

# Ein Wegweiser...



**6. AUFLAGE**  
Alle Angaben nach dem  
Psychotherapeutengesetz  
von 1999  
**2000**

## ... zur Psychotherapie





# Was ist Psychotherapie?

## Eine Begriffsklärung.

Psychotherapie bedeutet wörtlich übersetzt **Behandlung der Seele** beziehungsweise von seelischen Problemen. Sie bietet Hilfe bei Störungen des Denkens, Fühlens, Erlebens und Handelns. Dazu zählen psychische Störungen wie Ängste, Depressionen, Eßstörungen, Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen, Süchte und Zwänge.

Darüber hinaus wird Psychotherapie bei psychosomatischen Störungen angewandt. Der Begriff Psychosomatik bringt zum Ausdruck, daß die Psyche (Seele) einen schädigenden Einfluß auf das Soma (Körper) hat.

Immer mehr werden psychologische Behandlungsmethoden - **begleitend zu medizinischen Maßnahmen** - bei organischen Störungen eingesetzt (z.B. bei chronischen Erkrankungen, bei starken Schmerzzuständen, bei neurologischen Störungen, bei Herz-Kreislaufkrankungen).



## Wann ist eine Psychotherapie ratsam?

Wer von seelischen Problemen geplagt wird und diese alleine nicht in den Griff bekommt, sollte sich ebensowenig wie bei körperlichen Erkrankungen scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die gilt natürlich vor allem dann, wenn sich die psychische Störung schon über längere Zeit hinzieht oder wenn sie sich gar mehr und mehr verschlimmert. Für den Erfolg einer Therapie ist es allerdings sehr bedeutsam, daß der Betroffene ernsthaft dazu bereit ist, sich mit seinen Problemen

auseinanderzusetzen und an deren Beseitigung - unterstützt durch den Psychotherapeuten - mitzuarbeiten. Damit eine Psychotherapie erfolgreich ambulant durchgeführt werden kann, muß beim Patienten im übrigen ein Mindestmaß an psychischer Stabilität und Belastbarkeit noch gegeben sei. Andernfalls ist eine stationäre Psychotherapie vorzuziehen.

## Wer ist wer ?

### **Psychotherapeut - Psychiater - Psychologe.**

Drei Begriffe\*), die immer wieder verwechselt werden, wenn Menschen bei seelischen Erkrankungen, Beschwerden und Störungen oder körperlichen und sozialen Problemen Hilfe suchen und überlegen, an wen sie sich am besten wenden. Unsere Begriffserklärungen sollen dabei helfen.

## Drei Begriffe - drei Berufsfelder.

### **Psychotherapeut**

Ein Psychotherapeut übt Psychotherapie aus. Das kann ein **Psychologe** („Psychologischer Psychotherapeut“), oder ein **Mediziner** („Ärztlicher Psychotherapeut“) sein - beide dürfen Kinder, Jugendliche und Erwachsene behandeln - oder ein **Pädagoge**, der für die Therapie von Kindern und Jugendlichen ausgebildet ist („Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut“). Alle drei haben zusätzlich zu ihrem „Grundberuf“ eine **psychotherapeutische Zusatzausbildung** abgeschlossen.

\*) Zur besseren Lesbarkeit wird nur die männliche Form verwendet. Die Vertreterinnen dieser Berufsgruppen sind natürlich mitgemeint.



Der Beruf des Psychologischen Psychotherapeuten ist seit dem 1. Januar 1999 durch das Psychotherapeutengesetz geregelt. Das Gesetz schützt zugleich die Berufsbezeichnung „Psychotherapeut“ strafrechtlich für diejenigen, die eine Approbation (Berufszulassung) aufgrund des Psychotherapeutengesetzes oder als Arzt mit entsprechender Zusatzausbildung besitzen.

## Psychiater

**Facharzt** für seelische Erkrankungen oder Störungen. Psychiater gehen von der körperlichen Seite an psychische Probleme heran.

