

Der Weg zur ambulanten Psychotherapie



Was ist eine ambulante Psychotherapie?

Die ambulante Psychotherapie umfasst die therapeutische Versorgung seitens niedergelassener Psychologischer und Ärztlicher Psychotherapeut:innen, Fachärzt:innen für Psychiatrie und Psychotherapie.

Für wen ist eine ambulante Psychotherapie geeignet?

Sie eignet sich vor allem für Menschen mit psychischen Störungen, die ihren Alltag noch ausreichend gut bewältigen können. Zudem kann eine ambulante Versorgung sinnvoll als Überbrückung zwischen stationären und teilstationären Versorgungen sein oder sich nach dem Aufenthalt in einem stationären bzw. teilstationären Setting als sinnvoll erweisen.

Zwischen welchen Therapieformen kann man unterscheiden?

In Deutschland sind mittlerweile **vier verschiedene Richtlinienverfahren** anerkannt. Die Wirksamkeit der verschiedenen Psychotherapieverfahren ist wissenschaftlich belegt. Des Weiteren können jegliche Störungsbilder behandelt werden. Man kann nicht pauschal sagen, welches Therapieverfahren das Richtige für einen ist. Da einer der wichtigsten Faktoren der Psychotherapie die therapeutische Beziehung ist, sollte vor allem das Gefühl stimmen, mit der Person zusammenarbeiten zu wollen. Dennoch hier eine kurze Übersicht, wie sich die verschiedenen Therapieschulen unterscheiden können.

- **Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP)**
Innerhalb der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie versucht man psychische Belastungen anhand von unbewussten Konflikten und biografischen Erfahrungen in früher Kindheit, welche sowohl das Denken und Fühlen als auch zwischenmenschliche Beziehungen beeinflussen, zu erklären. Dabei sollen innerhalb der



Therapie unbewusste Konflikte erarbeitet und erkannt werden und daran angesetzt werden, diese Konflikte zu verstehen und zu lösen, um in Zukunft mit weniger Belastungen zu leben.

- **Verhaltenstherapie (VT)**

Die Verhaltenstherapie hat den Ansatz, dass psychische Störungen sowohl psychisch, sozial und biologisch begründet sind. Dabei hat jeder Mensch Risiko- und Schutzfaktoren. Risikofaktoren wie z.B. Stress können dann zu der Entstehung einer psychischen Störung führen. Während der Therapie wird eine Erklärung für die psychische Belastung erarbeitet und anhand von konkreten Behandlungsmaßnahmen wird versucht, Verhaltensweisen zu verstehen und ggf. aufzubrechen, um die Belastung beenden zu können.

- **Analytische Psychotherapie (AP)**

Auch die Analytische Psychotherapie setzt an unbewussten Konflikten an. Dabei stehen vor allem frühkindliche Erfahrungen im Fokus, da diese unbewusst verinnerlicht werden und somit das Denken, Verhalten und Fühlen beeinflussen. Unbewusste Konflikte können somit psychische und körperliche Beschwerden bewirken. Während der Therapie wird erarbeitet, diese unbewussten Prozesse zu verstehen und durch bewusstes Erleben zugänglich zu machen. Das Setting der AP ist klassischerweise im Liegen, kann aber auch modifiziert im Sitzen durchgeführt werden. Die Sitzungen sind in der Regel 2-3mal wöchentlich.

- **Systemische Therapie (ST)**

Im Fokus der Systemischen Therapie stehen soziale Beziehungen. Die Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Belastungen wird sozialen Kontexten zugeschrieben. So wird versucht, innerhalb der Therapie zu entschlüsseln wie die Symptomatik entstanden ist und welche Rolle dabei soziale Kontexte, Kommunikationsstrukturen und Familiendynamiken spielen. Dabei werden auch Bezugspersonen der Patient:innen miteinbezogen. Anfänglich finden die Therapiesitzungen in Abständen von ein bis zwei Wochen statt, später können die Abstände auf sechs bis acht Wochen ausgedehnt werden.

