

**Eine Information über Psychotherapie**

**Psychotherapie für Erwachsene  
Ablauf, Verfahren, Kostenübernahme**

Für Betroffene  
und Angehörige

**Was muss ich tun, wenn ich eine ambulante Psychotherapie beginnen möchte?**

Sie können direkt Kontakt zu einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten aufnehmen. Bei Kostenübernahme durch die gesetzliche Krankenversicherung muss diese oder dieser eine Kassenzulassung haben. Wenn Sie an einem speziellen Programm Ihrer Kasse teilnehmen, können weitere Anforderungen gegeben sein.

**Wie lange dauert eine ambulante Psychotherapie?**

Die Dauer der Therapie richtet sich nach dem individuellen Behandlungsbedarf: bei einer Kurzzeittherapie in der Regel bis zu 25 Behandlungstunden, bei einer Langzeittherapie bis zu 45 Stunden (Verhaltenstherapie) oder 50 Stunden (tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie). Analytische Psychotherapien können bis zu 160 Stunden dauern. Weitere Verlängerungen sind begrenzt beantragbar. Darüber hinaus können kurze Kriseninterventionen oder Termine zur Rückfallprophylaxe sinnvoll sein.

**Wie lange dauert eine stationäre Psychotherapie?**

Eine stationäre Psychotherapie dauert in der Regel sechs bis zwölf Wochen. Die Dauer einer teilstationären Behandlung ist abhängig vom Beschwerdebild und vom Behandlungsverlauf.

**Was ist Psychotherapie?**

Psychotherapie ist die Behandlung relevanter psychischer Leiden durch Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten.

Die Behandlung durch eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten findet auf der Grundlage wissenschaftlich geprüfter Verfahren statt. Psychotherapie ist im Einzelkontakt und in einer Gruppe mit anderen Patienten möglich. Bei den verschiedenen Psychotherapieverfahren können unterschiedliche Techniken eingesetzt werden. Die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut erarbeitet gemeinsam mit der Patientin oder dem Patienten ein Verständnis für die eigenen Beeinträchtigungen sowie für Lösungs- und Handlungsmöglichkeiten. Ziel ist eine langfristige Überwindung der Beeinträchtigungen und die Entwicklung neuer Lebensperspektiven. Wesentlich ist dabei die aktive Teilnahme der Patientin oder des Patienten.

**Wie läuft eine ambulante Psychotherapie ab?**

In Probesitzungen (probatorische Sitzungen) schildern Sie Ihre Probleme und lernen die Psychotherapeutin oder den Psychotherapeuten kennen. Wenn beide miteinander zu einer Behandlungsvereinbarung kommen, wird nach den probatorischen Sitzungen bei einer behandlungsbedürftigen Störung in der Regel ein Antrag auf ambulante Psychotherapie bei Ihrer Krankenkasse erforderlich. Wenn Sie privat versichert sind, klären Sie am besten vorher mit Ihrer Versicherung ab, in welchem Umfang und unter welchen Bedingungen diese die Kosten für eine ambulante Psychotherapie erstattet.

**Wer bietet Psychotherapie für Erwachsene fachgerecht an?**

Psychologische Psychotherapeuten haben ein abgeschlossenes Studium in Psychologie und eine mehrjährige intensive Psychotherapieausbildung in einem anerkannten Verfahren mit staatlicher Abschlussprüfung. Diese Prüfung führt zur Approbation als Psychologische Psychotherapeutin oder Psychologischer Psychotherapeut. Ärztliche Psychotherapeutinnen oder Psychotherapeuten haben nach einem Medizinstudium eine Psychotherapie Weiterbildung absolviert.

**Wer übernimmt die Kosten der Behandlung?**

Die Kosten einer Psychotherapie werden bei entsprechender Indikationsstellung von den gesetzlichen Krankenkassen auf Antrag, von den Beihilfestellen entsprechend anteilig, von den Privatkassen je nach Versicherungsbedingungen übernommen.

**Gibt es Verzeichnisse von qualifizierten Psychotherapeuten?**

Niedergelassene Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in eigener Praxis finden Sie u. a. über die Suchdienste der

- PTK Bayern ([www.ptk-bayern.de](http://www.ptk-bayern.de)) und der
- Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns ([www.kvb.de](http://www.kvb.de)).

Herausgegeben von der Bayerischen Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten, St.-Paul-Straße 9, 80336 München [www.ptk-bayern.de](http://www.ptk-bayern.de), [info@ptk-bayern.de](mailto:info@ptk-bayern.de)

## Vorwort

Psychische Beeinträchtigungen können erhebliches Leid für die betroffene Person und für ihr Umfeld mit sich bringen. Sie haben häufig weitreichende Einbußen an Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit zur Folge. Psychotherapie kann in diesen Situationen nachhaltig helfen. Wissenschaftliche Studien belegen diese dauerhafte Wirkung einer fachgerechten psychotherapeutischen Behandlung bei einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten.