Der Psychiater hat **Medizin studiert**. In seinem Studium hat er sich in erster Linie mit der Funktionsweise und den Erkrankungen des menschlichen Körpers - kaum mit der Psyche des Menschen - beschäftigt und gelernt, diese Krankheiten hauptsächlich mit Medikamenten zu behandeln. Nach Abschluß des Medizinstudiums hat er in medizinischen Einrichtungen eine mehrjährige **Facharztausbildung** zum Psychiater absolviert.

In dieser Ausbildung hat er spezielle Kenntnisse über Entstehung und Verlaufsformen von Krankheiten des Geistes und der Seele erworben und gelernt, diese Krankheiten zu erkennen und zu behandeln, zumeist mit Medikamenten, den sogenannten Psychopharmaka.

Erst eine **psychotherapeutische Zusatzausbildung** berechtigt einen Psychiater (oder einen anderen Arzt), auch Psychotherapie auszuüben und neben der Facharztbezeichnung (hier: Psychiater) die Zusatzbezeichnung "Psychotherapie" oder "Psychoanalyse" zu führen. Neuere Facharztausbildungen führen zu den Titeln „Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie“ oder „Facharzt für Psychotherapeutische Medizin“. So ausgebildete Ärzte werden zusammenfassend als „**Ärztliche Psychotherapeuten**“ bezeichnet.

## Psychologe

Hochschulabsolvent, der das Fach **Psychologie** studiert hat. Psychologen beschäftigen sich damit, menschliches Erleben (z.B. Gedanken und Gefühle) und Verhalten zu beschreiben, zu erklären, vorherzusagen und zu ändern. Psychologen gehen von der **psychischen** Seite an psychische Probleme heran.

Die Berufsbezeichnung „Psychologe“ darf nur von Personen geführt werden, die über den Abschluß eines Hochschulstudiums im Fach Psychologie verfügen.

Durch das akademische Studium, das mit dem Diplom abgeschlossen wird (Diplom-Psychologe), erwirbt der Psychologe in den verschiedenen Gebieten der Psychologie wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse und ein umfangreiches Wissen über menschliches Denken und Fühlen, Lernen und Verhalten und auch darüber, wie man menschliches Verhalten beeinflussen kann.

Im Hauptstudium kann sich der Psychologe auf die Schwerpunkte **Klinische Psychologie** und **psychologische Behandlungsmethoden** spezialisieren. Dabei erarbeitet sich der angehende Psychologe umfassende Kenntnisse über die seelisch-körperliche Gesundheit und Krankheit sowie die Grundlagen der wissenschaftlichen Psychotherapie. Nach Abschluß des Psychologiestudiums kann der Psychologe eine mindestens dreijährige **psychotherapeutische Ausbildung** absolvieren, die ihn für die eigenverantwortliche Ausübung der Psychotherapie qualifiziert. Der so ausgebildete Psychologe wird **„Psychologischer Psychotherapeut“** genannt.

Ein Psychologischer Psychotherapeut verwendet keine Medikamente. Sein Behandlungsansatz ist ein anderer. Er unterstützt den Patienten mit psychologischen Mitteln dabei, die psychische Erkrankung

durch eine bewußte Auseinandersetzung mit ihren Ursachen und/oder durch gezieltes Einüben neuer Verhaltensweisen zu überwinden. Falls eine organische Erkrankung mitbehandelt werden muß, oder wenn bei einer psychischen Erkrankung eine Kombination von psychologischer und medikamentöser Therapie notwendig ist, arbeitet der Psychologische Psychotherapeut mit Ärzten zusammen.

