

Es freut mich, dass Sie den Weg in meine Praxis gefunden haben, um eine psychotherapeutische Behandlung zu machen. Dieser Handzettel soll Ihnen zuvor einige organisatorische Fragen beantworten.

Bevor Sie eine psychotherapeutische Behandlung beginnen können, müssen einige Fragen geklärt und ein Antrag für die Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse gestellt werden.

Trägt meine Krankenkasse die Kosten einer psychotherapeutischen Behandlung?

Eine psychotherapeutische Behandlung gehört zu den Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung. Wenn Sie also gesetzlich versichert sind, dann bedeutet das für Sie, dass Ihre Krankenkasse die Kosten für die Behandlung bezahlt. Vorgespräche dienen dazu, Indikation und Vorgehen in der Behandlung abzuklären. Paargespräche, Coaching und Beratung in Erziehungsfragen sind nicht Behandlung einer Krankheit. Hier kommt die Krankenkasse nicht für die Behandlungskosten auf, diese müssen von Ihnen selber getragen werden.

Was ist ein Vorgespräch?

In den in der Regel fünf Vorgesprächen zeigt sich, ob es zwischen Ihnen und Ihrem Therapeuten, jetzt also mir, zu einer produktiven Arbeitsebene kommt. Umgangssprachlich kann man sagen, der Kontakt zwischen Ihnen und mir muss stimmen. Sie sollten das Gefühl bekommen, hier am richtigen Ort zu sein. Sie müssen kein Harmoniegefühl erwarten. Wenn Sie häufig Abneigungsgefühle bei sich kennen, dann kann es durchaus sein, dass diese auch hier auftreten. Wichtig ist, dass Sie den Eindruck gewinnen, diese Gefühle hier bearbeiten zu können. Umgekehrt brauche auch ich das Gefühl, dass Sie bei mir an der richtigen Stelle sind. Mitunter kann es sinnvoll sein, mit verschiedenen Psychotherapeuten ein Gespräch zu führen, um gemeinsam zu klären, ob Sie sich eine Zusammenarbeit vorstellen können.

Wenn ich einen Eindruck von dem Ausmaß und der Struktur ihrer Schwierigkeiten bekommen habe, werde ich mit Ihnen besprechen, welche Therapiemethode und welcher Therapieumfang erforderlich sind, auch was für Sie und mich annehmbar ist. Die Therapiemethoden, die ich anbiete, sind eine tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, eine psychoanalytische Psychotherapie und Gruppentherapie. Es gibt darüber hinaus noch eine Reihe weiterer Therapiemethoden, von denen die Verhaltenstherapie die vielleicht wichtigste auch von der Kasse anerkannte Therapiemethode ist. Wenn ich den Eindruck bekomme, Sie wären bei einer Kollegin oder einem Kollegen besser aufgehoben, werde ich es Ihnen sagen.

Und nach dem Vorgespräch wird der Antrag an die Krankenkasse gestellt?

Erst wenn sich beide Seiten, Sie und ich, für eine Zusammenarbeit entschieden haben, stellen Sie einen Antrag auf Kostenübernahme bei der Krankenkasse. Einen entsprechenden Antrag formuliere ich. Dieser Antrag ist anonymisiert und wird durch einen unabhängigen Gutachter beurteilt. Häufig stelle ich zunächst einen Antrag auf Kurzzeittherapie mit 25 Sitzungen; für diese ersten 25 Sitzungen muss ich noch keinen Antrag für Sie schreiben. Danach können wir besser entscheiden, auf welches therapeutische Setting wir uns einigen können. Entsprechend der Empfehlung dieses Gutachters übernimmt Ihre Krankenkasse die Kosten der Psychotherapie. Für eine tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie werden nach einer Kurzzeittherapie von 25 Sitzungen zunächst insgesamt 50 Stunden (also weitere 25) und für eine psychoanalytische Therapie 160 Stunden (weitere 135) bewilligt. Der Umfang einer tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie sind 80 Sitzungen, der einer Psychoanalyse 240 Sitzungen. Ich benötige auch einen Konsiliarbericht von Ihnen, dass keine körperliche Erkrankung Ursache Ihrer psychischen Schwierigkeiten ist. Den Bericht kann jeder Arzt ausfüllen, also auch jeder Facharzt. Das Formblatt können Sie auch von mir bekommen.