Mit diesem Flyer möchten wir allen Interessierten, Betroffenen und ihnen nahe stehende Personen einen kurzen allgemeinen Überblick geben, was Psychotherapie bei Erwachsenen ist, wie sie abläuft, wer sie fachgerecht anbietet, wann eine psychotherapeutische Behandlung in Anspruch genommen werden sollte und wer die Kosten übernimmt. Für spezielle Zielgruppen gibt es neben den hier dargestellten allgemeinen Möglichkeiten ambulanter und stationärer Psychotherapie weitere Angebote von Psychotherapeuten in unterschiedlichen Beratungsstellen und Einrichtungen.



Dr. phil. Nikolaus Melcop  
Präsident der PTK Bayern

## Wann sollte ich einen Psychotherapeuten aufsuchen?

Psychotherapie kann u. a. bei folgenden Beschwerden angebracht sein:

- Ständige Niedergeschlagenheit ohne konkrete Ursache; Verlust von Interesse oder Spaß an Aktivitäten, die früher gerne ausgeführt wurden; verminderter Antrieb oder gesteigerte Ermüdbarkeit (Depression)
- Furcht vor bestimmten Situationen oder Objekten, z. B. übertriebene Angst, peinlich aufzufallen, oder vor Tieren, Höhen oder öffentlichen Plätzen bis hin zu ständigem Ängstlichsein (Angststörungen)
- Angstanfälle bei bestimmten massiven körperlichen Erscheinungen ohne festgestellte körperliche Erkrankung, z. B. Herzrasen, Atemnot oder Schwindel (Panikstörung)
- Wiederholt auftretende massive körperliche Beschwerden ohne organische Ursachen (Somatisierungsstörungen)
- Ständige Angst, krank zu sein (Hypochondrie)
- Erhebliches Untergewicht durch selbst gewählte Essbeschränkungen oder Essattacken mit anschließendem Erbrechen (Essstörungen)
- Immer wiederkehrende, zwanghafte Handlungen, Gedanken oder Verhaltensweisen bzw. Rituale (Zwangsstörungen)
- Psychische Beeinträchtigungen nach außergewöhnlich belastenden Ereignissen wie z. B. Schlafstörungen, Ängste, Erregtheit, Vermeidung (Posttraumatische Belastungsstörungen)
- Schwierigkeiten, befriedigende soziale Beziehungen zu finden und halten zu können

- Gedanken oder Impulse, sich selbst zu verletzen, oder sich das Leben zu nehmen (Borderline, Suizidalität)
- Abhängigkeit von Alkohol, Drogen oder Nikotin
- Unüberwindlicher Drang, für sich selbst oder andere schädliche oder verbotene Dinge zu tun (z. B. Internetsucht, Spielsucht, Kaufsucht)

## Welche psychotherapeutischen Verfahren gibt es?

Grundlage jeder Psychotherapie ist eine fachlich fundierte Vertrauensbeziehung zwischen Patientin/Patient und Psychotherapeutin/Psychotherapeuten. Psychotherapeuten lernen in ihrer langen Ausbildung, auf der Basis dieser Vertrauensbeziehung das jeweilige Therapieverfahren problembezogen anzuwenden.

Es gibt derzeit fünf Verfahren, die für die Behandlung wissenschaftlich anerkannt sind. Davon sind die ersten drei zur Behandlung im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) zugelassen: Analytische Psychotherapie, Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Verhaltenstherapie, Gesprächspsychotherapie und Systemische Therapie.

Bei der psychoanalytischen und der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie wird ein Verständnis und eine Veränderung der aktuellen psychischen Beeinträchtigungen erarbeitet, indem die zugrunde liegenden inneren Konflikte, Erlebnismuster oder auch traumatischen Erlebnisse geklärt werden und für diese eine bessere Lösung gesucht wird.

Bei der Verhaltenstherapie wird die Störung in der Lebensgeschichte und der aktuellen Lebenssituation differenziert analysiert und die Veränderung der Problembereiche im Hier und Jetzt im Denken, Fühlen und Verhalten – auch mit Hilfe konkreter Übungen – durchgeführt.

Bei der Gesprächspsychotherapie steht die Beziehung im Vordergrund. Die Therapeutin oder der Therapeut versetzt sich präzise in die Erlebnisweise der Klientin oder des Klienten und klärt im Dialog die problemrelevanten Sichtweisen, Konzepte und Gefühle. Die entstehende Dynamik führt zum Abbau von Ängsten und Symptomen. Die Klientin oder der Klient wird konfliktfreier und authentischer in einem persönlichen Wachstumsprozess.

In der Systemischen Therapie für Einzelne, Paare und Familien werden im therapeutischen Dialog mit Klientinnen und Klienten wertschätzende Beschreibungen für Symptome und interpersonelle Konflikte entwickelt, gesundheitsförderliche Beziehungsmuster exploriert und der Zugriff auf bereits vorhandene Lösungsressourcen ermöglicht.

## Gibt es noch weitere Behandlungsmöglichkeiten?

Für viele psychische Störungen ist auch eine medikamentöse Therapie entwickelt worden, die entweder begleitend oder ohne Psychotherapie durchgeführt werden kann. Bei besonders starken psychischen Störungen oder aufgrund bestimmter sozialer Gegebenheiten kann auch eine stationäre oder teilstationäre Behandlung in einer Klinik sinnvoll sein.