

Das Referat Versorgungsmanagement (VSM) der BKK firmus informiert Sie an dieser Stelle fortlaufend über verschiedenste Gesundheitsthemen (zum Sammeln).

Wir starten mit dem Thema: **1. Psychotherapie**

Psychische Erkrankungen nehmen wie keine andere Krankheitsart drastisch zu. Mittlerweile erkrankt etwa jeder dritte Erwachsene im Laufe eines Jahres an einer psychischen Störung. Das sind pro Jahr in Deutschland über 16 Millionen Menschen zwischen 18 und 65 Jahren. Belastend kommt hinzu, dass ein seelisches Problem in unserer Gesellschaft nach wie vor ein Tabuthema ist. Der Informationsbedarf hierzu ist daher enorm hoch. Aus Angst, Scham und Unsicherheit meiden psychisch Kranke oft eine Psychotherapie. Durch Unkenntnis landen Therapiewillige häufig in einer für sie völlig ungeeigneten Therapieform. Die Folge ist, dass eine möglichst frühzeitige, effiziente und erfolgreiche Behandlung und Therapie vereitelt wird, der Leidensweg sich dadurch unnötig verlängert und die psychische Erkrankung sich mitunter sogar chronifiziert. Mit unserem heutigen Artikel zum Thema Psychotherapie möchten wir unseren Versicherten Mut machen und eine optimale Orientierungshilfe an die Hand geben. Unser Anliegen ist das Wohl unserer Versicherten. Wir erläutern Ihnen genau, worauf Sie achten müssen und mit welchen Fragen Sie sich auseinandersetzen sollten, **bevor** Sie eine Therapie beginnen. Zahlreiche Studien belegen, dass durch einen aktiven Umgang mit einer psychischen Erkrankung und einer zuverlässigen medikamentösen Therapie die Rückfallhäufigkeit um ca. 60% reduziert.

Was versteht man unter Psychotherapie?

Über psychotherapeutische Gespräche, Verhaltensübungen und Entspannungsverfahren werden Störungen des Denkens, Fühlens, Erlebens und Handelns identifiziert und behandelt. Dazu zählen z.B. psychische Störungen wie Depressionen, Ängste, Zwänge, Essstörungen, Verhaltensstörungen, Süchte und psychosomatisch bedingte Krankheiten. Eine psychotherapeutische Maßnahme wird oft auch als Ergänzung zu einer medizinischen Behandlung eingesetzt, etwa bei Schmerzzuständen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Bei welchen seelischen Problemen kann eine Psychotherapie helfen?

Eine kompetente Psychotherapie hilft, mit einem seelischen Problem oder einer seelischen Störung besser umgehen zu können und schwierige Lebensumstände besser zu bewältigen, manchmal auch ergänzt durch eine medikamentöse Therapie. Auch für Angehörige psychisch Kranker kann Psychotherapie hilfreich sein.

Folgende Probleme werden in einer Psychotherapie behandelt:

- Depressionen
- Ängste (Panikattacken, generalisierte Angst, Phobien, soziale Angst)
- Zwangserkrankungen (z.B. Waschzwang, Zählzwang, Kontrollzwang)
- Essstörungen (Magersucht, Bulimie, Übergewicht)
- Suchtverhalten (Alkohol, Nikotin, Drogen, Medikamente)
- Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen
- Seelisch bedingte Störungen von körperlichen Funktionen (Sexualität, Schlafstörungen)
- Körperliche Erkrankungen, die durch seelische Faktoren ausgelöst werden
- Traumata (Vergewaltigung, Unfall)
- Nachsorge und Begleitung bei schweren körperlichen oder chronischen Erkrankungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Lebenskrisen wie Trennung oder Trauer

Die anerkannten Psychotherapien:

1. Analytische Psychotherapie (konfliktorientiert)

Bei den am häufigsten zur Anwendung kommenden Psychotherapien steht der Konflikt, in welchem sich der Betroffene befindet, im Vordergrund. Die **Aufarbeitung des Unbewussten** oder Konflikte aus der Kindheit spielen hier eine wichtige Rolle. Die Basis der konfliktorientierten Psychotherapie ist die Psychoanalyse.