- **Psychoonkologie**

Die Psychoonkologie ist ein Spezialgebiet der Psychotherapie und hat das Ziel, Patient:innen und ihre Angehörigen beim Umgang und der Bewältigung einer Krebserkrankung zu unterstützen. Neben den akuten Problematiken zeigen sich die psychischen Auswirkungen einer Krebserkrankung bzw. der Krebsbehandlung oft erst viele Jahre nach Abschluss der Therapie und begleiten die Betroffenen längerfristig. Psychotherapeutisch kommen hierbei alle anerkannten Verfahren der Tiefenpsychologie (TP), der Verhaltenstherapie (VT) oder der systemischen Therapie (ST) zum Einsatz.

Unter welchen Rahmenbedingungen findet ambulante Psychotherapie statt?

- **Sprechstunde & Probatorik**

Niedergelassene Psychotherapeut:innen sind dazu verpflichtet, sogenannte Sprechstundentermine anzubieten. Um eine Psychotherapie zu beginnen, ist der Besuch von mindestens 50 Minuten einer Sprechstunde verpflichtend. Davon ausgenommen sind Patient:innen, die in einer stationären oder rehabilitativen Behandlung waren. Eine Überweisung ist nicht notwendig. Nach der Sprechstunde werden probatorische Sitzungen vereinbart (bis zu vier), wo die Patient:innen und Therapeut:innen schauen können, ob eine therapeutische Zusammenarbeit stattfinden soll.

- **Akutbehandlung**

Wenn es aktuell keinen freien Therapieplatz gibt, hat der/die Psychotherapeut:in aus der Sprechstunde die Möglichkeit, eine Akutbehandlung durchzuführen oder zu empfehlen. Diese besteht aus maximal 24 Gesprächseinheiten à 25 Minuten (ein Termin kann aus mehreren Einheiten bestehen). Für eine Akutbehandlung ist kein Antrag bei der Krankenkasse notwendig.

- **Kurz- und Langzeittherapie (Einzeltherapie)**

In allen zugelassenen Verfahren gibt es Kurz- und Langzeittherapien. Die Kurzzeittherapie beinhaltet maximal 24 Behandlungsstunden. Eine Langzeittherapie ist verfahrensabhängig (TP: 60-100 Sitzungen, VT: 60-80 Sitzungen, AP: 160-300 Sitzungen, ST: 36-48 Sitzungen).

- **Gruppentherapie**

In allen zugelassenen Therapieverfahren werden auch Gruppentherapien angeboten. Diese können einzig als Gruppe oder parallel zur Einzeltherapie durchgeführt werden. Hier kann oft schneller ein Platz gefunden werden. Die Indikation für eine Gruppentherapie kann im Erstgespräch (Sprechstunde) mit der/dem Psychotherapeut:in oder aber auch mit möglichen Vorbehandler:innen besprochen werden.

- **Privatpatient:innen**

Bei privaten Krankenversicherungen unterscheiden die Kontingente sich deutlich, sodass dies vorher bei der jeweiligen Kasse erfragt werden muss. Die Auswahl an Praxen ist in der Regel größer, weil es praktizierende Therapeut:innen gibt, die keinen sogenannten Kassensitz haben und nur Selbstzahler und Privatpatient:innen behandeln dürfen.

Wie finde ich einen ambulanten Therapieplatz?

Es muss vor der Kontaktaufnahme mit einem/einer Psychotherapeut:in kein ärztliches Gespräch stattfinden. Man braucht also keine Überweisung. Im Verlauf sogenannter probatorischer Sitzungen muss jedoch abgeklärt werden, dass körperlich nichts gegen eine Psychotherapie spricht, weshalb Psychologische Psychotherapeut:innen in

dieser Zeit die Patient:innen zu einer ärztlichen Untersuchung überweisen.

Zur Ermittlung der Kontaktdaten von Psychotherapeut:innen:

- Psychotherapeutenkammer NRW:
www.ptk-nrw.de
- Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein:
<https://patienten.kvno.de>
- Online Suchmaschine für Psychotherapeut:innen, Fachärzt:innen, Psycholog:innen und Heilpraktiker:innen:
www.therapie.de/therapeutensuche

Terminservicestelle zur Vermittlung einer psychotherapeutischen Sprechstunde: 116117

Alternativ kann man auch Psychotherapie bei Psychotherapeut:innen in Ausbildung durchführen lassen. Die Qualität wird durch regelmäßige Supervision (jede 4. Sitzung) gesichert und die Wartezeiten sind in der Regel kürzer.