## Die Spreu vom Weizen trennen.

### Woran erkennt der Laie die Fachleute für Psychotherapie?

Den Titel „Psychologischer Psychotherapeut“ darf nur führen, wer als Diplom-Psychologe ein Hochschulstudium der Psychologie abgeschlossen hat und die staatliche Anerkennung seiner psychotherapeutischen Qualifikation durch die **Approbation** besitzt. Außer diesen Psychologen dürfen sich Ärzte als „Psychotherapeut“ bezeichnen, wenn sie nach dem Medizinstudium eine psychotherapeutische Zusatzausbildung absolviert haben. Bei „Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten“ kann die Grundausbildung auch in einem Studium der Pädagogik oder Sozialpädagogik bestehen.

### ! Darauf müssen Sie achten!

Nur der Titel „Psychologischer Psychotherapeut“ (sowie die Kurzform „Psychotherapeut“) ist geschützt. Auch Personen, die nicht berechtigt sind, diesen Titel zu führen, dürfen psychotherapeutische Behandlungen anbieten. Äußerste Vorsicht ist gegenüber „Behandlern“ geboten, die ohne ein Medizin- oder Psychologiestudium und eine psychotherapeutische Qualifikation ihre Dienste nur auf der rechtlichen Basis des „Heilpraktikergesetzes“ offerieren.

Sie gehen bei der Suche nach einem qualifizierten Behandler immer sicher, wenn Sie sich bei seriösen Einrichtungen: z.B. Krankenkassen, Vermittlungsdienst PID, erkundigen. Scheuen Sie sich im Zweifel auch nicht, **den Therapeuten Ihrer Wahl direkt nach seiner Ausbildung zu fragen!** (Nähere Informationen zum Vermittlungsdienst PID siehe Seite 10f.)

## Qual der Wahl.

### Die richtige Therapieform und der passende Psychotherapeut.

Nicht anders als bei einer medizinischen Behandlung ist der Einsatz einer Psychotherapie in der Regel dann besonders erfolgversprechend, wenn das eingesetzte Verfahren bzw. die gewählte Kombination unterschiedlicher Methoden genau auf das zu lösende Problem zugeschnitten sind.

Was im Einzelfall die richtige Therapieform oder Kombination ist, kann der Laie schwer beurteilen. Dazu braucht er den **Rat des Experten**. Wer sich über Spezialisierungen von Psychotherapeuten informieren will, bevor er einen Psychotherapeuten aufsucht, kann dies beim **Psychotherapie-Informationen-Dienst (PID)** tun.

Viele **Psychologische Psychotherapeuten** arbeiten ohnehin methoden-übergreifend, d.h. sie verbinden Elemente **verschiedener Therapieformen** in einem Gesamtkonzept der Behandlung. Ergebnisse aus der neuesten wissenschaftlichen Forschung bestätigen dieser Behandlungsstrategie gute Erfolge.

In der ambulanten Versorgung übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen leider nicht für alle wissenschaftlich anerkannten und praktisch bewährten Therapieverfahren die Kosten.

Viele qualifiziert ausgebildete Psychologische Psychotherapeuten haben deshalb trotz Approbation nach dem Psychotherapeutengesetz nicht die Zulassung zur Abrechnung mit Krankenkassen. Über die Krankenversicherungskarte (vgl. „Der direkte Weg zum Psychotherapeuten“ auf Seite 12) kann nur eine psychoanalytische Therapie, eine tiefenpsychologisch fundierte Therapie oder eine Verhaltenstherapie in Anspruch genommen werden. Andere wissenschaftlich abgesicherte Methoden wie die Gesprächspsychotherapie, die Gestalttherapie und die systemische Familientherapie werden von den Kassen bisher nicht übernommen, wenn die Behandlung ambulant erfolgt. Sie muß ggf. privat bezahlt werden (siehe aber „Die Möglichkeit der Kostenerstattung...“ auf Seite 14). In Einrichtungen der stationären Versorgung werden diese Verfahren hingegen in beträchtlichem Umfang eingesetzt und von den Kostenträgern - darunter selbstverständlich auch den Krankenkassen - finanziert. Der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen hält diese Trennung für willkürlich, d. h. für sachlich nicht gerechtfertigt. Er setzt sich dafür ein, daß alle bewährten Verfahren allen Patienten zur Verfügung gestellt werden und stets eine optimale Behandlung, die auf das Störungsbild so exakt wie möglich zugeschnitten ist (s.o.), gewährleistet werden kann.