Die analytische Psychotherapie erfolgt in der Regel zweimal wöchentlich. Sie hat zum Ziel, länger zurückliegende, unbewältigte und verdrängte Konflikte des Patienten bewusst zu machen. Im Laufe der Therapie lernt der Patient die Zusammenhänge verdrängter Konflikte und aktueller Belastungen besser zu verstehen, was ihm ermöglicht, Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln. Dieser Entwicklungsprozess ermöglicht seelische Erleichterung und eine Veränderung der Persönlichkeitsstruktur.

2. Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (konfliktorientiert)

Diese Psychotherapieform hat sich aus der psychoanalytischen Therapie entwickelt. Auch bei dieser Behandlungsform wird davon ausgegangen, dass der aktuellen Problemsituation **ein innerpsychischer Konflikt** zugrunde liegt. Die Ursachen hierfür werden in der Persönlichkeit oder der Vergangenheit des Patienten gesucht.

Im Unterschied zur analytischen Psychotherapie steht hierbei das aktuelle Geschehen stärker im Vordergrund. Die Therapiedauer ist wesentlich kürzer, die Therapiestunden erfolgen einmal wöchentlich, wobei sich Patient und Psychotherapeut gegenüber sitzen.

3. Verhaltenstherapie (handlungsorientiert)

Bei den handlungsorientierten Verfahren spielen das Unbewusste oder die Konflikte aus der Kindheit eine untergeordnete Rolle. Ziel des handlungsorientierten Verfahrens sind **konkrete aktuelle Probleme** und ihre Bewältigung. Betroffene sollen lernen, ihr Verhalten so zu verändern, dass die Störung nicht mehr auftritt. Die Verhaltenstherapie geht davon aus, dass man einmal gelerntes Verhalten umlernen kann.

Eine Verhaltenstherapie setzt an der aktuellen Situation an: Weshalb hat der Patient im Augenblick die Beschwerden? Wie muss er anders denken, fühlen und handeln, um sie zu überwinden? Der Patient kann neue Einstellungen und Verhaltensweisen lernen, um z.B. Ängste oder Essstörungen zu überwinden oder sein Selbstvertrauen zu stärken.

Anwendungsbereiche:

Die Verhaltenstherapie hat sich insbesondere bei der Behandlung von Depressionen, Ängsten, Zwängen und Selbstsicherheitsproblemen gut bewährt. Sie wird unter anderem z. B. auch angewandt bei Essstörungen, Schmerzstörungen und sexuellen Funktionsstörungen.

Wer bietet Psychotherapie an?

Wie unterscheiden sich die einzelnen Berufsbezeichnungen?

Anbieter von Psychotherapie können ärztliche und psychologische Psychotherapeuten sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten sein. Sie besitzen die fachlich erforderlichen und gesetzlich definierten Voraussetzungen zur Durchführung von Psychotherapie.

Psychologische Psychotherapeuten !!!

sind Diplom-Psychologen, welche ein abgeschlossenes Psychologiestudium und eine gesetzlich anerkannte, 3-5 jährige Therapieausbildung aufweisen.

Auch Diplom-Pädagogen können nach einem bestimmten Ausbildungsgang die Approbation als psychologischer Psychotherapeut erhalten, allerdings nur als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut.

Ärztliche Psychotherapeuten

sind Ärzte, die nach einem Medizinstudium eine Psychotherapieausbildung absolviert haben.

Psychiater

sind Ärzte mit einer Ausbildung zum Facharzt für Psychiatrie. Ihre Ausbildung und Arbeitsweise geht eher von einer körperlichen Sicht der seelischen Probleme aus. Die Behandlung mit Medikamenten steht hier im Vordergrund.

Neurologen

sind Ärzte mit einer zusätzlichen Ausbildung im Fach der Neurologie. Als solche beschäftigen sie sich mit der Diagnose, nicht-operativen Behandlung und Erforschung von Erkrankungen oder Störungen der Nerven, der Muskeln und des zentralen Nervensystems (Gehirn, Rückenmark). Die Grenze zwischen Psychiatrie und Neurologie ist teilweise fließend.

Wichtiger Hinweis:

Da die Begriffe *Therapeut* und *Therapie* nicht geschützt sind, gibt es leider auch weniger seriöse Therapien und Anbieter.

