

Wir sind UP – der Podcast

Zu Gast: Johanna

Titel der Folge:

Therapieplatz finden

Transkription:

Intro

Herzlich Willkommen an alle Zuhörerinnen und Zuhörer. Wir stellen euch in unserem Podcast Studierende, Lehrende sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus der Verwaltung der Universität Potsdam vor. Es handelt sich um Personen mit und ohne Behinderung, von ihnen wollen wir wissen, wie inklusiv ist die Universität Potsdam als Studienort, aber auch als Arbeitgeberin.

Erika: Hallo und herzlich willkommen an alle zu unserer heutigen Folge von Wir sind UP. Ich bin Erika, studentische Mitarbeiterin der Uni Potsdam und Studentin hier an der Uni und heute habe ich Johanna zu Gast. Johanna ist Praktikantin hier bei uns im Team Barrierefrei und studiert Rehabilitationspsychologie an der Uni Oldenburg. Und in der heutigen Folge geht es um das Thema Wege zur Psychotherapie. Und zwar fällt immer wieder auf, dass es in dem Zusammenhang in der Bevölkerung noch viele Unklarheiten und Unsicherheiten gibt. Vielen ist z.B. der Aspekt der Finanzierung nicht ganz klar, aber auch wie man überhaupt einen Therapieplatz bekommt und was es dabei zu berücksichtigen gilt. Das wird uns heute Johanna alles näher beleuchten und hoffentlich ein wenig Klarheit im Therapieplatz-Dschungel schaffen. Okay, so, nun zu dir, Johanna, stell dich doch gerne mal kurz vor.

Johanna: Ja, hallo, ich bin Johanna und hatte in meinem Studium viele Seminare und Module zur Psychotherapie. Und das war mir da irgendwie ein Anliegen, weil auch da aufgefallen ist, dass es gibt ganz, ganz viele Angebote und Unterstützung, aber ganz wenig dringt da durch zu der allgemeinen Bevölkerung, zu den zu den Leuten wie du und ich sozusagen und genau deswegen hatten wir jetzt so gedacht, dass wir diesen Podcast machen und ja ansonsten bin ich sehr gerne in der Natur. Ich weiß nicht, ob es so eine wichtige Info ist, aber ich denke, wir können starten.

Erika: Alles klar. Vielen Dank. Dann würde ich einfach gerne mit der Fragerunde starten. Meine erste Frage lautet, welche Schritte kann ich denn als Patient:in unternehmen, wenn ich einen Therapieplatz suche? Also welche Ressourcen sind da vor allem besonders hilfreich bei der Suche?

Johanna: Also es gibt verschiedene Möglichkeiten, einen Therapieplatz zu finden. Grundsätzlich muss man erst mal sagen, dass die Psychotherapie eben eine Leistung der gesetzlichen Krankenkasse ist und somit werden eben die Kosten für eine Psychotherapie übernommen, wenn es eine Genehmigung gegeben hat.

Und deshalb ist es zunächst hilfreich, sich zum Beispiel bei der eigenen Krankenkasse telefonisch zu melden und eben mitzuteilen, dass man einen Therapieplatz sucht, weil die Krankenkassen oft interne Listen von Psychotherapeut:innen führen und einen deswegen beraten können.

