

WEGWEISER ZUR AMBULANTEN PSYCHOTHERAPIE

Psycholog*in, Psychotherapeut*in oder Psychiater*in – Wer ist wer?



Psycholog*innen sind Personen, die ein Psychologiestudium absolviert haben.

Psychotherapeut*innen dürfen sich nur diejenigen Personen nennen, die im Anschluss an ihr Studium (in der Regel in Psychologie oder Pädagogik) eine mehrjährige, vom Psychotherapeutengesetz vorgeschriebene Zusatzausbildung absolviert haben. Es bestehen vier Richtlinienverfahren – Tiefenpsychologie, Psychoanalyse, Verhaltenstherapie und systemische Therapie – die sich in Art und Umfang der Behandlung unterscheiden. Im Erstgespräch wird meist entschieden, ob das Richtlinienverfahren für das Kind/den Jugendlichen geeignet ist. Psychotherapeut*innen dürfen keine Medikamente verordnen.

Psychiater*innen sind Fachärzt*innen, die Medizin studiert und eine anschließende, mehrjährige Facharztausbildung absolviert haben. Sie bieten seltener eine umfangreiche Psychotherapie an und verordnen bei Bedarf Medikamente.

Wie finde ich eine*n Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*in?

Suche über das INTERNET:

www.arztauskunft-niedersachsen.de

Hier sollten verschiedene Suchparameter eingegeben werden wie z.B. „Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie“, „Ort und Umkreis“ und „Fachgebiete“ (z.B. Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologie, Systemische Therapie), um die Suche zu verfeinern.

www.psych-info.de



TERMINSERVICESTELLEN – Tel. 116117

Um möglichst schnell einen Ersttermin zu bekommen, können die Terminservicestellen genutzt werden. Diese müssen *innerhalb einer Woche* eine*n Psychotherapeut*in nennen, welche einen freien Sprechstunden-Termin hat und dieser Ersttermin *muss innerhalb von 4 Wochen* angeboten werden.

Nachteil: Therapeut*in, Termin und Ort der Praxis sind vorgegeben und können nicht verhandelt werden (bis zu 30 Minuten vom Wohnort entfernt). Zudem bedeutet ein erster Sprechstundentermin nicht, dass auch ein Therapieplatz in der Praxis angeboten werden kann.

WICHTIG!



- 1. Auf die Berufsbezeichnung Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*in achten!**
Diese Therapeut*innen dürfen junge Menschen bis zum 21. Geburtstag, in einigen Fällen auch darüber hinaus behandeln. Psychologische Psychotherapeut*innen hingegen sind Psychotherapeut*innen für Erwachsene.
- 2. Zu den festen Telefonsprechzeiten der Psychotherapeut*innen anrufen!**
Diese geben sie meist über ihre Internetseite bekannt.
- 3. Eine Liste über die Kontaktaufnahmen und Absagen (siehe unten) führen!**
Leider reicht es nicht, nur eine/n Psychotherapeut*in zu kontaktieren. Es sollte daher am besten eine Liste geführt werden, um nicht den Überblick zu verlieren.
- 4. Sich auf Wartelisten setzen lassen!**
Auch wenn es aktuell keinen freien Platz gibt. Zusätzlich sollte sich regelmäßig bei dem/der Psychotherapeut*in gemeldet werden. Beharrlichkeit ist angesagt!

Wer trägt die Kosten für die Therapie?

Wenn man gesetzlich krankenversichert ist, übernehmen die Krankenkassen die Kosten der Psychotherapie bei den sogenannten **Vertrags-Psychotherapeut*innen** bzw. **Psychotherapeut*innen mit Kassenzulassung**. Diese können ohne Überweisung aufgesucht werden.

Bei den privaten Krankenversicherungen hängt es stark von dem jeweiligen Tarif ab, welche Kosten der Behandlung übernommen werden. Fragen Sie hier vorher bei Ihrer Krankenkasse bzw. Beihilfestelle nach.

Und wenn ich keinen Termin bei einem / einer Vertrags-Psychotherapeut*in bekomme?

In den meisten Regionen Deutschlands gibt es zu wenige Psychotherapeut*innen mit Kassenzulassung, wodurch es zu monatelangen Wartezeiten für einen Therapieplatz kommt. Wenn kein Platz bei einer/einem Psychotherapeut*in mit Kassenzulassung gefunden werden kann, gibt es die Möglichkeit der **KOSTENERSTATTUNG**. Das bedeutet, dass die Psychotherapie von einem/einer Psychotherapeut*in mit derselben Qualifikation, jedoch ohne Kassenzulassung durchgeführt und von der Krankenkasse bezahlt wird. Hierfür muss unbedingt ein (formloser) Antrag bei der Krankenkasse gestellt werden. Die Therapie sollte erst nach Erhalt einer Kostenzusage beginnen.

WICHTIG! Es muss eine Liste über **5 - 10 Kontaktaufnahmen** (telefonisch oder per Mail; mit Datum und Name des/der Therapeut*in) sowie die Absagen der Vertrags-Psychotherapeut*innen bzw. deren Info über ihre Wartezeit (Wartezeit hier mit notieren) oder aber das Nichterreichen der Therapeut*innen („Therapeutin XY am XX.XX.XX kontaktiert, auf AB gesprochen, keinen Rückruf erhalten.“) festgehalten werden. Die Liste muss mit dem Antrag auf Kostenerstattung eingereicht werden.

WEITERE INFOS

BPTK Broschüre „Wege zur Psychotherapie“.

Online abrufbar über <https://bptk.de/ratgeber/wege-zur-psychotherapie/>

Material in *leichter Sprache*: https://psych-info.de/wp-content/uploads/2023/04/2023_04_27_-_Psych-Info_LS_final.pdf