

# Survival Guide: Psychotherapie

Um die Psychotherapie ranken sich die wildesten Mythen und Geschichten. Aber auch viele Fragen und Unsicherheiten werden oftmals durch das Thema ausgelöst.

Mit unserem kleinen Survival Guide haben wir versucht, einige Aspekte näher und verständlich zu erläutern, um etwas Licht ins dunkle Gebiet der Psychotherapie zu bringen.

## Inhalt

Was ist Psychotherapie? .....	2
Wann brauche ich Psychotherapie?.....	2
Wer führt eine Psychotherapie durch? .....	3
Muss ich für eine Psychotherapie bezahlen?.....	4
Wie lange muss ich auf einen Therapieplatz warten? .....	4
Brauche ich für die Psychotherapie eine Überweisung vom Arzt? .....	4
Welche Therapieverfahren gibt es und wie unterscheiden sie sich?.....	4
An wen wende ich mich, wenn ich eine Therapie anfangen möchte?.....	5
Was kann ich tun, wenn die Wartezeit für eine Psychotherapie zu lange ist? .....	7
Wie läuft eine Psychotherapie ab?.....	7
Wie wird eine Psychotherapie beantragt, was muss ich dafür tun?.....	9
Ich komme mit meiner Therapeutin/meinem Therapeuten nicht zurecht. Was kann ich tun? .....	9

### **Was ist Psychotherapie?**

Ganz allgemein gesprochen geht es in der Psychotherapie, um die Behandlung von psychischen/seelischen/mentalenen Erkrankungen. Die Behandlung findet ausschließlich mit Gesprächen statt und nicht medikamentös. Es gibt verschiedene wissenschaftlich anerkannte Psychotherapieverfahren. Von der Krankenkasse werden für folgende vier die Kosten übernommen:

- Analytische Psychotherapie
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Verhaltenstherapie
- Systemische Therapie

Erklärungen zu den einzelnen Therapieverfahren finden sich weiter unten.

### **Wann brauche ich Psychotherapie?**

Da Belastungen, Probleme, Sorgen, Ängste etc. immer subjektiv sind, kann man eine solche Frage immer nur individuell beantworten. Grundsätzlich gilt aber, dass eine Erkrankung zwei wesentliche Faktoren beinhalten muss: Leidensdruck und Beeinträchtigung.

Wichtig ist es, alle Belastungen ernst zu nehmen und nicht abzutun. Oftmals hilft es schon sehr, sich nahestehenden Personen wie z.B. dem Partner/der Partnerin, einem guten Freund/einer guten Freundin oder Menschen aus der Familie anzuvertrauen.

Manchmal sind die Belastungen aber emotional so intensiv oder der Zustand hält einen sehr langen Zeitraum an, sodass man mit der Situation alleine nicht fertig wird. Dann empfiehlt es sich professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Dabei muss man keine Angst haben, dass man sich einen Therapieplatz erschlichen hat. Die allererste Stunde bei einem Therapeuten/einer Therapeutin ist die sog. Sprechstunde, die vor allem dazu dient zu klären, ob das Anliegen therapiebedürftig ist.

### **Wer führt eine Psychotherapie durch?**

Es gibt viele verschiedene Berufsgruppen, die oftmals zu Verwirrungen führen, weshalb wir diese ein wenig erläutern möchten:

- Psycholog\*innen: Haben ein abgeschlossenes Studium der Psychologie (entweder Bachelor/Master oder Diplom). Sie dürfen keine eigenständige Therapie durchführen. Wenn sie therapeutisch tätig sind, z.B. in Psychiatrien, dann nur unter Supervision. Beraterische Tätigkeiten dürfen selbstständig durchgeführt werden.
- Psychiater\*innen: Haben ein abgeschlossenes Studium der Medizin und eine zusätzliche langjährige Fachweiterbildung zum Facharzt/zur Fachärztin. Diese führen im Normalfall keine Psychotherapie durch, sondern sind für eine medikamentöse Therapie zuständig.
- Psychotherapeut\*innen: Hier unterscheidet man zwischen Psychologischen und Ärztlichen Psychotherapeut\*innen:
  1. Psychologische Psychotherapeut\*innen haben einen Diplom- bzw. Masterabschluss in Psychologie und eine zusätzliche Ausbildung zum Psychotherapeuten/zur Psychotherapeutin.
  2. Ärztliche Psychotherapeut\*innen: Hier gibt es mehrere Varianten, aber vereinfacht gesagt, sind dies Ärzt\*innen die eine Weiterbildung zum Psychotherapeuten/zur Psychotherapeutin gemacht haben. Diese können mitunter auch zusätzlich zur Gesprächstherapie eine medikamentöse Therapie anbieten.

Psychologische und Ärztliche Psychotherapeut\*innen führen die ambulante Psychotherapie durch, sind also die Personen die eine eigene Praxis haben und welche man anruft, um einen Therapieplatz zu bekommen.

### **Muss ich für eine Psychotherapie bezahlen?**

Psychotherapie wird vollständig von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Es entstehen also keine Kosten.

### **Wie lange muss ich auf einen Therapieplatz warten?**

Im Regelfall leider mehrere Wochen bzw. Monate. Deshalb empfiehlt es sich so schnell wie möglich mit der Suche zu beginnen.

### **Brauche ich für die Psychotherapie eine Überweisung vom Arzt?**

Nein, es ist keine Überweisung o.ä. vom Haus- oder Facharzt notwendig.

### **Welche Therapieverfahren gibt es und wie unterscheiden sie sich?**

Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Therapieverfahren. In Deutschland werden für die folgenden vier Therapieverfahren die Kosten von der Krankenkasse übernommen:

- *Analytische Psychotherapie:*

Die Analytische Psychotherapie bildet den Ursprung der Psychotherapie und geht auf Sigmund Freud zurück. Also das, was sich die meisten unter Psychotherapie vorstellen. Die klassische Analytische Psychotherapie findet im Liegen statt. Es geht in der Therapie um das Aufdecken und Aufarbeiten unbewusster Konflikte, welche sich in der (frühen) Kindheit entwickelt haben und weiterhin in einem vorherrschen. Bei dieser Therapieform geht es also viel um die eigene Kindheit und Vergangenheit. Die klassische analytische Psychotherapie unterscheidet sich von den anderen Therapieverfahren vor allem dadurch, dass sie nicht nur problemfokussiert, sondern, vereinfacht gesagt, an der der Persönlichkeit des Patienten/der Patientin arbeitet, was einen weitaus größeren Stundenumfang als bei den anderen Verfahren zur Folge hat (Stundenumfang siehe unten).

- *Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie:*

Ähnlich wie bei der Analytischen Psychotherapie geht es um die Aufdeckung und Aufarbeitung unbewusster Konflikte, welche sich in der (frühen) Kindheit manifestiert haben. Um das zu erreichen, besteht ein Großteil der Therapie aus der Auseinandersetzung mit der eigenen Kindheit. Das theoretische Grundgerüst ist für beide Therapieformen also nahezu gleich. Die

tiefenpsychologisch fundierte Therapie gestaltet sich aber deutlich problemfokussierter und legt vor allem einen Schwerpunkt auf Gefühle und Beziehungsdynamiken. Ein weiterer Unterschied zur Analytischen Psychotherapie ist, dass Patient\*innen in diesem Therapieverfahren sitzen und nicht liegen.

- *Verhaltenstherapie:*

Die Verhaltenstherapie stellt eine Hilfe zur Selbsthilfe dar. Man geht davon aus, dass wir in unserer Lebensgeschichte, bewusst oder unbewusst, durch Erfahrungen Verhaltens- und Denkweisen erlernt haben, welche nun unser Handeln beeinflussen. In der Therapie werden mit Patient\*innen die Bedingungen zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Symptomatik erarbeitet, um darauf aufbauend Therapieziele festzulegen. Ziel ist es bereits bestehende Ressourcen und Kompetenzen der Patient\*innen zu nutzen, um langfristige Strategien zur verbesserten Selbstregulation zu integrieren. Hierbei werden unterschiedliche Methoden und Übungen genutzt, die zur Auseinandersetzung mit destruktiven Überzeugungen, Denk- und Einstellungsmustern anregen und das Verständnis eigener Emotionen und Bedürfnisse fördern.

- *Systemische Therapie:*

Die systemische Therapie ist eine lösungsorientierte Herangehensweise an Probleme oder Herausforderungen. Es werden, wie in der Verhaltenstherapie, bereits bestehende Kompetenzen und Ressourcen der Patient\*innen genutzt. Es besteht die Möglichkeit Bezugspersonen in die Therapie miteinzubeziehen. Die systemische Therapie geht davon aus, dass der Schlüssel zum Verständnis und der Veränderung des Problems, im Zusammenhang in dem das Problem steht, zu finden ist.

### **An wen wende ich mich, wenn ich eine Therapie anfangen möchte?**

Hierfür gibt es mehrere Möglichkeiten:

1. *Niedergelassene Psychotherapeut\*innen:*

Am besten ist es niedergelassenen Therapeut\*innen direkt anzurufen. Am besten so viele wie möglich. Das erhöht die Chancen, vielleicht doch schneller an einen Therapieplatz zu bekommen, da eventuell kurzfristig Kapazitäten freigeworden sind. Sollte zurzeit kein Platz frei sein, gibt es immer noch die Möglichkeit sich auf eine Warteliste setzen zu lassen. Ein weiterer Vorteil ist, dass man den Therapeuten/die Therapeutin schon ein erstes Mal kennenlernt.

Diese Variante ist leider oft frustrierend, da Psychotherapeut\*innen feste Sprechzeiten haben und diese natürlich bei jedem/jeder unterschiedlich sind. So kann es schwierig werden, die entsprechende Person an den Hörer zu bekommen. Trotz dieser Umstände ist diese Option die vielversprechendste, um am schnellsten an einen Therapieplatz zu kommen. Eine Liste von niedergelassenen Psychotherapeut\*innen findet sich in unserem Downloadbereich.

2. *Psychiatrische Institutsambulanz (PIA):*

In großen Kliniken mit psychiatrisch/psychologischen Stationen gibt es meist auch eine PIA. In Magdeburg gibt es z.B. die PIA des Universitätsklinikums oder des Klinikums Olvenstedt. Dort werden Patient\*innen nicht stationär, sondern ambulant versorgt. Die ambulante Versorgung gilt sowohl für die Gesprächstherapie (Psychotherapie) als auch für die medikamentöse Therapie. Die Psychotherapie wird dabei meist von Psycholog\*innen, welche sich in Ausbildung zum Psychotherapeuten/zur Psychotherapeutin befinden (dann immer unter Supervision) oder von fertigen (approbierten) Psychotherapeut\*innen durchgeführt.

Oftmals sind die PIAs überfüllt, da natürlich versucht wird die Patient\*innen, die vorher stationär in der Klinik behandelt wurden, direkt an die PIA anzubinden. In den meisten Fällen kann man sich aber auf eine Warteliste setzen lassen.

3. *Ambulanzen von Ausbildungsinstituten:*

In der Ausbildung zum Psychotherapeuten/zur Psychotherapeutin/ ist es Pflicht ambulante Patient\*innen zu behandeln. Dafür haben manche Ausbildungsinstitute eigene Ambulanzen. In Magdeburg z. B. das MAPP, das IVT oder das IPM. Psychotherapeut\*innen in Ausbildung stehen dabei unter Supervision. Das sieht in der Praxis dann so aus, dass man mit dem Psychotherapeuten/der Psychotherapeutin in Ausbildung die Gespräche führt und dieser/diese in der Regel nach 4 Therapiestunden mit dem Supervisor/ der Supervisorin über den Fall spricht. Auch hier kann es zu langen Wartezeiten kommen, aber man kommt eigentlich immer auf eine Warteliste.

4. *Termin über die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Versorgung Sachsen-Anhalt:*

Über die Telefonnummer 116 117 oder auch online über die Homepage der 116 117 kann man einen Termin bei einem niedergelassenen Psychotherapeut/einer Psychotherapeutin ausmachen. In der Regel darf die Wartezeit auf einen Termin nicht länger als 4 Wochen betragen. Hört sich erst einmal gut an. ABER: Was man vermittelt bekommt, ist eine

sogenannte Sprechstunde. In dieser Sprechstunde geht es darum zu klären, ob eine Therapie empfohlen wird und falls ja, auch welches Therapieverfahren. In der Sprechstunde bekommt man dafür einen Zettel (PTV 11) ausgehändigt. Der Psychotherapeut/die Psychotherapeutin ist aber nicht verpflichtet eine weiterführende Therapie anzubieten und in den meisten Fällen passiert das auch nicht. Man müsste sich danach also wieder auf die Suche nach einem niedergelassenen Therapeuten/einer Therapeutin begeben oder wieder die 116 117 in Anspruch nehmen, die einen weitervermittelt. Es kann also durchaus sein, dass man 2-3 verschiedene Psychotherapeut\*innen kennenlernt, bevor man bei dem/der endgültigen landet.

### **Was kann ich tun, wenn die Wartezeit für eine Psychotherapie zu lange ist?**

Wenn es einem sehr schlecht geht, man beispielsweise selbstverletzendes Verhalten zeigt und/oder sich nicht von suizidalen Gedanken distanzieren kann, sollte man die Notaufnahme aufsuchen. Dort wird einem ggf. eine stationäre Behandlung empfohlen und man wird auf die entsprechende Station vermittelt (natürlich immer unter der Annahme, dass Platz ist).

*In akuten Gefahrensituationen für sich oder andere empfehlen wir dringend den Notruf zu wählen (112). Man braucht absolut kein schlechtes Gewissen zu haben. Das Personal ist dafür ausgebildet und es gehört zu ihren täglichen Aufgaben und Pflichten auch für diese Art von Notfall auszurücken.*

In nicht so akuten Fällen könnte man versuchen in einer Beratungsstelle unterzukommen. Hier kommt die PSB ins Spiel. Wir bemühen uns so schnell wie möglich einen Termin zu vermitteln. Das ist in den allermeisten Fällen viel schneller, als an eine Therapie zu kommen. Für wen die Beratung da ist, wie man einen Termin bei uns bekommt und viele weitere Fragen und Antworten findet man bei uns auf der Homepage unter den FAQ's (Soziales und Beratung → FAQ's Sozialberatung und Psychosoziale Studierendenberatung).

Weitere Beratungsangebote in Magdeburg finden sich in unserem Downloadbereich.

### **Wie läuft eine Psychotherapie ab?**

Grundsätzlich dauert eine Therapiestunde 50min. und findet im wöchentlichen Rhythmus statt. Ausnahme ist hier die Psychoanalyse mit drei Sitzungen pro Woche.

Den Ablauf einer Psychotherapie kann man in drei Abschnitte aufteilen:

1. Sprechstunde:

Wie bereits oben erwähnt, heißt die allererste Stunde Sprechstunde. Hier gilt es generell zu klären, ob eine Psychotherapie indiziert ist und welches Verfahren dafür am geeignetsten erscheint.

2. Probatorik:

Die Probatorik umfasst bei einer Psychotherapie für Erwachsene vier Stunden. Für Psychotherapeut\*innen dienen die Stunden dazu, sich ein erstes Bild über die Problematik zu verschaffen, Arbeitshypothesen zu generieren und eine erste Diagnose (bzw. Diagnosen) zu stellen. Diese können aber natürlich im Laufe der Therapie noch angepasst werden. Für die Patient\*innen, aber auch für die Psychotherapeut\*innen, gilt es aber vor allem zu schauen, ob die Chemie stimmt, das heißt, ob man gut miteinander arbeiten kann. Eine gute Beziehung zwischen Patient\*in und Psychotherapeut\*in ist der entscheidende Faktor für ein gutes Therapieergebnis. Viel entscheidender als das gewählte Therapieverfahren.