Und manche haben auch individuelle Verträge mit Psychotherapeutinnen und dies kann dann auch die Wartezeiten verkürzen und ist eine gute Ressource. Und dann gibt es verschiedene Adressen, wo man sich sowohl telefonisch melden kann, als auch online recherchieren, wenn man auf der Suche ist nach einem Therapieplatz. Und da gibt es zum Beispiel die Website und **Rufnummer der Kassenärztlichen Vereinigung von Brandenburg und Berlin**, die einen Service zur Hilfe bei der Therapieplatzsuche anbieten. Und das ist einmal die Servicenummer **116 117**, die man anrufen kann. Und dort wird einem ein Erstgespräch mit einem Psychotherapeuten vermittelt. Leider bietet dieser Service aber keine Wunsch-Termine an. Deshalb ist es empfehlenswert, dass man erstmal selber recherchiert nach Therapeuten in der eigenen Region und sich auch die Internet-Präsenzen anzuschauen und zu fühlen, hey, könnte das schon mal passen, was ich da lese. Und ja, dann gibt es online auch die Möglichkeit, bei der **Arztsuche.kvbb.de** nach Psychotherapeut:innen zu recherchieren. Und Onlineportale gibt es wie **therapie.de** und **psych-info.de**, wo man auch nach Psychotherapeuten suchen kann. Wichtig ist dabei darauf zu achten, dass man bei der Recherche eben die Abrechnungsmöglichkeit für gesetzliche Krankenkassen berücksichtigt oder eingibt. Da gibt es oft so einen Haken, den man anklicken kann. Außerdem kann man sich an die **medizinischen Versorgungszentren** in der Region wenden von Berlin und Potsdam, sowie bei den **psychologischen Hochschulambulanzen** und die **Deutsche Gesellschaft für Psychotraumatologie**, kurz **DEGPT.de**, die ist auch eine seriöse Anlaufstelle, wenn es um traumatische Erlebnisse geht, ebenso wie die **Traumaambulanzen in Potsdam und Berlin**.

Erika: Okay, danke dir. Welche Therapieformen werden denn von den gesetzlichen Krankenkassen überhaupt finanziert und kannst du grob umreißen, was dann jeweils von den Therapieformen die wesentlichen Merkmale jeweils sind?

Johanna: Also inzwischen gibt es vier Therapieformen, die von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen werden und das sind einmal die **analytische Psychotherapie**, die **tiefenpsychologische Psychotherapie**, die **Verhaltenstherapie** und neuerdings auch die **systemische Therapie**. Und bei der analytischen Psychotherapie, die befasst sich mit der psychischen Grundstruktur des Menschen und den Auswirkungen des Unterbewusstseins auf das Verhalten und Erleben des Menschen. Die Psychoanalyse verfolgt dabei die Betrachtung und Erklärung der eigenen inneren Muster, der eigenen Gedanken, Verhaltensweisen und Gefühlszuständen. Und die sollen in so einer Therapiestunde möglichst frei geäußert werden. Und eben die Betrachtung von dieser psychischen Grundstruktur soll ein Verständnis und eine Lösung der bestehenden Konflikte ermöglichen, wegen derer man eben eine Psychotherapie aufgesucht hat. Und wichtig ist noch zu wissen, dass sie das längste Therapieverfahren ist und maximal 300 Behandlungsstunden umfasst. Die tiefenpsychologische Psychotherapie befasst sich da im Wesentlichen mit Emotionen und Verhaltensmustern, die durch Erlebnisse und Prägungen in der Kindheit und in der Jugend, aber eben auch im Erwachsenenalter entwickelt wurden und heute zu Konflikten und Schwierigkeiten im Erleben und Verhalten, aber auch in der Beziehungsgestaltung führen. Und sie befasst sich ebenso wie die analytische Psychotherapie mit der psychischen Grundstruktur, die wir Menschen haben, ist dabei aber etwas mehr auf die Gegenwart bezogen als die Analyse. Und bei der TP ist es so, dass sie maximal 100 Behandlungsstunden umfasst, die von der Krankenkasse finanziert werden. Die Verhaltenstherapie dagegen ist eine Therapieform, die sehr gegenwartsbezogen arbeitet und sich im Wesentlichen auf Verhaltensschwierigkeiten und Störungen bezieht. Und sie geht im Kern davon aus, dass jedes Verhalten anerlernt worden ist durch Prägung und Erlebnisse und dass dieses Verhalten deshalb auch

