

IHR WEG ZUR PSYCHOTHERAPIE

SCHRITT 1

WÄHLEN SIE EINEN PSYCHOTHERAPEUTEN/ EINE PSYCHOTHERAPEUTIN

Überlegen Sie, was Ihnen dabei wichtig ist: Geschlecht, Wohnortnähe, Empfehlungen. Das primär empfohlene Verfahren ist die KVT.

SCHRITT 2

VEREINBAREN SIE TELEFONISCH EINEN GESPRÄCHSTERMIN

Oft meldet sich zunächst nur der Anrufbeantworter, doch Sie werden zurückgerufen! Beachten Sie auch die individuellen Sprechzeiten.

SCHRITT 3

SPRECHSTUNDEN

Hierbei findet eine Beratung, Information, Klärung des individuellen Behandlungsbedarfs und eine gemeinsame Zielsetzung statt.

SCHRITT 4

PROBATORISCHE SITZUNGEN

Neben einer ausführlichen Diagnostik und Zielklärung können Sie die Therapeutin/den Therapeuten und ihren/seinen Arbeitsstil näher kennenlernen.

Gegebenenfalls können Sie sowohl Sprechstunden als auch probatorische Sitzungen bei verschiedenen Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten in Anspruch nehmen. Die Kosten dafür trägt die Krankenkasse.

SCHRITT 5

ARBEITS-/THERAPIEPHASE

Haben Sie den passenden Therapeuten/die passende Therapeutin gefunden, beginnen Sie mit der eigentlichen Psychotherapie.

WIE FINDE ICH EINEN THERAPIEPLATZ?

Im **Internet** finden Sie Informationen zur **Therapeutensuche** unter:

www.kvb.de
www.ptk-bayern.de

Die **Koordinationsstelle Psychotherapie** der Kassenärztlichen Vereinigung Bayern (**KVB**) hilft und berät unter **0921 787765-40410**

Fragen Sie bei Ihrem **Hausarzt, Neurologen** oder **Psychiater** nach. Auch Ihre Krankenkasse oder der Bereitschaftsdienst (**116 117**) kann Ihnen weiterhelfen.

Es kann sein, dass Sie auf einen festen Therapieplatz einige Monate warten müssen. Den Termin für einen Sprechstundentermin erhalten Sie in der Regel zeitnah.

In Krisensituationen können Sie ggf. auch den **Sozial-psychiatrischen Dienst (SPDI)** in Ihrer Nähe in Anspruch nehmen. Fragen Sie in Ihrem **Freundes- und Bekanntenkreis** nach Erfahrungen oder Empfehlungen.

Weitere Informationen finden Sie unter

www.bezirkskliniken-mfr.de

Wagen Sie den ersten Schritt!

Wegweiser

zur ambulanten Psychotherapie

Bezirksklinikum
Ansbach



WAS IST EINE PSYCHOTHERAPIE?

Die Psychotherapie ist eine wirksame **Behandlungsmethode** bei **psychischen Erkrankungen**. Darunter fallen z. B. Sucht und abhängiges Verhalten, psychische Störungen, Depressionen und Manie, Ängste und Zwänge. Aber auch bei der Bewältigung schwerer körperlicher Erkrankungen oder Lebenskrisen ist sie effizient.

Es werden verschiedene **psychotherapeutische Verfahren** praktiziert. Welche Therapieform für Sie am besten geeignet ist, richtet sich vor allem nach dem Krankheitsbild. Der Auswahlprozess kann zudem durch ärztliches und psychotherapeutisches Fachpersonal unterstützt werden.

PSYCHOTHERAPEUTISCHE VERFAHREN MIT KASSENZULASSUNG:

1. KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE (KVT)

Der Fokus liegt auf dem Erkennen, dass problematische Denk- und Verhaltensweisen erlernt wurden und wieder verlernt werden können. Neue, hilfreiche Denk- und Verhaltensmuster werden aufgebaut und erprobt. Zusätzlich werden das Erleben, die Gedanken und Gefühle der Patientinnen und Patienten miteinbezogen. Somit ist die Patientin/der Patient aktiv am Heilungsprozess beteiligt.

Die Verhaltenstherapie wird in allen aktuellen wissenschaftlichen Richtlinien angeführt und aufgrund der hohen Wirksamkeit empfohlen.

In jüngster Zeit findet in einer sogenannten dritten Welle eine Hinwendung zu Themen wie therapeutische Beziehung, Achtsamkeit und Akzeptanz statt. Zudem werden störungsspezifische Ansätze kontinuierlich weiterentwickelt.

2. SYSTEMISCHE THERAPIE

Seit 2019 als Verfahren der Richtlinienpsychotherapie zugelassen, weist die systemische Therapie viele Überlappungen mit der KVT auf und betont besonders Störungen im Bezugssystem der Patientin/des Patienten, zum Beispiel Familie oder Beruf, sowie die gemeinsame Erarbeitung von Lösungsmöglichkeiten.

3. TIEFENPSYCHOLOGISCH FUNDIERTE PSYCHOTHERAPIE

Diese Art der Therapie befasst sich mit der Bearbeitung „zentraler Konflikte“ durch Ursachensuche in Vergangenheit und Persönlichkeit bei Konzentration auf eine konkrete Problemstellung.

4. ANALYTISCHE PSYCHOTHERAPIE

Theoretische Orientierung an Freud. Die Therapeutin/der Therapeut macht der Patientin/dem Patienten durch freie Assoziationen verdrängte Gefühle/Erinnerungen bewusst. Das Ziel ist eine ganzheitliche Veränderung problematischer Muster.

Je nachdem, für welches Verfahren man sich entscheidet, gestaltet sich der Ablauf der **regelmäßigen Sitzungen** unterschiedlich. Die Voraussetzung einer wirksamen Behandlung ist jedoch immer das **vertrauensvolle und offene Gespräch** sowie die gute Zusammenarbeit zwischen dem Therapeuten/der Therapeutin und der Patientin/dem Patienten.

WER ERHÄLT EINE AMBULANTE THERAPIE?

Prinzipiell kann sich jeder direkt an einen Psychotherapeuten wenden. Sie benötigen dafür keine Überweisung vom Haus- oder Facharzt.

In den ersten Gesprächen wird die Therapeutin/der Therapeut abklären, ob alle Voraussetzungen für eine kassenfinanzierte Therapie erfüllt sind:

- ▶ Liegt eine behandlungswürdige psychische Erkrankung oder Störung vor?
- ▶ Wurden sogenannte organische Ursachen ausgeschlossen?
- ▶ Ist die ambulante Psychotherapie die geeignete Behandlungsform?

Die Therapeutin/der Therapeut kümmert sich anschließend um die Kostenzusage Ihrer Krankenkasse und bespricht mit Ihnen die nächsten Schritte.

WER BEZAHLT DIE THERAPIE?

Die Kosten für eine ambulante Psychotherapie werden in der Regel nach einem Genehmigungsbescheid von Ihrer Krankenkasse übernommen. Die Verfahren werden als Kurzzeit- oder Langzeittherapie und in Form von Einzel- oder Gruppentherapie von der Kasse genehmigt. Für Kinder und Jugendliche gibt es spezielle Angebote.

Die ambulante Psychotherapie wird von psychologischen und ärztlichen Psychotherapeuten/Psychotherapeutinnen angeboten. Sie ist ein wesentlicher Baustein in der Behandlung psychisch Erkrankter und kann zusätzlich zu sonstiger ärztlicher Behandlung in Anspruch genommen werden.