienste** (<http://www.ipsis.de/adressen/suchdienste.htm>)

2. Wie wähle ich aus?

Nun steht an, eine Auswahl zu treffen. Hierbei kann behilflich sein, sich klar zu machen, ob einem das **Geschlecht** des Therapeuten, seine ärztliche oder psychologische **Grundausbildung** oder eine bestimmte **methodische Richtung** (analytisch, tiefenpsychologisch fundiert oder verhaltenstherapeutisch) wichtig sind. Dann beginnt die Kontaktaufnahme. Dabei kann möglicherweise schon telefonisch geklärt werden, ob der Therapeut derzeit Kapazitäten für eine zu beginnende Psychotherapie hat oder ob mit einer längeren Wartezeit zu rechnen ist.

3. Wann lege ich mich fest?

Wurde mit einem Therapeuten ein erster Termin vereinbart, geht es für beide Seiten darum, sich kennen zu lernen. Können sich beide vorstellen, über einen längeren Zeitraum – häufig wenigstens ein Jahr – miteinander zu arbeiten? Fühlt sich der Patient mit seinem Anliegen verstanden? Fühlt sich der Therapeut in der Lage, mit den ihm zur Verfügung stehenden persönlich-emotionalen sowie methodischen Möglichkeiten den Patienten zu behandeln? Ist die Klärung solcher Fragen schon in anderen Bereichen der Medizin wichtig, ist sie in der Psychotherapie von weit größerer Bedeutung, da es um persönlichste Themen, Schwächen und Verletzungen geht. Aus diesem Grunde besteht die Möglichkeit von bis zu **fünf „Probesitzungen“**, die in jedem Fall von der Krankenkasse bezahlt werden. In dieser Zeit muss entschieden werden, ob die Behandlung fortgesetzt wird und wie viele Sitzungen anberaumt werden. Dies wird dann vom Therapeuten mit einer ausführlichen Begründung bei der Krankenkasse beantragt. Sollte sich später herausstellen, dass die beantragte Stundenzahl nicht ausreicht, besteht grundsätzlich die Möglichkeit einer Verlängerung.

4. Ergänzender Hinweis

Abschließend soll auf eine Möglichkeit hingewiesen werden, die für Menschen ohne therapeutische Vorerfahrung sinnvoll sein kann. Um einen therapeutischen Prozess in Gang zu bringen, ist es notwendig, sich mit seinen eigenen Verhaltens- und Beziehungsmustern intensiv auseinander zu setzen. Um hier eine Basis zu schaffen, erweist sich häufig eine **mehrwöchige stationäre Therapie** als hilfreich. Denn hier besteht einerseits eine räumlicher Trennung von dem gewohnten sozialen Umfeld, und zum anderen hat man viel Zeit sowohl für therapeutische Maßnahmen als auch für Kontakte mit anderen Patienten und für die Beschäftigung mit sich selbst. Die Erfahrung zeigt, dass eine solch intensive stationäre Psychotherapie eine gute Voraussetzung für eine ambulant fortzuführende Therapie sein kann.

Weiterführende Literatur:

[So finden Sie den richtigen Therapeuten](#)

(www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/340785823X/drmedmichaungero). Paul Hiß.
Campus Verlag, 1998

[Was ist Psychotherapie?](#)

(www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3525457065/drmedmichaungero). Friedrich Beese. Vandenhoeck & Ruprecht, 2001

[Praxisführer Psychotherapie](#)

(www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/342682261X/drmedmichaungero). Siegfried Brockert. Droemer Knaur, 2000

[Psychotherapieführer](#)

(www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3406442048/drmedmichaungero). Kraiker/Peter.
Beck, 1998