

## **Gemeinschaftspraxis (BAG)**

**Dr. med. Roger Lux**

**Dr. med. Christina Lux**

Fachärzte für Innere Medizin

Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung

Gesundheitszentrum am Lambertiplatz

Lambertiplatz 3, 48653 Coesfeld

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

---

# **Psychotherapie**

Bei körperlichen Problemen ist es für die meisten von uns einfach, die richtige Ärztin oder den richtigen Arzt zu finden. Bei seelischen Problemen oder Erkrankungen wissen viele Menschen hingegen nicht, an wen sie sich wenden sollen. Hinzu kommen häufig Vorbehalte, über psychische Erkrankungen zu sprechen. Unser Merkblatt zeigt Ihnen unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten auf, erklärt wer und wann der richtige Ansprechpartner ist und beantwortet praktische Fragen, wenn Sie eine Psychotherapie in Erwägung ziehen.

### **Wer ist der erste Ansprechpartner?**

Für die meisten Menschen, die sich wegen psychischer Probleme Hilfe holen, sind wir als Hausärzte die erste Anlaufstelle. Man kann sich aber auch direkt an eine psychotherapeutische Praxis oder an eine der vielen psychosozialen Beratungsstellen z.B. Familien-, Frauen-, Erziehungs-, Lebens- oder Suchtberatungsstellen wenden. Dort arbeiten unterschiedliche Berufsgruppen wie Ärzte, (Sozial-) Pädagogen, Psychologen, Psychotherapeuten, Sozialarbeiter, Theologen und andere speziell ausgebildete Kräfte. Eine weitere Anlaufstelle ist der Sozialpsychiatrische Dienst, der am Gesundheitsamt angesiedelt ist. Er besteht aus einem Team aus Ärzten, Fachpflegekräften, Psychologen, Psychotherapeuten, Sozialarbeitern und Sozialpädagogen. Sie bieten regelmäßige Gesprächsstunden an, in denen Hilfesuchende beraten werden und ihnen Unterstützungsmöglichkeiten aufgezeigt werden. Grundsätzlich unterliegen alle professionell Tätigen der Schweigepflicht.

### **Was ist eine Psychotherapie?**

Es gibt viele Arten von Psychotherapien, die mit ganz unterschiedlichen Ansätzen arbeiten. Die am häufigsten eingesetzten Verfahren sind die Verhaltenstherapie, die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und die analytische Psychotherapie. Die eingesetzten Verfahren und Methoden unterscheiden sich stark. Welche Form der Therapie für sie in Frage kommt, hängt unter anderem von der Störung oder Erkrankung, aber auch von ihren Vorlieben und persönlichen Zielen ab.

Es gibt viele verschiedene psychische Störungen und Erkrankungen, bei denen eine Psychotherapie als Behandlung eingesetzt werden kann: Angststörungen, Depressionen, Zwangsstörungen, Burn-Out-Syndrom, Suchterkrankungen etc..

### **Wer führt eine Psychotherapie durch?**

Sich im Begriffsdschungel des Gesundheitssystems, insbesondere im Bereich der psychischen Versorgung zurechtzufinden, ist nicht ganz einfach. Psychologische Psychotherapeuten sind studierte Psychologen, die eine mehrjährig praktisch orientierte Ausbildung in der Psychotherapie abgeschlossen haben. Ärztliche Psychotherapeuten dagegen sind Ärzte, die eine Zusatzqualifikation in Psychotherapie absolviert haben. Die meisten von Ihnen haben eine Weiterbildung zum Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie abgeschlossen. Ein weiterer psychotherapeutisch tätiger Arzt ist der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie, der vor allem psychosomatische Störungen behandelt. Außerdem gibt es sogenannte fachgebundene ärztliche Psychotherapeuten, die ausschließlich psychische Störungen auf ihrem Fachgebiet z.B. der Gynäkologie oder Onkologie behandeln.

### **Wie unterscheiden sich ärztliche und psychologische Psychotherapeuten?**

Ein wesentlicher Unterschied ist, dass ärztliche Psychotherapeuten auch Medikamente zur Behandlung von psychischen Erkrankungen (Psychopharmaka) verschreiben dürfen. Psychologische Psychotherapeuten arbeiten ausschließlich mit Gesprächen, psychologischen Verfahren, Entspannungsverfahren und anderen Verfahren.

### **Wie finde ich einen Psychotherapeuten oder Psychiater?**

Wir bieten Ihnen gerne eine Adressliste von Psychotherapeuten und Psychiatern an, mit denen wir gewöhnlich zusammen arbeiten. Darüber hinaus gibt es unterschiedliche Einrichtungen, an die Sie sich wenden können, wenn Sie einen Therapeuten(-in) suchen. Beispielsweise bieten viele Krankenkassen und psychosoziale Beratungsstellen sowie die Psychotherapeuten- und Ärztekammern Unterstützung an. Auch der Sozialpsychiatrische Dienst der Stadt Coesfeld kann Ihnen bei der Suche helfen. Im Internet bietet die Kassenärztliche Vereinigung und die Psychotherapeutenkammer einen Internetsuchdienst an.