wieder umgelernt und neugestaltet werden kann. Und in der Folge kann belastendes und destruktives Verhalten eben durch neue Lernprozesse verändert werden. Es gibt da verschiedene Ausrichtungen der Verhaltenstherapie, die sich auf die Wahrnehmung und das Reframen zum Beispiel von Gedankenprozessen und Glaubenssätzen bezieht. Das würde die kognitive Verhaltenstherapie sein. Da gibt es aber noch viele weitere Formen, die kann man dann recherchieren und schauen, welche einen am meisten interessieren. Und das letzte Verfahren ist die systemische Therapie. Die legt ihren Fokus auf die Person-Umwelt-Beziehung, also auf das soziale Umfeld des Patienten. Und ein wesentlicher Faktor der Therapie ist eben der Einbezug der Familiendynamiken oder Angehörigen in den therapeutischen Behandlungsprozess für die Lösung der psychischen Konflikte.

Erika: Okay. Vielen Dank. Worauf sollte man denn dann achten, wenn man dann irgendwie einen Therapieplatz bekommen hat, um dann zu entscheiden, ob der oder die Therapeut:in oder die Therapieform wirklich passt zu mir und wie läuft der Prozess der psychotherapeutischen Sprechstunden dann ab?

Johanna: Also man kann schon mal grundsätzlich sagen, dass es wissenschaftlich erwiesen ist, dass 70 Prozent einer erfolgreichen Therapie durch die Beziehungskemie zwischen Patienten und Therapeut:in bestimmt wird und 30 Prozent durch die angewandte Therapie-Methode. Und bei vielen psychischen Erkrankungen und seelischen Leiden liegen eben auch Beziehungsverletzungen zugrunde und in der Beziehung zwischen Therapeut und Patient können diese Verletzungen aufgearbeitet und eben auch ein Stück weit geheilt werden. Das nennt man dann korrigierende Beziehungserfahrung. Und um sich vertrauensvoll öffnen zu können, ist es deshalb sehr wichtig, auf das Passungsverhältnis und die Chemie zwischen Therapeut und Patient zu achten. Und dafür gibt es eben die psychotherapeutische Sprechstunde. Und vor dem Beginn einer Therapiebehandlung muss ohnehin so eine Sprechstunde wahrgenommen werden, es sei denn man hat in den letzten zwölf Monaten einen Krankenhaus- oder Reha-Aufenthalte aufgrund einer psychischen Erkrankung. Dann ist das nicht notwendig. Und eben in dieser Sprechstunde gibt es eine Kennenlernphase und es werden die psychischen Beschwerden und die Ziele des Patienten sowie die jeweilige Therapieform eben besprochen. Der Therapeut oder die Therapeutin schätzt dann die Notwendigkeit und die Dringlichkeit einer psychotherapeutischen Behandlung ein und auch die geeignete Therapieform und sie gibt möglicherweise weitere Beratungsempfehlungen.

Ja, und was noch wirklich zu wissen ist, dass man als Patient bei dem ausgewählten Psychotherapeuten maximal sechs Einheiten á 25 Minuten wahrnehmen kann oder drei Sprechstunden á 50 Minuten, die von der gesetzlichen Krankenkasse finanziert werden. Man braucht auch keine Überweisung, man kann einfach mit seiner Krankenkasse[nkarte] hingehen.

Erika: Also, bevor die eigentliche Therapie oder Behandlung begonnen hat?

Johanna: Genau.

Erika: Wie so eine Probestunde quasi, wo man erstmal über sein Anliegen spricht.

Johanna: Ja, sich kennenlernen kann und ein Gefühl aufbauend für die Person, könnte die zu mir passen oder nicht?

Erika: Und das kann ich auch mit mehreren?

Johanna: Das kannst du mit mehreren machen. Du kannst selbst recherchieren, wer dich anspricht und dort anrufen und fragen, hey, ich hätte gerne einen Sprechstundentermin und die Psychotherapeuten sind auch verpflichtet, pro Woche eine bestimmte Anzahl ihrer Zeit für solche Erstgespräche freizuhalten.

