

Schneller Hilfe für die Seele

Psychotherapie. Die psychotherapeutische Sprechstunde bietet gesetzlich Versicherten kurzfristig Hilfe. Auf eine längere Behandlung müssen sie weiterhin warten.

Die Nachfrage nach Psychotherapien stieg im Zuge der Corona-Pandemie massiv an. Diese Zeit hat vielen Menschen nicht nur körperlich zu schaffen gemacht, sondern vor allem psychisch. Einsamkeit, Angst vor Ansteckung oder finanzielle Sorgen: Das hinterlässt Spuren. Haben Psychotherapeutinnen und -therapeuten vor Beginn der Lockdowns bundesweit im Schnitt pro Woche knapp fünf Anfragen erhalten, waren es im Januar 2021 mit fast sieben Anfragen 40 Prozent mehr. Das ergab eine Erhebung der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung. Kinder- und Jugendpsychotherapeuten verzeichneten sogar 60 Prozent mehr Gesuche.

Sechs Wochen bis zum Erstgespräch

Der Zugang zu einem ersten Gespräch mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten ist einfacher geworden. Seit April 2017 bieten alle Psychotherapie-Praxen, die mit gesetzlichen Krankenkassen abrechnen dürfen, eine wöchentliche Sprechstunde an. Statt zwölfeinhalb Wochen warten Hilfesuchende so im Schnitt nur noch knapp sechs Wochen auf ein erstes Gespräch. Gesetzlich Versicherte können sich für einen Sprechstundentermin direkt an eine Praxis wenden oder die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen um Vermittlung eines Termins in ihrer Region bitten.



Therapieplatz

Finden, Probieren, Genesen

Schneller wissen, was zu tun ist

In der Sprechstunde können Versicherte abklären lassen, ob und welche weiterführende Hilfe sie benötigen. Sie umfasst drei bis sechs Sitzungen, maximal aber 150 Minuten.

„Die Sprechstunde hat eine Filterfunktion“, sagt Psychotherapeutin Barbara Lubisch, stellvertretende Bundesvorsitzende der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung (DPTV). Sie diene einer ersten, zeitnahen Beurteilung, was nötig ist zu tun. So könne Patienten relativ schnell weitergeholfen werden. „Manchen Menschen genügen schon die wenigen Sprechstundengespräche, um sich entlastet zu fühlen und Probleme zu klären“, berichtet sie aus eigener Praxis.

Psychotherapeuten können zudem den Kontakt zu speziellen Anlaufstellen vermitteln, etwa zu:

- Familien- oder Suchtberatungsstellen,
- Schuldnerberatung,
- Facharzt für Psychiatrie oder Neurologie,
- Selbsthilfegruppen.

Akute Hilfe oder langfristige Therapie

Bei etwa jeder fünften Person, die in der Sprechstunde Hilfe sucht, ist die psychische Last allerdings so groß, dass eine psychotherapeutische Akutbehandlung notwendig ist. Das ist der Fall, wenn sich die Erkrankung ohne eine sofortige Maßnahme verschlimmern oder chronisch werden würde und wenn sonst eine Arbeitsunfähigkeit oder ein Krankenhausaufenthalt droht. Die Akutbehandlung umfasst maximal 600 Minuten, also zum Beispiel zwölf Sitzungen mit je 50 Minuten. Sie muss nicht bei den Krankenkassen beantragt werden und kann direkt an die Sprechstunde anschließen. Eine Psychotherapie ersetzt sie nicht, sie soll die Betroffenen zunächst stabilisieren.

Etwa die Hälfte aller Hilfesuchenden beantragt nach der Sprechstunde eine umfassende Psychotherapie (siehe Kasten rechts).

Das Warten bleibt unverändert

Dietrich Munz, Präsident der Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK) sagt: „Die Sprechstunde hat sich als sinnvolle Ergänzung der

Sprechstunde nutzen. Wer sich seelisch belastet fühlt, kann die Psychotherapie-Sprechstunde in Anspruch nehmen. Sie kann mehrere Sitzungen umfassen, maximal 150 Minuten. Darin wird abgeklärt, welche Hilfe jemand konkret benötigt. Das muss nicht immer eine Psychotherapie sein.

Hilfe bei Terminfindung. Die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigung vermitteln innerhalb von zwei Wochen Termine für eine Akutbehandlung, innerhalb von vier für die Sprechstunde oder die Probesitzungen vor einer Psychotherapie (Probatorik), nicht aber für eine Psychotherapie selbst.

Selbst suchen. Versicherte können sich für einen Termin direkt an eine Praxis wenden. Die Krankenkassen versenden auf Anfrage Listen mit Adressen von Behandlern in der Region. In den Onlinesuchhilfen der Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK) und der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung (DPTV) können Sie zusätzlich nach Geschlecht, Therapierichtung oder Behandlungsschwerpunkten des Therapeuten filtern unter: bptk.de/service/therapeutensuche und dptv.de

Psychotherapie beantragen.

Wird eine Psychotherapie angeraten, muss sie bei der Krankenkasse beantragt werden. Therapeutin oder Therapeut helfen dabei. Zusätzlich muss ein Arzt klären, dass die psychischen Beschwerden keine körperlichen Ursachen haben.