Ausbildungsinstitute in NRW:

<https://www.brd.nrw.de/themen/gesundheit-soziales/landespruefungsamt-fuer-medizin-psychotherapie-und-pharmazie/psychotherapie>

Im direkten Einzugsgebiet des EVK gibt es derlei Institute nicht. In Köln gibt es jedoch mehrere. Größere Lehrpraxen werden u.a. betrieben von:

- www.app-koeln.de
- <https://avt-koeln.org>

Hier kann nach Psychoonkolog:innen gesucht werden:

- www.krebsinformationsdienst.de/psychoonkologie-praxen
- www.krebsgesellschaft.de

Wie läuft eine ambulante Einzeltherapie bei Erwachsenen ab?

Seit 2017 sind niedergelassene Psychotherapeut:innen bzw. Fachärzt:innen dazu verpflichtet, eine psychotherapeutische Sprechstunde anzubieten. Auf die Sprechstunden folgen dann die proba-

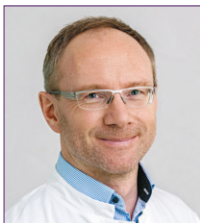
torischen Sitzungen oder eine Akutbehandlung (24 Sitzungen). Die probatorischen Sitzungen dienen dazu, dass sich Patient:in und Therapeut:in kennenlernen und zu klären, ob beide Seiten sich eine Zusammenarbeit vorstellen können. Es wird abgeklärt, welche psychische Störung vorliegt und wie weiter vorgegangen wird. Danach wird dann entschieden, ob eine Richtlinientherapie (Kurzzeit- oder Langzeittherapie) indiziert ist. Die verschiedenen Verfahren unterscheiden sich in Dauer und Länge der Therapie (s.o.).

Wer übernimmt die Kosten?

Grundsätzlich werden die Kosten für eine ambulante Psychotherapie von gesetzlichen Krankenkassen übernommen. In einer ersten Sprechstunde kann dabei abgeklärt werden, inwiefern eine psychotherapeutische Behandlung benötigt wird und eine mögliche Diagnose zunächst noch ermittelt werden sollte. Nach den anschließenden probatorischen Gesprächen muss dann von Seiten des/der Therapeut:in ein Antrag an die Krankenkasse gestellt werden.

Kostenerstattungsverfahren

Auf Grund der langen Wartezeiten bei der Suche nach einem Therapieplatz bei kassenärztlichen Therapeut:innen, hat man die Möglichkeit, eine Behandlungsalternative aufzusuchen und die Übernahme der anfallenden Kosten bei der gesetzlichen Krankenkasse vorab zu beantragen: Das sogenannte Kostenerstattungsverfahren. Dabei ist zu beachten, dass vor Beginn der Therapie eine psychotherapeutische Sprechstunde zu besuchen ist, damit die Grundlage für eine Kostenübernahme gegeben ist. Zudem ist es ratsam, sich eine Dringlichkeitsbescheinigung ausstellen zu lassen, sowie einen vorläufigen Befundbericht als auch eine fachliche Empfehlung für die Behandlung (PTV-II-Formular) seitens des/der Therapeut:in im Rahmen dieser Sprechstunde.



PD Dr. med. Fritz-Georg Lehnhardt

Chefarzt der Klinik für Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychosomatik



Tim Metzler

Leitender Psychologe



Dr. med. Andreas M. Steinfeld

Sektionsleiter Psychosomatik
und Psychotherapie
Psychoonkologe

Kontaktdaten:

Chefarzt-Sekretariat

Ute Rother, Nicole Gutendorf-Gasch

Tel.: 02202 / 122 3100

Fax: 02202 / 122 3109

E-Mail: psychiatrie@evk.de



<https://www.evk.de/medizinische-versorgung/psychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik>

**Evangelisches Krankenhaus
Bergisch Gladbach**

Ferrenbergstraße 24
51465 Bergisch Gladbach

Tel.: 02202 / 122 0

Fax: 02202 / 122 1055

www.evk.de