### **Kann ich einen Therapeuten/ Therapeutin wechseln?**

Nicht alle Patienten finden auf Anhieb einen Therapeuten, bei dem Sie sich gut aufgehoben fühlen. Deshalb ist es Ihnen möglich auf Kosten Ihrer Krankenkasse bis zu fünf Probesitzungen in einer psychotherapeutischen Praxis in Anspruch nehmen zu können. Erst dann muss der Psychotherapeut (in) bei Ihrer Krankenkasse einen Antrag auf eine Therapie stellen, sofern Sie sich dafür entscheiden. Andernfalls können Sie in einer anderen Praxis weitere Probesitzungen in Anspruch nehmen. Wenn Sie während der Therapie mit Ihrem Therapeuten (-in) nicht zurechtkommen, haben Sie die Möglichkeit die Therapie in einer anderen Praxis fortzusetzen. In diesem Fall muss Ihre Krankenkasse mitentscheiden, ob ein neuer Antrag gestellt werden muss.

### **Muss ich eine Psychotherapie bei meiner Krankenkasse beantragen?**

Nach den ersten Sitzungen muss Ihr Therapeut(-in) einen Antrag für Ihre Krankenkasse vorbereiten. In diesem Antrag muss begründet werden, warum eine psychotherapeutische Behandlung notwendig ist. Diesen Antrag sollten Sie dann bei Ihrer Krankenkasse einreichen. Darüber hinaus benötigt die Krankenkasse noch einen ärztlichen Bericht von einem hausärztlich tätigen Arzt, damit sichergestellt ist, dass körperliche Ursachen für die vorliegende Symptomatik ausgeschlossen sind. Ihre Krankenkasse entscheidet dann im Rahmen eines Gutachtens, ob die Kosten für die Therapie übernommen werden.

Wenn Sie privat versichert sind, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Versicherung nach dem dort üblichen Verfahren.

Dabei ist zu beachten, dass nicht jede Form der Psychotherapie von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt wird. Zur Zeit sind drei Verfahren anerkannt: die analytische Psychotherapie, die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und die Verhaltenstherapie.

### **Wie lange muss ich auf einen Platz warten?/ Wie lange dauert eine Therapie?**

Es kann Wochen bis Monate dauern, bis man einen Therapieplatz bekommt. Ein Termin für ein Erstgespräch, in dem festgelegt wird, ob eine psychisch relevante >Erkrankung vorliegt, lässt sich jedoch häufig früher vereinbaren. In dringenden Fällen können sie sich jedoch an den sozialpsychiatrischen Dienst, eine psychosoziale Beratungsstelle, eine psychiatrische Praxis mit Notfalldienst oder ein psychiatrische Krankenhaus mit Ambulanz wenden.

Wie lange eine Therapie dauert lässt sich pauschal nicht abschätzen, da die Art und Schwere der Erkrankung und die Art der Therapie einen großen Einfluss darauf hat. Im Rahmen der Verhaltenstherapie übernehmen die Krankenkassen bis zu 80 Stunden, bei der tiefenpsychologischen Psychotherapie bis zu 100 Stunden und bei der analytischen Psychotherapie bis zu 300 Stunden.

### **Überweisung zum Psychotherapeuten?/ Schweigepflicht?**

Sie können eine psychotherapeutische Praxis ohne Überweisung aufsuchen.

Psychotherapeuten (-innen) unterliegen wie alle anderen medizinischen Berufe auch der ärztlichen Schweigepflicht.

### **Was soll ich bei einem Psychotherapeuten?**

Vielen Menschen fällt es schwer, eine psychotherapeutische oder psychiatrische Praxis aufzusuchen. Dies ist verständlich und kann unterschiedliche Gründe haben. Auch wenn es für manche befremdlich erscheint: Durch eine Behandlung können Sie viel gewinnen. Ihre Lebensqualität wird sich deutlich bessern, wenn Sie beispielsweise an einer Depression, Angst- oder Zwangsstörung leiden. Vielleicht hilft es Ihnen, sich zunächst darüber zu informieren, was bei einer Psychotherapie passiert und welche Therapieform sich für Ihre Probleme eignet. Wenn Ihnen der erste Termin bei einem Psychotherapeuten Unbehagen bereitet, können Sie doch einen Freund/ Freundin oder jemanden aus der Familie bitten, Sie zu begleiten.

Viel Erfolg wünscht

Das Praxisteam Lux