Erika: Das ist ja schon mal gut und wichtig zu wissen, weil das ist, glaube ich, so ein Punkt, den sehr, sehr, sehr viele nicht wissen. Dass das keine große Hürde ist, dass ich nicht erst zum Allgemeinmediziner:in muss, um mir eine Überweisung zu holen. Dass ich mir Gedanken machen muss, dass ich diese erste Stunde, bevor die Krankenkasse das genehmigt hat, selbst bezahle und so weiter. Dass das gar nicht so ist und dass ich eigentlich das Recht habe, mir ein paar Einzelsprechstunden oder ein paar Erstgespräche zu suchen, zu organisieren und dann zu gucken, passt es oder passt es nicht.

Johanna: Absolut, genau.

Erika: Sehr, sehr wichtige Info. Okay, dann mache ich mal weiter. Welche Therapievarianten gibt es denn und wie findet man dann heraus, welche Variante für einen selbst die richtige ist?

Johanna: Ja, es wird unterschieden in Einzeltherapie, in Gruppentherapie und in die Akutbehandlung. Und meist wird dann eben in der psychotherapeutischen Sprechstunde besprochen, welche Variante für das eigene psychische Beschwerdebild und auch die eigenen Ziele die geeignete Therapieform und -variante ist. Und es ist auch möglich, das ist vielleicht auch interessant zu wissen, eine Kombination aus Einzel- und Grundtherapie zu beantragen.

Erika: Und Akutbehandlung?

Johanna: Wie bitte?

Erika: Akutbehandlung?

Johanna: Genau. Die Akutbehandlung ist vorgesehen, wenn man in einer akuten Krise sich befindet. Und dann ist es eben möglich, ohne eine vorherige Genehmigung der Krankenkasse, die Therapie oder die Akutbehandlung zu beginnen. Das ist so der größte Vorteil daran. Und im Anschluss kann dann auch eine weitere Therapie, also eine längere Therapie beantragt werden. Und die Akutbehandlung umfasst zwölf Einheiten.

Erika: Okay. Und kannst du vielleicht auch die Vor- und Nachteile von Kurzzeit- versus Langzeitbehandlung in einer Einzeltherapie jetzt erläutern?

Johanna: Ja, wenn eine Therapiebehandlung notwendig eingeschätzt worden ist, muss die eben erstmal bei der Krankenkasse beantragt werden. Das gilt für beide Verfahren. Und erst nach der Genehmigung kann die Behandlung begonnen werden. Und die Kurzzeittherapie wird dabei 24 Stunden sozusagen untergliedert und erfolgt in zwei Behandlungsschritten. Der Vorteil ist, dass der

Therapeut oder die Therapeutin nicht erst ein Gutachten formulieren kann, sondern es ist ein recht einfaches Antragsverfahren. Und die Langzeittherapie, die braucht dafür eben so ein Gutachten und das ist dann für die Therapeuten oft ein größerer Aufwand. Aber jede Kurzzeittherapie kann auch in eine Langzeittherapie umgewandelt werden. Das ist auch wichtig zu wissen. Also wenn ich sage, hey, ich glaube, 24 Stunden reichen mir erstmal und ich möchte in einer Kurzzeittherapie mein Problem besprechen und man merkt dann während der Behandlung, man braucht aber doch mehr Zeit, dann ist es möglich, das zu wandeln. Und bei bestimmten Erkrankungsbildern ist es von Anfang an eigentlich sinnvoll, eine Langzeittherapie zu beantworten.

Erika: Okay, ja, macht Sinn. Jetzt habe ich das Thema mit der Akutbehandlung so ein bisschen vorweggegriffen. Das wäre eigentlich meine nächste Frage, also bezogen auf die Kriterien für eine Akutbehandlung. Habe ich da, hast du da noch irgendwas zu ergänzen? Also zu der Frage, welche Kriterien erfüllt sein müssen, um überhaupt eine Akutbehandlung in Anspruch nehmen zu können und was so eine Akutbehandlung dann typischerweise umfasst?

