

Psychotherapie

1. Das Wichtigste in Kürze

Bei psychischen Störungen mit Krankheitswert übernimmt die Krankenversicherung die Kosten bestimmter psychotherapeutischer Behandlungen (im Sinne einer [Krankenbehandlung](#)). Der Patient kann sich seinen Therapeuten selbst aussuchen und bis zu 4 Probesitzungen machen.

2. Psychotherapie als Kassenleistung

Psychotherapie wird nur dann von der Krankenkasse übernommen, wenn sie dazu dient, eine Krankheit zu erkennen, zu heilen, ihre Verschlimmerung zu verhüten oder Krankheitsbeschwerden zu lindern. Für andere Therapien übernehmen die Kassen die Kosten nur im Einzelfall.

Nicht übernommen werden Maßnahmen, die ausschließlich der beruflichen Anpassung oder Berufsförderung dienen, Erziehungsberatung, Sexualberatung, körperbezogene Therapieverfahren, darstellende Gestaltungstherapie sowie heilpädagogische oder ähnliche Maßnahmen.

2.1. Psychotherapeutische Sprechstunde

Den ersten Zugang zum Psychotherapeuten bietet die sog. psychotherapeutische Sprechstunde. In der Regel erhalten Patienten diesen Termin innerhalb von 4 Wochen. Hier wird dann abgeklärt, ob eine Psychotherapie „notwendig“ ist.

Erwachsene können die Sprechstunde je Krankheitsfall höchstens 6 Mal mit mindestens je 25 Minuten (insgesamt maximal 150 Minuten) beanspruchen; Kinder, Jugendliche und Menschen mit einer geistigen Behinderung (Intelligenzminderung) höchstens 10 Mal (insgesamt maximal 250 Minuten). Voraussetzung für eine weitere Therapie ist eine Sprechstunde von mindestens 50 Minuten Dauer.

2.2. Psychotherapeutische Akutbehandlung

Ist eine Psychotherapie zeitnah notwendig, verfügt der Psychotherapeut aktuell jedoch über keinen freien Therapieplatz, so ist eine psychotherapeutische Akutbehandlung möglich. Ziele sind, einer Chronifizierung der Erkrankung vorzubeugen und Patienten mit akuten Symptomen zu entlasten. Eine umfassende Bearbeitung der zugrunde liegenden Probleme erfolgt erst in der anschließenden Psychotherapie.

Eine Akutbehandlung wird je Krankheitsfall als Einzeltherapie in Einheiten von mindestens 25 Minuten bis zu 24 Mal (insgesamt maximal 600 Minuten) durchgeführt. Dabei können wichtige Bezugspersonen gegebenenfalls einbezogen werden. Wenn nach einer Akutbehandlung eine Psychotherapie nötig ist, müssen 2 probatorische Sitzungen (siehe unten) durchgeführt werden. Die Stunden der Akutbehandlung werden dann auf das Stundenkontingent der nachfolgenden Psychotherapie angerechnet.

2.3. Anerkannte Therapieverfahren

Derzeit anerkannt sind:

- **Verhaltenstherapie**
Kerngedanke ist, dass (problematisches) Verhalten erlernt wurde und auch wieder verlernt werden kann, bzw. stattdessen neue, angemessenere Verhaltensmuster erlernt werden können. Die Verhaltenstherapie ist ziel- und lösungsorientiert, konzentriert sich auf die Gegenwart und enthält viele praktische Übungselemente.
- **Psychoanalyse**
Psychoanalyse geht davon aus, dass unbewusste Konflikte aus der Vergangenheit (insbesondere der Kindheit) das Denken, Handeln und Fühlen beeinflussen und ursächlich für das aktuellen Problemverhalten sind. Ziel der Psychoanalyse ist eine Umstrukturierung der Persönlichkeit, insbesondere des Gefühlslebens, in den Bereichen, die zur Aufrechterhaltung psychopathologischer Elemente (Symptome, Persönlichkeitseigenschaften) beitragen.
- **Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie**
Diese Therapieform hat sich aus der Psychoanalyse entwickelt. Ziel ist, die unbewussten Hintergründe und Auslöser der aktuellen Beschwerden aufzudecken und so zu bearbeiten, dass diese künftig besser bewältigt werden können.

3. Wahl des Psychotherapeuten

Die Beziehung zwischen Patient und Therapeut spielt bei einer Psychotherapie eine zentrale Rolle, deshalb ist die Auswahl des passenden Therapeuten wichtig. Für eine Psychotherapie ist **keine** Überweisung durch einen Arzt erforderlich. Der gewählte Psychotherapeut muss allerdings eine **Kassenzulassung** haben, damit die Krankenkasse die Kosten übernimmt.

3.1. Qualifikation

Therapeuten können entweder **Psychologen** ("psychologischer Psychotherapeut") oder **Mediziner** ("ärztlicher Psychotherapeut") sein - beide dürfen Kinder, Jugendliche und Erwachsene behandeln - oder **(Sozial)Pädagogen**, die für die Therapie von Kindern und Jugendlichen ausgebildet sind ("Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut"). Alle drei Arten von Psychotherapeuten haben zusätzlich zu ihrem "Grundberuf" eine **psychotherapeutische Zusatzausbildung** abgeschlossen.

3.2. Probatorische Sitzungen

Es ist möglich, 2-4 Probestunden (Kinder und Jugendliche bis zu 6 Stunden) bei einem Therapeuten zu machen, bis man entscheidet, ob man dort die Therapie durchführen will.

Nach diesen probatorischen Sitzungen und auf jeden Fall bevor die eigentliche Therapie beginnt, muss ein Arzt, z.B. Hausarzt, Internist oder Neurologe, aufgesucht werden, um abzuklären, ob eventuell eine körperliche Erkrankung vorliegt, die zusätzlich medizinisch behandelt werden muss (Konsiliarbericht). Dieser Arztbesuch ist jedoch nur nötig, wenn es sich bei dem behandelnden Therapeuten um einen psychologischen Psychotherapeuten handelt. Handelt es sich um einen ärztlichen Psychotherapeuten, erübrigt sich dieser Arztbesuch.

3.3. Praxistipps

- **Vermittlungsstellen für psychotherapeutische Behandlungen**

Die meisten Kassenärztlichen Vereinigungen (KV) auf Länderebene bieten Vermittlungsstellen für psychotherapeutische Behandlungen. Unter www.kbv.de > [Die KVB](#) > [Wer wir sind](#) > [Kassenärztliche Vereinigungen](#) stehen die Internetadressen der KVen.

Einige KVen haben eine sog. "Koordinationsstelle Psychotherapie" eingerichtet. Dort werden Patienten über unterschiedliche Therapiemöglichkeiten und -formen informiert. Außerdem werden dort freie Psychotherapieplätze vermittelt.

- **Therapeutensuche Kassenärztliche Vereinigungen**

Unter www.kbv.de > [Service](#) > [Service für Patienten](#) > [Arztsuche](#) können regional Ärzte aller Fachrichtungen recherchiert werden, auch psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten vor Ort.

- **Terminservicestellen der KV**

Die [Terminservicestellen](#) sind verpflichtet einem Betroffenen innerhalb einer Woche einen Termin in zumutbarer Entfernung vorzuschlagen. Dabei darf die Wartezeit auf diesen Termin maximal 4 Wochen dauern. Einen Anspruch auf einen "Wunsch-Therapeuten" besteht hierbei nicht. Die zuständige Terminservicestelle kann unter www.bundesgesundheitsministerium.de > [Themen](#) > [Krankenversicherung](#) > [Arzttermine](#) gefunden werden.

- **Therapeutensuche Bundespsychotherapeutenkammer**

Den Suchservice der Bundespsychotherapeutenkammer finden Sie unter www.bptk.de > [Psychotherapeutensuche](#).

- **Therapeutensuche Psychotherapie-Informations-Dienst**

Der Psychotherapie-Informations-Dienst beim Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen informiert unter www.psychotherapiesuche.de oder Telefon: 030 209166330.

- **Behandlung bei Therapeuten ohne Kassenzulassung**

Falls ein Patient nachweisen kann, dass erst nach mehrmonatiger Wartezeit ein Therapieplatz in der Region frei wird, kann die Krankenkasse auf Antrag auch die Therapie bei einem Psychotherapeuten mit Berufszulassung, jedoch ohne Kassenzulassung genehmigen. Dafür sollten folgende Dokumente bei der Krankenkasse eingereicht werden:

- die Bescheinigung eines Hausarztes, dass eine psychotherapeutische Behandlung notwendig und unaufschiebbar ist
- eine Liste der vergeblichen Suche mit Namen der Psychotherapeuten, Anrufrdatum und Wartezeit
- der Nachweis, dass ein Psychotherapeut ohne Kassenzulassung die Therapie kurzfristig übernehmen kann

Die Krankenkasse prüft dann selbst nach, ob tatsächlich kein Platz bei Therapeuten, mit denen Verträge bestehen, zu bekommen ist. Erst wenn die Genehmigung der Krankenkasse vorliegt, kann die Therapie begonnen werden. Die Krankenkasse ist dann verpflichtet, die entstandenen Kosten zu erstatten ([Kostenerstattung](#)). Nähere Informationen bietet die Deutsche Psychotherapeutenvereinigung in ihrem Faltblatt "Wenn ich keinen Psychotherapieplatz finde ...". Es kann unter www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de > [Patienten](#) > [Faltblätter \[&\] Broschüren](#) >

[Kostenerstattung](#) bestellt oder heruntergeladen werden.

4. Antragsverfahren

Der Patient muss bei seiner Krankenkasse einen Antrag auf Feststellung der Leistungspflicht für Psychotherapie stellen. Dabei wird er in der Regel vom Psychotherapeuten unterstützt. Der Antrag geht zusammen mit einem anonymisierten Bericht (Umschlag mit einer Codenummer versehen) an die Krankenkasse des Patienten. Der Bericht enthält Angaben zur Diagnose, eine Begründung der Indikation und eine Beschreibung der Art und Dauer der Therapie. Die Krankenkasse leitet diesen Bericht ungeöffnet an einen Gutachter weiter, der eine Empfehlung zur Bewilligung oder Ablehnung der Psychotherapie abgibt (sog. Gutachterverfahren). Dadurch erhält die Krankenkasse keine persönlichen Informationen über den Patienten.

Im Falle einer Ablehnung kann der Patient Widerspruch einlegen. Die Krankenkasse muss über diesen innerhalb von drei Monaten entscheiden. Näheres unter [Widerspruch Klage Berufung](#).

5. Dauer

Nach Klärung der Diagnose und Indikationsstellung werden vor Beginn der Behandlung der Behandlungsumfang und die -frequenz festgelegt. Die Dauer einer Psychotherapie ist abhängig von der Art der Behandlung: Die **Probesitzungen** zählen nicht zur Therapie. Eine **Sitzung** dauert meist 50 Minuten. Eine **Gruppentherapie-sitzung** zählt wie 2 Einzelsitzungen und dauert 100 Minuten. Nachfolgend einige Richtwerte:

- **Kurzzeittherapie** : bis zu 24 Stunden.
- **Verhaltenstherapie** : 60 Stunden, in besonderen Fällen bis 80 Stunden, als Einzel- oder Gruppentherapie.
- **Analytische Psychotherapie** : bis 160 Stunden, in besonderen Fällen bis 300 Stunden; bei Gruppenbehandlung bis 80, in besonderen Fällen bis 150 Doppelstunden.
- **Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie** : bis 60, in besonderen Fällen bis 100 Stunden, bei Gruppenbehandlung bis 60, in besonderen Fällen bis 80 Doppelstunden.
- **Verhaltenstherapie bei Kindern und Jugendlichen**: bis 60 Stunden, in besonderen Fällen bis 80 Stunden einschließlich Gruppentherapie in Doppelstunden.
- **Analytische und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie bei Kindern** : 70, in besonderen Fällen 150 Stunden. Bei Gruppenbehandlung bis 60, in besonderen Fällen bis 90 Doppelstunden.
- **Analytische und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie bei Jugendlichen** : 90, in besonderen Fällen bis 180 Stunden. Bei Gruppenbehandlungen bis 60, in besonderen Fällen bis 90 Doppelstunden.

Einzel- und Gruppentherapie können bei Erwachsenen auch kombiniert werden.

Eine Verlängerung kann beantragt werden, wenn mit Ende der Therapiezeit das Behandlungsziel nicht erreicht werden kann, aber bei Fortführung der Therapie begründete Aussicht darauf besteht.

Bei Menschen mit einer geistigen Behinderung (Intelligenzminderung) stehen weitere Therapieeinheiten für die Einbeziehung wichtiger Bezugspersonen (z.B. Eltern, Betreuer) zur Verfügung, um eine bessere Diagnostik und Behandlung zu ermöglichen.

6. Richtlinien

Der [Gemeinsame Bundesausschuss](#) hat zur Durchführung der Psychotherapie sogenannte Psychotherapie-Richtlinien erstellt, Download unter www.g-ba.de > [Informationsarchiv](#) > [Richtlinien](#).

7. Wer hilft weiter?

[Krankenkasse](#)

8. Verwandte Links

[Psychosomatische Grundversorgung](#)

[Psychoonkologie](#)

[Krankenbehandlung](#)

[Soziotherapie](#)

[Depressionen](#)

[Psychosen Schizophrenie](#)

Gesetzesquellen: Psychotherapie-Richtlinie auf der Basis von § 92 Abs. 6a SGB V

Redakteure: Max Glaser, Jutta Meier