

IHR WEG ZUR PSYCHOTHERAPIE

SCHRITT 1

WÄHLEN SIE EINEN PSYCHOTHERAPEUTEN/ EINE PSYCHOTHERAPEUTIN

Überlegen Sie dabei: Soll es ein Mann sein oder bevorzugen Sie eine Frau? Nutzen Sie hierzu die sogenannten probatorischen Sitzungen (s. u.), die vor Beginn einer jeden Therapie stattfinden.

SCHRITT 2

VEREINBAREN SIE TELEFONISCH EINEN GESPRÄCHSTERMIN

Oft meldet sich zunächst nur der Anrufbeantworter, doch der Therapeut / die Therapeutin gibt darauf auch persönliche Sprechzeiten an. Nutzen Sie diese Möglichkeit, um den Therapeut / die Therapeutin direkt zu erreichen. Der erste vereinbarte Termin ist die sogenannte Sprechstunde.

SCHRITT 3

SPRECHSTUNDE

Stellen Sie sich vor und schildern Sie kurz Ihre Situation. Der Therapeut / die Therapeutin wird Ihnen ein paar Fragen stellen und auch Ihre Fragen beantworten.

SCHRITT 4

PROBATORISCHE SITZUNG

Lernen Sie den Therapeuten / die Therapeutin kennen und prüfen Sie, ob „die Chemie stimmt“ und ob Sie sich gut aufgehoben fühlen. Sie können probatorische Sitzungen bei mehreren verschiedenen Therapeuten / Therapeutinnen in Anspruch nehmen.

SCHRITT 5

ARBEITS-/THERAPIEPHASE

Haben Sie den richtigen Therapeuten / die richtige Therapeutin gefunden, beginnen Sie mit der eigentlichen Psychotherapie.

WIE FINDE ICH EINEN THERAPIEPLATZ?

Im Internet finden Sie Informationen und Möglichkeiten der Therapeutensuche unter:

www.kvb.de

www.ptk-bayern.de

Die Terminservicestelle für Psychotherapie der Kassenärztlichen Vereinigung Bayern (KVB) vermittelt freie Termine bei niedergelassenen Psychotherapeuten:
Telefon 116 117 (rund um die Uhr erreichbar)

Die Koordinationsstelle Psychotherapie der KVB hilft Ihnen dabei, geeignete Psychotherapeuten- und Spezialistenkontakte zu finden:
Telefon 0921 88099-40410

Auch Ihr Hausarzt, Psychiater oder Psychologe kann Ihnen sicher weiterhelfen.

Oder Sie wenden sich an die Beratungsstelle des Sozialpsychiatrischen Dienstes (SPDI) in Ihrer Nähe.

Fragen Sie auch in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis nach Erfahrungen oder Empfehlungen.

Es kann sein, dass Sie auf einen freien Platz ein paar Wochen warten müssen. Den Termin für ein erstes Gespräch erhalten Sie jedoch immer zeitnah.

Weitere Informationen finden Sie unter

www.bezirkskliniken-mfr.de

Wagen Sie den ersten Schritt!

Wegweiser
zur ambulanten
Psychotherapie

**Klinikum am
Europakanal Erlangen**



WAS IST EINE PSYCHOTHERAPIE?

Die Psychotherapie ist eine Behandlungsmethode bei psychischen Erkrankungen und Störungen. Darunter fallen z. B. Depressionen, Ängste und Zwänge, aber auch erhebliche Probleme in sozialen Beziehungen oder bei der Bewältigung von schweren körperlichen Erkrankungen oder Lebenskrisen.

Es werden verschiedene psychotherapeutische Verfahren praktiziert. Welche Therapie für Sie am besten geeignet ist, richtet sich nach dem Krankheitsbild, den vermuteten Ursachen der Störung und der individuellen Persönlichkeitsstruktur.

Je nachdem, für welche Methode man sich entscheidet, gestaltet sich der Ablauf der regelmäßigen Sitzungen unterschiedlich. Die Grundlage einer jeden Behandlung ist jedoch immer das vertrauensvolle und offene Gespräch.

PSYCHOTHERAPEUTISCHE VERFAHREN

Methode	Verhaltenstherapie	Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie	Analytische Psychotherapie	Systemische Therapie
Schwerpunkt	Anhand der Würdigung der eigenen Lebens- und Lerngeschichte Erkennen „unpassender“ Verhaltensmuster und Erlernen neuer Strategien zur Lösung aktueller Konflikte und Probleme	Aufspüren und Bearbeiten von im Unbewussten gespeicherten Erlebnissen ... zur Lösung von zwischenmenschlichen Konflikten und Problemen im Alltag	... zur Lösung von zwischenmenschlichen Konflikten und zur Bearbeitung problematischer Persönlichkeitsanteile	Erkennen von Störungsursachen in sozialen Bezugssystemen (z. B. Familie, Arbeitsplatz ...)
Dauer	max. 80 Std.	max. 100 Std.	max. 300 Std.	max. 40 Std.

WER ERHÄLT EINE SOLCHE THERAPIE?

Prinzipiell kann sich jeder an einen Psychotherapeuten / eine Psychotherapeutin wenden und um Unterstützung bitten. Sie benötigen dafür keine Überweisung vom Haus- oder Facharzt.

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

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

Kommt der Therapeut / die Therapeutin gemeinsam mit Ihnen zu dem Schluss, dass eine Psychotherapie sinnvoll ist, kümmert er / sie sich mit Ihnen um die Kostenzusage Ihrer Krankenkasse und bespricht mit Ihnen die nächsten Schritte.

WER BEZAHLT DIE THERAPIE?

Die Kosten für eine Psychotherapie werden nach einem Genehmigungsbescheid von Ihrer Krankenkasse übernommen.

In Deutschland besitzen vier Therapieformen eine Krankenkassenzulassung:

- ▶ Verhaltenstherapie
- ▶ Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- ▶ Analytische Psychotherapie
- ▶ Systemische Therapie

Diese 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 Psychotherapie ist ein Baustein in der Versorgung psychisch Erkrankter und kann auch zusätzlich zu hausärztlicher und/oder fachärztlicher Behandlung in Anspruch genommen werden.