Probesitzungen. Bevor eine Psychotherapie beginnt, müssen Patienten die sogenannte Probatorik absolvieren. Diese zwei bis vier Probesitzungen dienen dazu, dass Patient und Therapeut sich kennenlernen und prüfen, ob sie einander mögen und vertrauen. Das ist für den Erfolg der Behandlung unerlässlich.

Therapierichtung und Dauer.

Die gesetzlichen Kassen zahlen vier wissenschaftlich anerkannte Verfahren: Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologisch fundierte und Analytische Psychotherapie sowie Systemische Therapie. Sie genehmigen dafür unterschiedliche Stundensätze: für Verhaltenstherapie etwa bis zu 60 Therapiestunden, für Analytische Psychotherapie regulär 160 Stunden, bei Verlängerung sogar bis zu 300 Sitzungen. Eine Kurzzeittherapie ist unabhängig vom Verfahren zwölf Sitzungen lang.

Junge Patienten. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten haben eine gesonderte Ausbildung für den Umgang mit jungen Patienten. Sie sind die richtigen Ansprechpartner für alle unter 21 Jahren. Ab 18 Jahren können Versicherte aber auch zu einem Erwachsenentherapeuten gehen.

Für Privatversicherte. Wer privat versichert ist und eine Psychotherapie beginnen möchte, sollte vorher in seinem Vertrag nachsehen, ob und in welchem Umfang diese bezahlt wird. Das variiert je nach Anbieter und Tarif.

Unser Rat

Kostenerstattung. Finden Sie zeitnah keinen Therapieplatz in Ihrer Region, steht Ihnen eine private Alternative gesetzlich zu. Fragen Sie Ihre Krankenkasse, welche Kriterien erfüllt sein müssen, damit diese die Kosten für einen Therapeuten ohne Kassenzulassung trägt. Halten Sie sich daran. Wird der Antrag auf Erstattung abgelehnt, lohnt ein Widerspruch. Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung gibt es unter: test.de/widerspruch-kk

In der Gruppe. Kassen bezahlen auch Gruppentherapien. Daran nehmen drei bis neun Patienten teil. Die Therapieform gilt als genauso wirksam wie eine Einzeltherapie, etwa bei Angst- und Zwangserkrankungen. Nachfragen lohnt: Oft ist in einer Gruppe eher ein Platz frei als für eine Einzeltherapie.

Virtuelle Hilfen. Psychotherapeuten können digitale Gesundheitsanwendungen verschreiben wie Apps bei Angststörungen oder Onlineprogramme gegen Depressionen. Sie ersetzen keine Therapie, können aber als Überbrückung von Wartezeiten dienen oder als begleitende Ergänzung einer Behandlung. Infos: test.de/apps-angststoerung

Familie einbinden. Die Suche nach einem Therapeuten und lange Wartezeiten zehren am wackeligen Seelengerüst. Bitten Sie Verwandte oder Freunde um Unterstützung und Beistand in der Zeit.



bisherigen Richtlinien-Behandlung bewährt und wird gut angenommen.“ Aber: „Das drängendste Problem besteht weiter. Die meisten Therapeuten haben keine Kapazitäten, um im Anschluss an eine Sprechstunde eine Psychotherapie anzubieten.“ Erhebungen der Therapeutenverbände BPTK und DPTV sowie von Universitäten beziffern seit Jahren unisono das Ausmaß: Die Wartezeiten liegen bundesweit bei durchschnittlich 19 Wochen, also fast fünf Monaten. Mancherorts dauert es noch länger.

Es kann sein, dass im Rahmen der Sprechstunde klar wird, dass eine Psychotherapie oder gar eine Akutbehandlung notwendig wäre, aber der Therapeut selbst keinen Platz dafür frei hat. Versicherte müssen sich dann erneut auf die Suche nach einer Praxis begeben, die Kapazitäten für sie hat.

Kassen verwehren Kostenerstattung

Können Krankenkassen eine unaufschiebbare Leistung nicht rechtzeitig erbringen, steht gesetzlich Versicherten eine Ausweichoption zur Verfügung. Sie dürfen sich die Kosten für eine Psychotherapie bei einem Therapeuten ohne Kassenzulassung erstatten lassen. „Die Kassen handhaben die Kostenerstattung allerdings immer rigider“, kritisiert Lubisch von der DPTV. Nahezu jeder zweite Antrag werde abgelehnt, ergab eine Erhebung ihres Verbands. Dieser befragte mehr als 500 Psychotherapeuten ohne Kassenzulassung, die versuchen, gesetzlich Versicherten eine

Therapie über eine Kostenerstattung zu ermöglichen. Als Ablehnungsgründe erhielten Versicherte oft falsche Auskünfte: Eine Kostenerstattung sei nicht mehr erlaubt, hieß es in 60 Prozent der abgelehnten Anträge.