Und wenn der Antrag bewilligt ist: Wie läuft dann meine Therapie ab?

Eine psychotherapeutische Sitzung dauert 50 Minuten. Sie findet immer am selben Wochentag zur selben Zeit statt, also z. B. dienstags von 14:00 Uhr bis 14:50 Uhr. Es kann auch sein, dass Sie an

mehreren Wochentagen zu festen Terminen kommen, also z. B. montags und freitags. Das hängt von der Diagnose und der Art der Therapie ab. Zu Anfang, also während der Vorgespräche, kann ich Ihnen keinen festen Termin geben.

Ist das alles dasselbe, wenn ich privat versichert bin?

Private Krankenversicherungen haben unterschiedliche Vertragsbedingungen für psychotherapeutische Behandlungen. Einige wenige Privatkassen akzeptieren keine psychologischen Psychotherapeuten, bei einigen ist die Anzahl von Sitzungen im Versicherungsjahr begrenzt, bei anderen die jährliche Honorarsumme. Sie sollten ihre Vertragsbedingungen klären, während Sie die Vorgespräche führen. Vorgespräche werden auch von den privaten Kassen immer beglichen, jedenfalls ist mir kein gegenteiliger Fall bekannt.

Kann ich meine Therapie selber bezahlen?

Das ist möglich, wenn Sie und ich gemeinsam zu der Auffassung kommen, dass das in Ihrem Fall sinnvoll ist.

Die Gruppentherapie müssen Sie bei mir immer selber bezahlen. Sie ist bei mir eine sogenannte IGeL-Leistung (Individuelle Gesundheitsleistung). Es gibt aber durchaus Kolleginnen und Kollegen, die Gruppentherapie als Kassenleistung anbieten.

Was passiert, wenn ich einen Termin nicht einhalte?

Wenn Sie einen Termin nicht einhalten können, dann sagen Sie bitte mindestens zwei Werktage vorher ab. Oder noch besser: Je früher Sie absagen, umso eher kann ich den Termin anderweitig nutzen. Wenn Sie sich nicht an diese Regel halten, verlange ich von Ihnen ein Ausfallhonorar, ein sogenanntes Bereitstellungshonorar. Das heißt im Klartext: Sie zahlen die ausgefallene Stunde selbst. Eine gruppentherapeutische Sitzung, die Sie nicht wahrnehmen, müssen Sie in jedem Fall bezahlen.

Dürfen Sie als mein Psychotherapeut Anderen etwas über mich erzählen?

Nein, das darf ich nicht und tue es selbstverständlich auch nicht. Die Verschwiegenheit gehört ebenso wie das sogenannte Abstinenzgebot – die Regel, dass es zu keiner persönlichen Kontaktaufnahme zwischen Patient und Therapeut außerhalb der therapeutischen Situation kommt - zu den Grundlagen des therapeutischen Arbeitens. Sie müssen sicher sein können, dass Informationen, die sie mir geben, den Therapieaum nicht verlassen. Wenn jemand nachfragt: Angehörige, Freunde oder Ihr Arbeitgeber, werde ich erst Sie befragen, ob Sie wünschen, dass ich inhaltlich mit jemandem spreche. Aber auch hier kann es sein, dass ich in bestimmten Fällen diesem Wunsch nicht entsprechen möchte.

Wann ist eine psychotherapeutische Behandlung zu Ende?

Das Ende der Behandlung wird gemeinsam festgelegt. Wenn Sie die Behandlung vorzeitig beenden wollen, sie also abrechnen wollen, sollten Sie herausfinden, warum. Um das herauszufinden, brauchen Sie mindestens vier Wochen, manchmal auch länger, je nach Dauer der bisherigen Therapie. Es sollte Ihnen dabei deutlich werden, ob Sie Ihre Therapie unterbrechen, abrechnen oder ganz beenden wollen. Ein Therapieabbruch ist – mit wenigen Ausnahmen – dem Heilungsprozess nicht förderlich, sondern wirft Sie zurück. Es kann auch sein, dass Sie einen wesentlichen Punkt Ihrer Lebensgeschichte wieder erleben und deshalb die Therapie abrechnen wollen.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen!