

## Wie finden Patienten zur Psychotherapie?

Seit April 2017 haben die Menschen auf der Suche nach einem Psychotherapieplatz ein paar mehr Rechte bekommen. So muss die erste Sprechstunde bei einem Psychotherapeuten oder einer Psychotherapeutin innerhalb von 4 Wochen nach der telefonischen Kontaktaufnahme stattfinden.

Die Wege bis zu einer ambulanten Psychotherapie sind weiterhin für die Patienten oft anstrengend und nicht leicht zu durchschauen. Deshalb werden hier zunächst auf zwei hilfreiche **Internetseiten** hingewiesen und am Ende des Textes der **Ablauf** in einer Graphik dargestellt. Dieser Ablauf gilt für alle Patienten auf der Suche nach einer Psychotherapie, nicht nur für die Menschen mit Diabetes.

### Wenn im Patientenkontakt das Thema „Psychotherapie“ wichtig wird...

dann können Sie den Patienten auf zwei hilfreiche Internetseiten der Bundespsychotherapeutenkammer verweisen:

<https://www.wege-zur-psychotherapie.org/>

oder

<https://www.bptk.de/patienten/einfuehrung/>

Auf beiden Seiten findet man die wichtigen inhaltlichen (was ist Psychotherapie?) und organisatorischen Informationen (wie komme ich zu einem Psychotherapeuten?).

Alle Informationen gibt es dort auch auf **Englisch und Türkisch**.

### Der Patient macht sich auf den Weg...

Der Patient muss selbst – am besten telefonisch - einen Gesprächstermin in einer Psychotherapiepraxis vereinbaren. Alle Psychotherapiepraxen bieten regelmäßige **Telefonsprechzeiten**, in diesen Zeiten kann dann ein erster Gesprächstermin vereinbart werden. Dieser erste Termin, die erste **Sprechstunde** muss in den nächsten 4 Wochen stattfinden, bei einer Dauer von 50 Minuten können bei Bedarf 3 weitere Sprechstunden folgen.

Diese Sprechstunden mit der Psychotherapeutin oder dem Psychotherapeuten dienen der Klärung der Beschwerden, der eventuellen Diagnosestellung einer psychischen Erkrankung und der Klärung, wie die weitere Unterstützung der Patientin oder des Patienten aussehen muss:

- Leidet die Patientin / der Patient tatsächlich unter einer psychischen Erkrankung? Wenn ja, sind die Beschwerden so gravierend, dass eine **Krankenhauseinweisung** erfolgen muss? Das kann in der Psychotherapiepraxis veranlasst werden.
- Oder ist eine ambulante **Akuttherapie** richtig, weil sich die Patientin / der Patient in einer akuten Krise oder in einer Ausnahmesituation befindet und schnelle Hilfe braucht?
- Wenn das nicht der Fall ist, ist für die spezielle psychische Erkrankung eine **Kurzzeittherapie** oder eine **Langzeittherapie** nötig? Ist eine Einzeltherapie oder eine Gruppentherapie sinnvoller? All diese Fragen werden in den Sprechstunden geklärt, bevor die eigentliche Psychotherapie beginnt.

## Wie finden Patienten zur Psychotherapie

Falls die Beschwerden der Patientin / des Patienten **nicht zur Diagnose** einer psychischen Erkrankung führen, muss die Therapeutin / der Therapeut über spezielle angemessene Unterstützungsmöglichkeiten informieren. Diese können z.B. Lebens-, Erziehungs-, oder Suchtberatungsstellen, Präventionsangebote der Krankenkasse, Schulpsychologen oder Selbsthilfegruppen sein.

## Die Kostenübernahme

Bevor eine Kurzzeit- oder Langzeittherapie beginnen kann, muss die **Kostenübernahme** durch die Krankenkasse geklärt werden, gesetzlich Versicherte stellen dazu einen schriftlichen Antrag bei ihrer Krankenkasse, auch privat Versicherte brauchen vor Beginn eine Kostenzusage ihrer Krankenversicherung. Für eine Akutbehandlung ist keine vorherige Kostenzusage nötig.

## Die Suche nach dem Therapieplatz

Wenn die Patientin / der Patient Glück hat, gibt es in der Praxis einen freien Therapieplatz, und die Behandlung kann beginnen.

Wenn die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut keinen freien Therapieplatz hat, bekommt die Patientin/ der Patient am Ende der Sprechstundengespräche eine **individuelle Patienteninformation**, das ist eine schriftliche Empfehlung, in der die Diagnose und spezielle Therapieempfehlung (Akut? Kurz? Lang? Einzel? Gruppe?) dokumentiert sind. Sie enthält auch den wichtigen **Vermittlungscode** (s.u.).

Damit beginnt für die Patientin / den Patienten die **Suche nach einem Therapieplatz**, auch wenn sie / er in einer Ausnahmesituation ist und eine Akuttherapie nötig ist. Alle **Landespsychotherapeutenkammern und die Kassenärztlichen Vereinigungen** haben auf ihren Internetseiten die Namen und Adressen aller approbierten Psychotherapeuten mit Kassenzulassung aufgeführt.