Johanna: Ja, also wie gesagt, typischerweise erst mal zwölf Stunden. Die Bedingungen sind, dass man sich in einer akuten Krise befindet. Das obliegt dann natürlich auch ein Stück weit der Einschätzung der Therapeuten. Man formuliert erst mal seine Krise und man sagt, hey, das ist gerade meine akute Mode oder vor allem natürlich, wenn man gerade wirklich auch etwas Schlimmes erlebt hat. Also, wenn man Gewalt erlebt hat oder andere schlimme Dinge, dann ist die Not eigentlich sehr offensichtlich, aber auch bei bestehenden psychischen Erkrankungen in einer akuten Not kann man sich wenden und sagen, hey, ich brauche gerade eine Akutbehandlung. Dann schätzt das der Therapeut mit einem ein und wenn diese Dringlichkeit vom Therapeuten eingeschätzt wird, dann kann sofort unmittelbar mit der Akutbehandlung begonnen werden und man muss nicht auf die Genehmigung der Krankenkasse warten.

Erika: Okay, gut zu wissen. Muss die dann im Nachhinein erfolgen oder kann eine Akutbehandlung auch als eine solche Akutbehandlung abgeschlossen werden?

Johann: Ja, der Therapeut wird natürlich etwas an die Krankenkasse, also an den Antrag trotzdem stellen, aber er muss nicht auf eine Genehmigung warten. Und wenn man dann absehen kann, dass zwölf Sitzungen nicht ausreichen, dann wird der oder die Therapeut:in einen Antrag für eine Langzeittherapie stellen.

Erika: Okay, das macht Sinn. Jetzt sprechen wir ja ganz häufig über Therapeut-.

Johanna: Ich habe eine Sache vergessen. Bei der Akutbehandlung ist es auch möglich, die 12 Termine á 50 Minuten in 24 Termine á 25 Minuten einzuteilen. Dann kann man das ein bisschen länger strecken. Man muss sich aber dann Gedanken machen, reichen mir diese 25 Minuten für ein Treffen.

Erika: Ja, ja. Entscheide ich das als Patient:in oder der Therapeut?

Johanna: Eigentlich kann man das als Patient:in entscheiden. Es gibt natürlich Situationen, wo dann der oder die Therapeut:in sagt, ich schätze das anders ein. Aber man hat immer das Recht, zu äußern, wie man sich die Therapie vorstellt und was seine Ziele sind und was den Umfang auch betrifft.

Erika: Ja, okay, super. Genau, zu den Rechten der Patient:innen kommen wir ja später nochmal. Genau, dann würde ich mal weitermachen mit meiner nächsten Frage. Und zwar zu all den unterschiedlichen Rollen und Qualifikationen, die es in dem Bereich Psychotherapie, sage ich mal, gibt. Und zwar sorgt es oft ja auch für Verwirrung, was ein Psychologe, eine Psychologin, Psychotherapeut:in, Psychiater:in und so weiter ist. Also jetzt meine ganz konkrete Frage, wie unterscheiden sich die Rollen und Qualifikationen von Psycholog:innen, psychologischen Psychotherapeut:innen, Psychiater:innen und Heilpraktiker:innen für Psychotherapie?

Johanna: Ja, also zunächst erstmal gibt es einen Unterschied zwischen Psycholog:innen und psychologischen Psychotherapeut:innen. Psycholog:innen haben da einen Master oder ein Diplom in Psychologie oder ein mindestens vierjähriges Bachelorstudium mit 240 Creditpoint. Psychologische Psychotherapeut:innen dagegen haben zusätzlich zum abgeschlossenen Masterstudium in Psychologie eine anschließende Psychotherapieausbildung von mindestens drei Jahren durchlaufen, die sie mit der Approbation zur Psychotherapie abschließen und erst eben durch diese Approbation können sie dann Psychotherapien durchführen.

Dann gibt es eben noch den Psychiater oder die Psychiaterin. Diese haben im Gegensatz zu Psychotherapeut:innen ein abgeschlossenes **medizinisches** Grundstudium, das ist da der Unterschied. Und auf dieses medizinische Grundstudium folgt eine mehrjährige Facharztausbildung für Psychiatrie. Und Psychiater:innen sind somit eben auch befugt, sowohl eine Therapie durchzuführen als auch Medikamente zu verschreiben, wie zum Beispiel Psychopharmaka.

Erika: Das dürfen Psychotherapeut:innen nicht, psychologische Psychotherapeut:innen. So. Genau.

Johanna: Genau das ist der Unterschied. Und genau, um abschließend noch kurz auf die Heilpraktiker:innen einzugehen, für Psychotherapie. Hierbei ist es wichtig zu wissen, dass die Heilpraktiker:innen für Psychotherapie nicht über eine fundierte psychotherapeutische Grundausbildung wie die die approbierten Psychotherapeuten verfügen. Deshalb werden Leistungen von Heilpraktiker:innen für Psychotherapie auch nicht von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Und unter Heilpraktiker:innen für Psychotherapie befinden sich Personen mit ganz vielfältigen Berufshintergründen, zum Beispiel oft auch aus der Pädagogik und Sozialarbeit oder anderen Studiengängen. Und da ist eben wichtig zu wissen, dass die therapeutische Ausbildungstiefe beim Heilpraktiker für Psychotherapie leider nicht vergleichbar ist mit der gesetzlichen Approbation der Psychotherapie. Deshalb ist es wichtig, bei psychischen Erkrankungen, also bei ernststen psychischen Erkrankungen vor allem, immer eine approbierte Psychotherapeutin aufzusuchen, um einfach die Seriosität der Behandlung zu gewährleisten.

Erika: Und die Qualität auch. Und die Qualifikation der Therapeut:innen. Genau, danke schön. Welche Möglichkeiten haben Patient:innen, wenn sie aber von mehreren Therapeut:innen einfach keine Termine bekommen können? Also, kannst du in dem Zusammenhang vielleicht auch das Kostenerstattungsverfahren erklären?

Johanna: Ja, das ist ein wichtiges Thema, weil eben viele doch auch mit langen Wartezeiten konfrontiert werden bei einer Therapieplatzsuche. Und laut der Bundespsychotherapeutenkammer beträgt die durchschnittliche Wartezeit für einen Therapieplatz fünf Monate. Und in vielen Fällen

kann das noch länger dauern, vor allem bei bestimmten Beschwerde- oder Erkrankungsbildern, die dann eine spezielle Weiterbildung benötigen, zum Beispiel, wie bei Traumatisierung. Und nach einer Gerichtsaussage sind aber bereits sechs Wochen Wartezeit unzumutbar. Da sieht man auch schon mal die Diskrepanz zwischen Soll- und Ist-Zustand. Und wenn man somit wochenlang oder monatelang keinen Therapieplatz erhält, obwohl eine Psychotherapie indiziert ist, greift dann zum Glück das Kostenerstattungsverfahren der Krankenkasse, weil die Krankenkasse gesetzlich verpflichtet ist, entstandene Kosten für eine notwendige Psychotherapie zu übernehmen. Und die Notwendigkeit wurde dann in so einer Erstgesprächsstunde festgestellt. Und wenn man trotz der Serviceterminvergabe und der Sprechstundentermine eben keinen Therapieplatz bekommt, dann kann man sich an die Kasse wenden und sagen, hey, ich möchte das in einem Kostenerstattungsverfahren machen. Und man kann sich dann an Privatpraxen wenden. Und dort arbeiten genauso- also Psycholog:innen mit einer approbierten Ausbildung, die aber eben keinen Kassensitz haben und deswegen nicht mit der Karte gesetzlich abrechnen können. Aber die Ausbildung ist identisch.

Erika: Ich muss sie nur selbst bezahlen und kriege das dann erstattet quasi?