3. Therapie:

Haben sich beide entschieden die Zusammenarbeit weiter zu führen, wird die Therapie beantragt. Dabei gibt es generell zwei Möglichkeiten:

1. Kurzzeittherapie:

Die Kurzzeittherapie (KZT 1) beträgt 12 Stunden und kann dann nochmals um 12 Stunden (KZT 2) verlängert werden. Es wären also insgesamt 24 Stunden.

2. Langzeittherapie:

Ist bereits in der Probatorik klar, dass zur Lösung der Problematik ein längerer Prozess notwendig ist, kann nach dieser direkt eine Langzeittherapie beantragt werden. Für die verschiedenen Verfahren gibt es einen unterschiedlichen Stundenumfang:

- Analytische Psychotherapie: 160 Stunden
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie: 60 Stunden
- Verhaltenstherapie: 60 Stunden
- Systemische Therapie: 36 Stunden

Es ist auch möglich nach der Kurzzeittherapie eine Langzeittherapie zur Fortführung zu beantragen. Dann werden die Stunden der Kurzzeittherapie an die Langzeittherapie angerechnet. Beispiel: Nach einer Kurzzeittherapie (KZT 1 + KZT 2 = 24 Std) wird eine Langzeittherapie in der Verhaltenstherapie beantragt. Dann erhält man weitere 36 Stunden (24 Std. + 36 Std. = 60 Std.).

Auch die Langzeittherapie kann noch einmal verlängert werden, sodass sich folgendes Gesamtstundenkontingent ergeben kann:

- Analytische Psychoanalyse: 300 Stunden
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie: 100 Stunden
- Verhaltenstherapie: 80 Stunden
- Systemische Therapie: 48 Stunden

Bei dem oben genannten Beispiel könnten also noch maximal 20 Stunden zusätzlich beantragt werden, sodass es insgesamt 80 Stunden sind.

### **Wie wird eine Psychotherapie beantragt, was muss ich dafür tun?**

Für die Beantragung einer Psychotherapie gibt es verschiedene Formulare, die Psychotherapeut\*innen alle vor Ort haben. Als Patient\*in muss man nur eine Unterschrift vor Ort leisten. Weiterhin muss für die Beantragung einer Therapie (der eigentlichen Therapie, nicht für die Sprechstunde oder Probatorik) ein Nachweis abgegeben werden, dass die psychischen Probleme keine körperlichen Ursachen haben. Dafür gibt es ein bestimmtes Formular, welches von dem Psychotherapeuten/der Psychotherapeutin ausgehändigt wird und vom Haus- oder Facharzt ausgefüllt werden muss. Ärztliche Psychotherapeut\*innen können das mitunter auch selbst ausfüllen.

### **Ich komme mit meiner Therapeutin/meinem Therapeuten nicht zurecht. Was kann ich tun?**

Wie bereits oben erwähnt, dient die Probatorik dazu zu klären, ob eine gute Beziehung vorherrscht. Sollte es in der Probatorik oder Therapie dann zu Problemen/Spannungen kommen, sollten diese auf jeden Fall mit dem Therapeuten/der Therapeutin besprochen werden. In den meisten Fällen lassen sich die Probleme dadurch klären. Man ist aber nicht verpflichtet die Therapie bis zum bitteren Ende durchzuziehen, wenn Probleme nicht geklärt werden können oder man sich einfach unwohl fühlt. Die Therapie kann seitens der Patient\*innen jederzeit beendet werden. Es entstehen dadurch keine

Kosten oder sonstige negative Konsequenzen. Man müsste dann aber von neuem die anstrengende Suche nach einem Psychotherapeuten/einer Psychotherapeutin in Kauf nehmen.