Und wenn die Suche erfolglos ist? Für viele Patienten ist die aktive Suche eine schwierige Aufgabe. Helfen muss bei der Suche die **Terminservicestelle (TSS)** der zuständigen Kassenärztlichen Vereinigung, die bundesweit einheitliche Telefonnummer lautet **116 117**. Die TSS ist dafür zuständig, möglichst wohnortnah eine Psychotherapiepraxis für die probatorischen Sitzungen und einen freien Therapieplatz zu vermitteln. Für diesen Service sind die individuelle Patienteninformation und der Vermittlungscode nötig.

## Die ersten Sitzungen

**Probatorische Sitzungen** sind die ersten zwei bis vier Sitzungen (à 50 min) in einer Psychotherapie, hier sollen sich Patient und Therapeut kennenlernen und überprüfen, ob sie „miteinander können“, ob die „Chemie stimmt“. Der Patient muss diesem Therapeuten von Beginn an vertrauen können.

Der Therapeut überprüft in diesen Sitzungen, ob er tatsächlich die für diese Patientin / diesen Patienten geeignete Behandlung anbieten kann. Außerdem müssen während der probatorischen

## Wie finden Patienten zur Psychotherapie

Sitzungen durch eine ärztliche Untersuchung somatische Ursachen der psychischen Beschwerden ausgeschlossen werden.

Sollten Patienten mit einem Therapeuten nicht vertraut werden, können sie zu einem anderen Therapeuten wechseln, die probatorischen Sitzungen werden ohne Antrag von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.

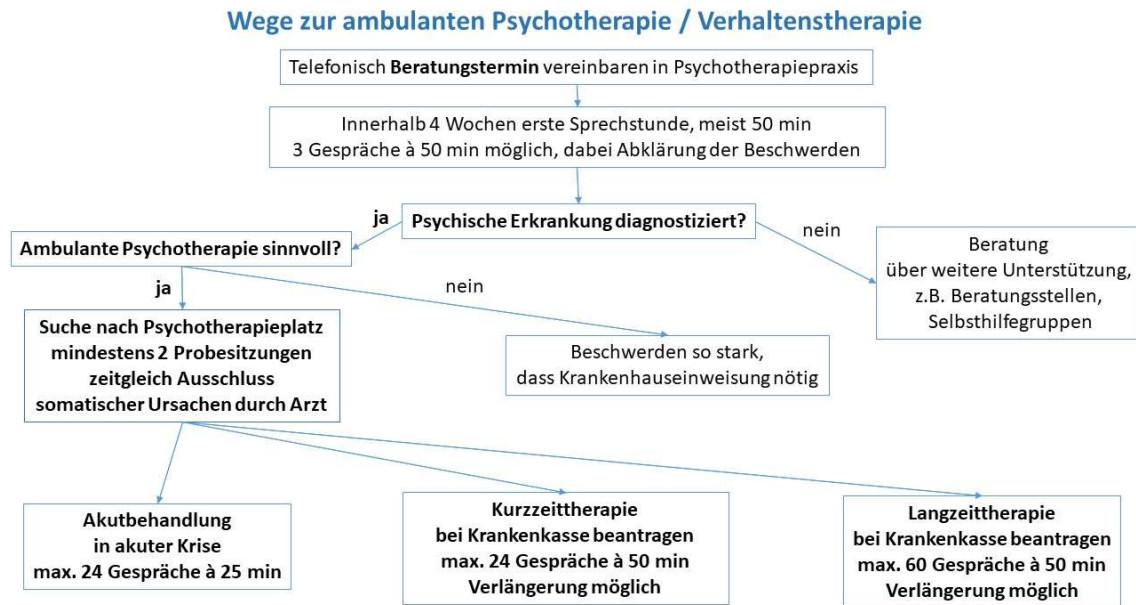


Abbildung 1: Von der ersten Kontaktaufnahme bis zur letzten Psychotherapiestunde. Die Stundenanzahl bezieht sich immer auf die Verhaltenstherapie, das Therapieverfahren, das beim Diabetes am häufigsten angewendet wird.

Graphik: Eva Küstner 2020

Leider gibt es immer noch **längere Wartezeiten** für die Patienten, die für ihre seelische Erkrankung eine Psychotherapie brauchen. Die Wartezeiten sind sehr unterschiedlich. Wie lange sie im Jahr 2020 durchschnittlich dauern, darüber gibt es keine genauen Zahlen, man sollte von 3 bis 6 Monaten ausgehen. Es mangelt an einer realistischen Bedarfsplanung, die genügend Zulassungen von PsychotherapeutInnen gewährleistet. Sie ist politisch bisher nicht gewollt.

In Zeiten von Corona und notwendiger Abstandswahrung haben viele Psychotherapeuten auf Videogespräche umgestellt, so dass die Patienten zu Hause bleiben und trotzdem behandelt werden können.

Mein Dank gilt Dr. Andrea Benecke und Dr. Ulrike Löw für die Hilfe bei der Erstellung von Text und Graphik.