„Informieren Sie sich unbedingt vorher, bevor Sie sich für einen Psychotherapeuten entscheiden und eine Therapie beginnen!!!“

Welche Psychotherapien bezahlt die BKK firmus?

Für folgende Psychotherapieverfahren übernimmt die BKK firmus die Kosten:

- Analytische Psychotherapie
- Tiefenpsychologische fundierte Psychotherapie
- Verhaltenstherapie

Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?

Es muss eine Störung mit Krankheitswert vorliegen (z.B. Zwangskrankheiten, Angstneurosen, Depressionen, Panikattacken, Essstörungen, psychosomatische

Erkrankungen, Folgen von Suchtkrankheiten, schwere chronische Erkrankungen und Folgen psychotischer Erkrankungen). Die Therapie muss von einem psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten mit Kassenzulassung durchgeführt werden. In besonderen Fällen erstatten die Krankenkassen auf Antrag die Kosten, die bei privat praktizierenden Therapeuten anfallen (wenn z.B. in angemessener Zeit und räumlicher Entfernung keine Therapeuten mit Kassenzulassung zur Verfügung stehen).

„Die Kosten für Ehe-, Lebens- oder Erziehungsberatungen können von gesetzlichen Krankenkassen leider nicht übernommen werden.“

Dauer einer Psychotherapie?

Psychotherapie ist eine Hilfe zur Selbsthilfe. Daraus folgt, dass eine psychotherapeutische Behandlung zeitlich begrenzt ist. Sie sollten außerdem nicht erwarten, dass sich der erhoffte Erfolg bereits nach wenigen Sitzungen einstellt. Wenn Sie nach mehreren Sitzungen das Gefühl haben, dass Ihnen die gewählte Therapie nichts bringt, oder wenn Sie der Meinung sind, dass Sie diese Unterstützung nicht mehr benötigen, können Sie die Therapie in Absprache mit Ihrem Therapeuten beenden. Die Therapiedauer ist abhängig von dem Therapieverfahren, welches Anwendung findet, von dem individuellen Therapieziel und vom Therapieverlauf.

Therapiedauer:

- Die analytische Psychotherapie dauert länger als andere Therapieformen. Wöchentlich 2-3 Stunden, mit insgesamt ca. 160 Stunden (liegend)
- Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie erfolgt mit einer Stunde wöchentlich, mit insgesamt ca. 50 Stunden (sitzend)
- Die Verhaltenstherapie erfolgt in der Regel ebenfalls mit einer Stunde pro Woche, mit insgesamt ca. 45 Stunden (sitzend)

Wie finde ich die für mich geeignete Therapieform?

Der Weg, eine Psychotherapie zu beginnen, kann unterschiedlich aussehen. Entscheidend ist, dass Sie therapeutische Hilfe „**aus freien Stücken**“ aufsuchen, mit der Hoffnung auf eine Verbesserung Ihrer Lebenssituation.

Unterstützung durch Ihren Arzt

Sie können Ihr Problem z. B. bei Ihrem Arzt (Hausarzt, Psychiater, Neurologen) ansprechen und ihn um seine Unterstützung bitten. Er kann Sie hinsichtlich der für Sie geeigneten Therapiemethode beraten.

Beratungseinrichtungen

Es gibt auch Einrichtungen, in denen Sie sich beraten lassen können, ob eine Psychotherapie überhaupt als Behandlung in Frage kommt, welche Art von Therapie geeignet wäre und wer diese durchführen könnte. Zu diesen Beratungseinrichtungen zählen

- Sozialpsychiatrische Dienste
- Beratungsstellen der Caritas oder Diakonie

„Lassen Sie sich nicht von Dritten zu einer Psychotherapie überreden, wenn Sie selbst nicht davon überzeugt sind.“

Wie finde ich einen qualifizierten Psychotherapeuten?