### **! Darauf müssen Sie achten:**

Ebenso wichtig wie die Therapieform ist, daß die "Chemie" zwischen Ihnen und dem Therapeuten stimmt. **Achten Sie auf Ihre innere Stimme.**

Fühlen Sie sich im ersten Gespräch mit einem Therapeuten gut aufgehoben, ist eine bedeutende Voraussetzung für den Therapieerfolg erfüllt. Stellt sich in den ersten Sitzungen kein Vertrauensverhältnis ein, sollten Sie einen anderen Psychotherapeuten aufsuchen.

## **So können Sie sich informieren:**

**Gelbe Seiten:** Adressen und Telefonnummern von Psychotherapeuten finden Sie im Branchentelefonbuch Ihres Wohnortes. Die „Gelben Seiten“ geben allerdings keine weiterführenden Hinweise zu den dort aufgeführten Therapeuten. Bitte beachten Sie unbedingt, daß der Titel „Psychotherapeut“ erst seit dem 1. Januar 1999 gesetzlich geschützt ist und erst seitdem nur noch von staatlich „approbierten“ Behandlern geführt werden darf. In älteren Adress- und Branchenbüchern sagt der Titel „Psychotherapeut“ deshalb nichts über die Qualifikation aus, so daß hier zusätzlich die Gefahr besteht, daß Sie an einen Scharlatan geraten.

**Krankenkassen:** Sie können sich auch bei Ihrer Krankenkasse erkundigen. Jede Krankenkasse verfügt über Adresslisten der Vertragsbehandler; das sind Psychologische Psychotherapeuten und Ärzte, die von den Kassen anerkannt sind.

**PID:** Mehr als nur die Adressen von Psychologischen Psychotherapeuten in Ihrer Region können Sie beim Psychotherapie-Informations-Dienst (PID) erfahren. Bei diesem Bürgerservice können Sie sich vorab über die Leistungsangebote der Psychologischen Psychotherapeuten informieren, die PID in Ihrer Region verzeichnet hat.

Dazu zählen z.B. Spezialisierungen auf bestimmte Therapieformen, behandelte Störungen und Patientengruppen (z.B. Kinder/Jugendliche oder Erwachsene). Außerdem kann der Psychotherapie-Informations-Dienst z.B. auch Angaben darüber machen, welcher Psychotherapeut eine Therapie in einer bestimmten Fremdsprache durchführen kann oder welche Praxis auch für Rollstuhlfahrer zugänglich ist.

## Kostenloser Service:

Der für Anfragende –bis auf die Telefongebühren– kostenlose PID-Beratungs- und Vermittlungsservice ist unter der zentralen Telefonnummer

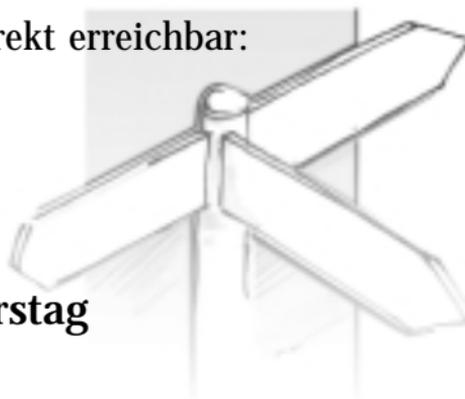


**0228 - 74 66 99**

zu folgenden Zeiten direkt erreichbar:

**Montag, Dienstag,  
Donnerstag, Freitag  
9.00 - 12.00 Uhr**

**Montag und Donnerstag  
13.00 - 16.00 Uhr**



Schriftliche Anfragen werden ebenfalls umgehend beantwortet (bitte frankierten Rückumschlag beifügen). Sie sind zu richten an:

**Psychotherapie-Informations-Dienst (PID)  
Oberer Lindweg 2  
53129 Bonn**

Im übrigen ist PID auch per Telefax und E-Mail zu erreichen:

**Fax: 0228 - 64 10 23**

**E-Mail: [pid@psychotherapiesuche.de](mailto:pid@psychotherapiesuche.de)**

Wer einen Internet-Zugang hat, kann auch selbst seine Auswahl treffen. Die Homepage des PID hat die Adresse

**<http://www.psychotherapiesuche.de>**

## **! Darauf müssen Sie achten:**

Wenn Sie einen Therapeuten ausgewählt haben, vereinbaren Sie einen Termin für das erste Gespräch. Klären Sie schon bei diesem ersten Kontakt die Frage, ob im Fall einer Behandlung die Krankenkasse die Kosten übernimmt.

### **Der direkte Weg...**

#### **...zum Psychotherapeuten.**

Wenn Sie bei einer AOK, einer Ersatz-, Betriebs-, Innungs- oder anderen gesetzlichen Krankenkasse krankenversichert sind, haben Sie grundsätzlich die freie Wahl unter allen sogenannten Vertrags-Ärzten und Vertrags-Psychotherapeuten. Sie können daher einen kassenzugelassenen Psychologischen Psychotherapeuten ohne Überweisung, d. h. **ohne vorher** einen Arzt konsultieren zu müssen, direkt aufsuchen. Diese Psychologischen Psychotherapeuten behandeln nicht auf Verordnung des Arztes sondern stellen eigenständig fest, ob eine psychische Erkrankung vorliegt und führen erforderlichenfalls die psychotherapeutische Behandlung eigenverantwortlich durch.

Mit der Inanspruchnahme des Psychotherapeuten sind für Sie bis auf die Vorlage Ihrer Krankenversicherungskarte in der Regel keine besonderen Formalitäten verbunden. Das Antrags- und Genehmigungsverfahren wickelt der Psychotherapeut direkt mit Ihrer Krankenkasse ab. Die Kosten der (genehmigten) Behandlung werden von der gesetzlichen Krankenkasse in voller Höhe übernommen.

Die ersten Behandlungsstunden werden als „probatorische“, d. h. vorbereitende Sitzungen bezeichnet. In ihnen stellt der Therapeut Diagnose und ggf. Indikation für eine Behandlung. Meist zeigt sich in diesen Sitzungen auch schon, ob sich voraussicht-

lich die notwendige vertrauensvolle Beziehung zwischen Ihnen und dem Therapeuten einstellen wird, die für den Behandlungserfolg sehr bedeutsam ist.

Nach den probatorischen Sitzungen bei einem Psychologischen Psychotherapeuten, doch bevor der Therapeut mit der eigentlichen Behandlung beginnt, müssen Sie einen Arzt, z. B. Ihren Hausarzt, aufsuchen. Dieser klärt ab, ob evtl. auch eine körperliche Erkrankung vorliegt, die zusätzlich medizinisch zu behandeln ist.

### **! Darauf müssen Sie achten:**

Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten für Psychotherapie ausschließlich bei einer **psychischen Störung mit „Krankheitswert“**. Lebens-, Ehe- oder Erziehungsberatung zählen nicht zu den Kassenleistungen.

## **Schwierigkeiten...**

**...auf dem Weg zur Psychotherapie.**

Auf dem Weg zu einer Psychotherapie treten leider nicht selten immer noch Probleme auf. Dies liegt vor allem daran, daß es gemessen am Bedarf nach wie vor zu wenig Psychotherapeuten gibt. Psychotherapeutische Praxen sind deshalb häufig überlaufen und haben eine lange Warteliste. Monatelange Wartezeiten sind nicht ungewöhnlich. Dies gilt vor allem für kassenzugelassene Psychotherapeuten, die der Versicherte ohne weiteres auf seiner Krankenversichertenkarte in Anspruch nehmen kann.