Johanna: Nee, eigentlich wird es sogar-, also man sucht dann Privatpraxen, man kontaktiert die Psychotherapeut:innen, ob sie einen Platz haben, ob sie einen vor allem unterstützen können. Darauf würde ich immer achten, hey, bei so einer Kontaktanfrage, gibt es Unterstützung für mich bei diesem Kostenerstattungsverfahren? Dann schreibt auch die Psychotherapeutin einen Antrag an die Krankenkasse, hey, ich möchte als Privatpsychologin, also nee, Psychotherapeut:in diese Behandlung mit diesem Patienten durchführen. Und ich als Klient oder Patientin muss die Absagen, die ich erfahren habe-. Also, ich muss mich vorher bei verschiedenen Psychotherapeut:innen gemeldet haben, die gesetzlich abrechnen, und sagen, ich würde bei euch gerne eine Psychotherapie machen. Und dann wurde ich abgelehnt, schriftlich, und diese schriftlichen Ablehnungen muss ich sammeln. Das ist ganz wichtig, die in irgendeiner Weise schriftlich zu haben. Das Gute ist, ich brauche nur fünf. Und das ist relativ schnell zu bekommen in bestimmten Regionen.

Erika: Leider ja.

Johanna: Leider ja, genau. Und diese Absagen, auch mit Datum und eben schriftlicher Notiz, die reicht man zusammen mit der Beantragung für die Psychotherapie in der Privatpraxis und der Bescheinigung für die Notwendigkeit der Psychotherapie bei der Krankenkasse ein.

Erika: Also doch irgendwie noch ein hoher bürokratischer Aufwand.

Johanna: Hoher bürokratischer Aufwand, ja. Und die Behandlung darf eben erst begonnen werden nach der Genehmigung der Krankenkasse, um sicher zu sein, dass die Kosten dann auch wirklich übernommen werden. Und ein Tipp ist noch, dass es einige Krankenkassen gibt, die dem entgegenwirken wollen, dass es so lange Wartezeiten gibt und auch so wenig Therapieplätze und die haben Individualverträge geschlossen mit Privatpraxen. Und aufgrund dieser Individualverträge braucht man dann nicht den Weg über das Kostenerstattungsverfahren gehen, sondern man meldet sich telefonisch bei der Krankenkasse und fragt, hey, habt ihr Individualverträge? Und dann sagen sie

hoffentlich ja und können einem eine Liste zuschicken. Und da ist der bürokratische Aufwand dann deutlich geringer.

Erika: Ja, gut zu wissen. Das ist echt eine sehr, sehr hilfreiche Info. Okay, machen wir weiter. Welche Rechte habe ich denn generell als Patient:in?

Johanna: Ja. Vorhin haben wir das schon kurz angesprochen. Also, als Patient hat man viele verschiedene grundsätzliche Rechte, die von Psychotherapeut:innen berücksichtigt werden müssen. Und diese Rechte umfassen zum Beispiel die freie Ärzte- und Therapeutenwahl und somit auch die Möglichkeit, jederzeit die Therapeutin oder den Therapeuten zu wechseln. Das schon mal ganz wichtig. Also bei einer angefangenen Therapie muss ich nicht bleiben. Ich kann jederzeit wechseln. Und die Patientin kann sich auch im Problemfall eine ärztliche oder psychotherapeutische Zweitmeinung einholen, das ist auch wichtig. Und jede:r Patient:in kann sich auch bei der Landespsychotherapeutenkammer über Psychotherapeut:innen, die eben Mitglied der Kammer sind, beschweren. Hilfe und Beratung zu gesundheitlichen Fragen und Problemen bietet da auch die unabhängige Patient:innenberatung von Deutschland an. Das ist eine gemeinnützige und kostenfreie Beratungsstelle mit Sitz in Berlin unter der Telefonnummer **0800 011 77 22**.