Einen Psychotherapeuten sollten Sie nicht nach dem Zufallsprinzip aus dem Branchenbuch herausuchen. Bevor Sie bei einem Therapeuten anrufen, sollten Sie sich zunächst darüber informiert haben, welche Therapiemethode für Ihr Problem geeignet sein könnte. Suchen Sie dann gezielt nach einem für Sie geeigneten Psychotherapeuten mit Kassenzulassung zum Beispiel im Internet unter:

www.psychotherapiesuchende.de
www.pid.de

Wie muss ich vorgehen, wenn ich eine Psychotherapie beginnen möchte? Worauf sollte ich bei der Auswahl eines Psychotherapeuten achten?

Eine Psychotherapie beruht auf vertrauensvoller Kommunikation zwischen Patient und Therapeut. Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Therapie ist daher der Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung. Die „**Chemie**“ zwischen Ihnen und dem Psychotherapeuten muss stimmen. Sie sollten sich von Ihrem Psychotherapeuten angenommen und verstanden fühlen. Wenn Sie den Eindruck haben, ihm nicht alles sagen zu können, ist dies ein Alarmsignal. Wichtig ist, dass Sie die Auswahl des Therapeuten selbst vornehmen und die Entscheidung nicht dem Therapeuten oder gar Dritten überlassen.

„Entscheiden Sie darüber mit welchem Therapeuten Sie arbeiten wollen. Bedenken Sie, dass es um Ihre Probleme geht.“

Führen Sie möglichst vorab eine telefonische Anfrage durch:

- Schildern Sie kurz Ihr Problem und Ihre Überlegung, welche Therapiemethode Ihrer Ansicht nach sinnvoll erscheint. Stimmt der Therapeut mit Ihnen überein?
- Kann er diese Therapieform anbieten?
- Fragen Sie auch ruhig nach seiner Ausbildung.
- Fragen Sie nach der Wartezeit für einen Therapieplatz. Wenn Ihnen diese zu lang erscheint, können Sie natürlich einen anderen Therapeuten kontaktieren.
- Fragen Sie nach, ob der Psychotherapeut eine Kassenzulassung hat.
- Fragen Sie nach der voraussichtlichen Dauer der Therapie.
- Fragen Sie nach der Möglichkeit eines Erstgesprächs.

Sie benötigen keine Überweisung von einem Arzt, müssen jedoch auch beim Psychotherapeuten 10,- € pro Quartal zuzahlen, wenn Sie keinen Überweisungsschein haben. Bis zu maximal fünf Probesitzungen bei der Verhaltenstherapie und acht Probesitzungen bei der Psychoanalyse haben Sie Zeit, den Therapeuten näher kennen zu lernen und mit ihm über Therapieziele, Therapieverfahren und Umfang der Therapie zu sprechen. Danach entscheiden Sie mit dem Therapeutengemeinsam, ob für Sie eine Therapie bei der Krankenkasse beantragt werden soll.

Sollten Sie mit dem Therapeuten nicht klar kommen, dürfen Sie bei einem weiteren Therapeuten Probesitzungen in Anspruch nehmen.

Sofern Sie einen **Psychologischen Psychotherapeuten** aufgesucht haben sollten, müssen Sie nach Abschluss der Probesitzungen einen Arzt aufsuchen, welcher abklärt, ob nicht doch vielleicht eine organische Erkrankung die Ursache für Ihre Beschwerden sein könnte.

Grundsätzliche Regeln für eine Psychotherapie:

- Die psychotherapeutische Beziehung zwischen Patient und Therapeuten beruht auf gegenseitigem Respekt und Vertrauen.
- Ihr Psychotherapeut unterliegt der absoluten Schweigepflicht.
- Ihr Psychotherapeut darf sich während der Therapie nicht auf eine private Beziehung zum Klienten einlassen.
- Wenn Sie mit Ihrem Psychotherapeuten im Konfliktfall keine Lösung finden sollten, können Sie zu einem anderen Psychotherapeuten wechseln.

Woran erkenne ich, dass meine Psychotherapie erfolgreich verläuft?

- Das Ziel einer Psychotherapie sind Veränderungen im Denken, Fühlen und Verhalten. Letztendlich bestimmt jeder für sich selbst, welche Ziele er für sich wählt.
- Im Laufe der Therapie sollten Sie sich selbst besser kennen lernen.
- Eine Psychotherapie verläuft meistens nicht geradlinig. Es ist also völlig normal, dass es manchmal einen Rückfall in alte Denk- und Verhaltensmuster gibt.