## Die Möglichkeit der Kostenerstattung bei Unterversorgung

Falls Sie erst nach einer mehrmonatigen Wartezeit einen Therapieplatz in Ihrer Nähe finden würden, können Sie von Ihrer Krankenkasse verlangen, daß sie - auf dem Wege der Kostenerstattung - die Behandlung durch einen psychologischen Behandler bezahlt, der die Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde (Berufszulassung) aber keine Kassenzulassung besitzt. In diesem Fall müssen Sie unbedingt vor Beginn der Behandlung einen Antrag auf Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse stellen und dürfen die Therapie erst aufnehmen, wenn die Kasse ihrem Antrag stattgegeben hat.

Wird die Therapie dann auf dieser Abrechnungsgrundlage durchgeführt, erhalten Sie als Patient die Rechnung des Behandlers und reichen sie bei Ihrer Krankenkasse zur Erstattung ein. Die Krankenkasse erstattet den Rechnungsbetrag ganz oder teilweise in Abhängigkeit von ihren Gebührensätzen und dem tatsächlichen Honorar, das Sie mit dem Therapeuten vereinbart haben.

### **! Darauf müssen Sie achten:**

Bei Ihrem Antrag müssen Sie nachweisen, daß Sie bei keinem Vertrags-Psychotherapeuten innerhalb einer zumutbaren Wartezeit und/oder in einer örtlich angemessenen Entfernung einen Therapieplatz bekommen können.

Machen Sie sich deshalb Notizen über Ihre Anrufe bei den verschiedenen Behandlern (Datum, Uhrzeit, Ergebnis) und fügen Sie diese Angaben Ihrem Antrag auf Kostenerstattung bei.

## **! Wichtiger Hinweis:**

Da im Rahmen der vorliegenden Information nicht alle Einzelheiten berücksichtigt werden können, erkundigen Sie sich in Zweifelsfällen deshalb unbedingt **vor Beginn** einer Therapie bei Ihrer Krankenkasse, beim Therapeuten Ihrer Wahl, beim Psychotherapie-Informations-Dienst (PID) und/oder bei der Vertragsabteilung Psychotherapie des BDP danach, was Sie beachten müssen!

### **Wichtige Anschriften:**

Psychotherapie-Informations-Dienst (PID)

Heilsbachstraße 22 - 24

53123 Bonn

Telefon: 0228 - 74 66 99, Fax: 0228 - 64 10 23

E-Mail: [pid@psychotherapiesuche.de](mailto:pid@psychotherapiesuche.de)

Internet: <http://www.psychotherapiesuche.de>

Vertragsabteilung Psychotherapie (VAP) des BDP  
c/o Bundesgeschäftsstelle

Heilsbachstraße 22 - 24

53123 Bonn

Tel.: 02 28 - 9 87 31-20

Fax: 02 28 - 9 87 31-71

E-Mail: [VAP@bdp-verband.org](mailto:VAP@bdp-verband.org)

Impressum:

Herausgeber:

Berufsverband Deutscher Psychologinnen  
und Psychologen e.V.

Bundesgeschäftsstelle:

Heilsbachstraße 22-24  
53123 Bonn

Telefon 0228 / 9 87 31-0

Telefax 0228 / 9 87 31-70

E-Mail: [info@bdp-verband.org](mailto:info@bdp-verband.org)

Internet: <http://www.bdp-verband.org>

Text: Hans-Werner Drewe, Dr. Renate Mreschar

Beratung: Dipl.-Psych. Uschi Grob,

Dipl.-Psych. Karin Schreiner-Kürten



6. Auflage, Januar 2000.

Alle Angaben auf dem aktuellen Stand unter Berücksichtigung der seit dem 1.1.1999 gültigen Neuregelungen durch das Psychotherapeutengesetz.

Die vorliegende Ausgabe ist ein unveränderter Nachdruck der aktualisierten Fassung von 1999. Alle Auflagen aus 1999 bleiben deshalb gültig und können weiterverwendet werden.