Auch Petra Heinevetter von der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) und ihren Kollegen begegnet das Thema oft. „Wenn jemand eine Psychotherapie aufsucht, hat er doch schon genug Leid, und dann werden ihm noch mehr Steine in den Weg gelegt“, kritisiert sie. Die Beraterin für Sozialversicherungsrecht bei der UPD empfiehlt Menschen, die eine Psychotherapie mit Kostenerstattung beginnen wollen, strukturiert vorzugehen und jede Anfrage bei Therapeuten zu dokumentieren. Dies sei die Basis für den Antrag auf Kostenerstattung.

Psychotherapie via Videokonferenz

In einem Punkt brachte die Pandemie eine positive Veränderung: die Videobehandlung. Tatsächlich nutzte ein Großteil der Psychotherapeuten während der Corona-Zeit Videoschalten für Therapiesitzungen (siehe Interview S. 91). „Seit April 2022 dürfen sie den digitalen Weg regulär für 30 Prozent aller Behandlungen nutzen. Auf diese Weise ist Psychotherapie nun auch für Menschen zugänglich, die nicht mobil sind, wie bettlägerige Menschen, oder für Berufstätige, die viel auf Dienstreisen sind“, sagt Barbara Lubisch. Die Wartezeiten verkürzt hat dieser Fortschritt jedoch nicht. ■

„Videotherapie kann Zeit und Wege sparen“

Jede dritte Behandlung können Psychotherapeuten online per Video durchführen. Für wen sich dieses Therapieformat eignet und wo seine Grenzen liegen, erklärt Psychotherapie-Professorin Antje Gumz.

Welchen Stellenwert hat die Videobehandlung in der Psychotherapie?

Im Zuge der Pandemie durften Psychotherapien vorübergehend unbegrenzt online durchgeführt werden, um die Kontinuität der Behandlungen sicherzustellen. Viele Therapeuten begannen in dieser Zeit erstmals damit – auch jene, die ohne Pandemie große Vorbehalte gegenüber einer Videotherapie gehabt und es nie ausprobiert hätten. Seit 1. April 2022 gibt es wieder eine Obergrenze für die Videotherapie: 30 Prozent aller Behandlungen dürfen per Video stattfinden.

Was kann in Videoschalten gemacht werden?

Nicht jede psychotherapeutische Leistung darf in diesem Rahmen durchgeführt werden. Die Psychotherapeutische Sprechstunde und Probesitzungen (Probatorik) dürfen nicht auf diesem Weg stattfinden. Ein persönlicher Kontakt zwischen Patient und Therapeut ist für den Beginn einer Psychotherapie zwingend erforderlich. Erst danach darf die Therapie per Video durchgeführt werden – und nur dann, wenn aus therapeutischer Sicht kein unmittelbarer persönlicher Kontakt erforderlich ist. Sitzungen per Video sind bei Akutbehandlungen und Gruppentherapien möglich.

Wirkt Videotherapie?

Die Wirksamkeit wurde durch Studien belegt. Die Videotherapie kann grundsätzlich empfohlen werden.

Verändert der neue Rahmen die Therapie?

Ein großer Teil der von uns befragten Therapeuten hat berichtet, dass wesentliche Aspekte der nonverbalen Kommunikation fehlen, also die Körpersprache und das, was sich durch den Körper, Bewegungen, Blicke oder auch Gerüche überträgt. In der Videotherapie sehen wir nur einen begrenzten Teil der Realität. Es fehlt das komplexe Ganze, das Atmosphärische, was man normalerweise gemeinsam in einem realen Raum fühlt. Technische Probleme erschweren mitunter die Umsetzung der Therapie. Und: Manche Interventionen wie Konfrontationsübungen sind per Video nicht durchführbar.

Welche Hürden gibt es noch bei dem Format?

Viele Vorbehalte von Psychotherapeuten haben sich Umfragen zufolge nicht bewährt. Sie zeigten sich prinzipiell zufrieden mit der Videotherapie, und auch die meisten Patienten nahmen sie gut an. Aber: Die Zufriedenheit der Therapeuten war unserer Befragung zufolge mit Face-to-Face-Therapien höher. Einige Patienten lehnten zudem eine Vi-



Antje Gumz ist ärztliche Psychotherapeutin und Psychotherapie-Forscherin. Sie forscht und lehrt an der Psychologischen Hochschule Berlin.

deotherapie ganz oder nach wenigen Sitzungen ab oder brachen die Therapie ab.

Worauf sollten Patienten achten?

Die Rahmenbedingungen müssen stimmen. Es muss abgesichert sein, dass Familienmitglieder beim Gespräch nicht zuhören können. Es braucht also einen geschützten Raum, in den Familienmitglieder nicht eintreten können, wo der Lärmpegel niedrig ist und sonst nichts stört.

Für wen ist Videotherapie sinnvoll?

Sie kann eine Lösung für Versorgungsprobleme sein, etwa auf dem Land, bei Patienten, die in ihrer Mobilität eingeschränkt oder krank sind, oder bei Frauen im Wochenbett, die einen Therapeuten nicht persönlich aufsuchen können. Bei Kindern oder Jugendlichen mit getrennten Eltern, die weit voneinander entfernt wohnen. Eine Videotherapie kann Anfahrtswege, Kosten und Zeit sparen.