

Psychosomatische Grundversorgung

Das Wichtigste in Kürze

Die psychosomatische Grundversorgung ist eine ärztliche Leistung und wird von der Krankenkasse bezahlt. Sie verfolgt das Ziel, z.B. bei komplexen Krankheitsbildern auch psychische und psychosoziale Einflussfaktoren frühzeitig zu erkennen und in die Behandlung einzubeziehen. Dabei wird die körperbezogene Diagnostik und Behandlung durch eine ganzheitliche Sichtweise auf die Patienten ergänzt. Die Behandlung kann in hausärztlichen oder internistischen Praxen erfolgen, sofern die behandelnden Ärzte eine entsprechende Zusatzqualifikation haben.

Formen und Einsatzgebiete

Die psychosomatische Grundversorgung kommt insbesondere bei:

- akuten seelischen Krisen,
- chronischer Krankheiten oder
- Behinderungen

zum Einsatz. Ziel ist es, die Krankheitsbewältigung zu fördern und psychosomatische Zusammenhänge zu beschreiben. „Psychosomatisch“ bedeutet, dass seelische Faktoren wie Stress, Angst oder Konflikte körperliche Symptome auslösen oder beeinflussen können, z.B. Magenbeschwerden oder Bauchschmerzen ohne organische Ursache.

Zwei Formen der therapeutischen Maßnahmen (Interventionen)

Verbale Interventionen

Diese bestehen aus Einzelgesprächen, die sich an der jeweiligen Erkrankung orientieren. Sie sollen durch systematische Gesprächsführung Einsichten in psychosomatische Zusammenhänge vermitteln. Enge Bezugspersonen können mit einbezogen werden. Verbale Interventionen dürfen nicht mit übenden oder suggestiven Interventionen (siehe unten) in derselben Sitzung kombiniert werden. Parallel darf keine [Psychotherapie](#) erfolgen.

Übende und suggestive Interventionen

Dazu zählen:

- Autogenes Training
- Jacobsonsche Relaxationstherapie
- Hypnose (nur als Einzelbehandlung)

Sie dürfen nicht parallel zu einer tiefenpsychologisch fundierten oder analytischen Psychotherapie angewendet werden.

Autogenes Training und Jacobsonsche Relaxationstherapie können auch als Gruppenbehandlung mit 2-10 Betroffenen durchgeführt werden. Einzel- und Gruppenbehandlungen sind kombinierbar.

Praxistipp

Wenn Sie sich psychisch belastet fühlen, z.B. als [pflegende Angehörige](#), sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt. Teilen Sie mit, was Sie belastet, auch wenn es sich um psychosomatische, seelische oder stressbedingte Symptome handelt. Fragen Sie nach, ob psychosomatische Grundversorgung angeboten wird oder ob eine Überweisung zu einer spezialisierten Praxis sinnvoll wäre.

Verwandte Links

[Psychotherapie](#)

[Psychoonkologie](#)

[Alternative Heil- und Pflegemethoden](#)

Rechtsgrundlagen: Psychotherapie-Richtlinie §§ 24-26