Des Weiteren hat man dann noch das Recht, natürlich über die Art und den Umfang und auch über die gegebene Risiken der Behandlung informiert zu werden und vor allem diese selbst mitzubestimmen. Das heißt, dass zum Beispiel Behandlungsmethoden, die ärztlich oder psychotherapeutisch empfohlen werden, vom Patienten auch abgelehnt werden können. Weiterhin gilt natürlich die Schweigepflicht in der Behandlung und der Datenschutz innerhalb der Therapie. Alle patientenbetreffenden Daten und Unterlagen und Informationen sind vertraulich und dürfen nur mit Zustimmung der Patient:innen oder ja, auf Grundlage gesetzlicher Bestimmungen weitergegeben werden. Man hat als Patient:in auch jederzeit die Möglichkeit, Einsicht zu verlangen in seine Unterlagen und es darf dann nur in Ausnahmefällen verweigert werden. Ja, und zur weiteren Recherche würde ich gerne noch auf die Seite des **Bundesgesundheitsministerium** verweisen. Die haben da die Rechte für uns, also die Patient:innen, eigentlich sehr verständlich zusammengefasst. Das findet man unter **www.bmg.bund.de**.

Erika: Perfekt. Okay, dann komme ich auch schon zu meiner letzten Frage in Bezug auf Privatversicherte. Welche Besonderheiten gibt es denn da bei der Finanzierung von Psychotherapien? Und was sollte man über Privatpraxen und mögliche Zusatzkosten generell wissen?

Johanna: Ja, also grundsätzlich sind die Leistungen der privaten Krankenversicherungen nicht einheitlich geregelt. Wenn man privat versichert ist, zum Beispiel über die Familienversicherung der Eltern, müssen die Regelungen für die Übernahme der Psychotherapie im jeweiligen Vertrag geprüft werden. Das ist ganz wichtig. Deswegen ist es empfehlenswert, die Vertragsregelungen telefonisch oder schriftlich zu erfragen. Man kann auch die Eltern diesbezüglich ansprechen. Und in jedem Fall ist auch eine schriftliche Beantragung der Psychotherapie und eben die Genehmigung für die Übernahme der Therapiekosten durch die private Krankenkasse notwendig, um die Behandlung beginnen zu können. Da führt nichts dran vorbei. Und liegt so eine Genehmigung vor, ist dann der Vorteil allerdings, dass sich die Patient:innen auch an Privatpraxen oder eben an Privatpraxen wenden können. Und oftmals dadurch geringere Wartezeiten haben, wo man schneller einen Therapieplatz bekommt. Das ist so einer der größten Vorteile. Aber auch die privaten Krankenversicherungen

erstatten meist nur die Kosten für Behandlungen mit psychotherapeutischen Verfahren, die eben vom gemeinsamen Bundesausschuss als Richtlinien Psychotherapie anerkannt sind. Das ist wichtig. In jedem Fall ist es ratsam, eben vor Behandlung sich die Übernahme der Behandlungskosten schriftlich genehmigen zu lassen.

Erika: Okay. Ja, vielen, vielen Dank, Johanna. Ich danke dir, dass du so viel Recherche betrieben hast und auch hier dein Wissen mit uns geteilt hast. Das ist ein sehr, sehr wichtiges Thema und ich bin mir auch sicher, es kann, ja, mit diesem Beitrag auch vielen geholfen werden. Und ja, vielleicht noch eine Info nebenbei, also an alle Zuhörenden: Ihr findet auch übrigens hier dann in der Beschreibung zu dieser Podcast-Folge nochmal wichtige Links und Telefonnummern und Weiterleitungen und so weiter gebündelt nochmal zusammengefasst, alles, was Johanna hier schon erzählt hat.

Und ja, generell ist zu sagen, es ist nie zu spät, sich Hilfe zu holen und der Weg ist vielleicht gar nicht mal so steinig, wie er zu Beginn scheint. Ja, danke dir nochmal, Johanna,...

Johanna: Ja, sehr gern.

Erika: ...fürs Dabeisein und danke auch an alle Zuhörenden fürs Einschalten.

Johanna: Tschüss.