

Was Sie wissen sollten, bevor Sie eine Psychotherapie beginnen

1. Was ist Psychotherapie?
2. Wann ist Psychotherapie die richtige Behandlung für Sie?.....
3. Welche psychotherapeutischen Verfahren gibt es?.....
4. Wie kommen Sie zu einem Therapieplatz beim passenden Psychotherapeuten/in?.....
5. Wie beginnt eine psychotherapeutische Behandlung und welche Rechte und Pflichten hat der/die Psychotherapeut/in und haben Sie als Patient/in während der Behandlung?.....
6. Sind zusätzliche Vereinbarungen notwendig?
7. Wann bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen Psychotherapie und wann nicht?.....
8. Wer ist zur Ausübung von Psychotherapie als Heilkunde berechtigt?.....
9. Wer ist Psychotherapeut/in?
10. Wo können Sie sich persönlich beraten lassen?.....
11. Checkliste – was Sie abklären sollten, bevor Sie als Krankenkassenversicherte/r eine Psychotherapie beginnen.....

1. Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie ist eine Behandlungsform bei psychischen Erkrankungen sowie psychisch bedingten körperlichen Erkrankungen. Ziel der Psychotherapie ist es, die der Störung zugrunde liegenden - oft unbewussten - Konflikte und/oder Verhaltensmuster zu erkennen und zu bearbeiten, um eine Besserung oder Heilung zu erreichen.¹

Es gibt unterschiedliche psychotherapeutische Methoden. Psychotherapie findet in Gesprächsform und/oder in Form von Verhaltenstraining statt und kann unter bestimmten Voraussetzungen auch mit anderen medizinischen Behandlungsmethoden (z. B. medikamentöse Behandlung) kombiniert werden.

Die Bezeichnung „Psychotherapie“ ist im Psychotherapeutengesetz folgendermaßen definiert: „Ausübung von Psychotherapie im Sinne dieses Gesetzes ist jede mittels wissenschaftlich anerkannter psychotherapeutischer Verfahren vorgenommene Tätigkeit zur Feststellung, Heilung oder Linderung von Störungen mit Krankheitswert, bei denen Psychotherapie indiziert ist. Im Rahmen einer psychotherapeutischen Behandlung ist eine somatische Abklärung herbeizuführen. Zur Ausübung von Psychotherapie gehören nicht psychologische Tätigkeiten, die die Aufarbeitung und Überwindung sozialer Konflikte oder sonstige Zwecke außerhalb der Heilkunde zum Gegenstand haben. (PsychThG § 1, Abs. 3)

Anstelle einer Psychotherapie können auch Maßnahmen der so genannten „psychosomatischen Grundversorgung“ in Anspruch genommen werden. Sie werden im Allgemeinen durch den somatischen Arzt/Ärztin durchgeführt und von der Krankenkasse ohne Antrag finanziert. Sie können bei akuten seelischen Krisen und deren körperlichen Begleitsymptomen sowie im Verlauf chronischer Erkrankungen und Behinderungen in Form von Gesprächen, übenden und suggestiven Verfahren angewendet werden.

2. Wann ist Psychotherapie die richtige Behandlung für Sie?

Sie selbst können dies möglicherweise schwer erkennen. Wenn Sie vermuten, dass bei Ihnen eine psychische Erkrankung oder eine psychisch bedingte körperliche Störung vorliegt, können Sie sich dazu zunächst mit Ihrem/Ihrer Hausarzt/-ärztin beraten. Diese/r kann außerdem feststellen, ob Ihren seelischen Problemen möglicherweise körperliche Ursachen zugrunde liegen, die auch auf dieser Ebene behandelt werden können.

¹ Gesetz über die Berufe des Psychologischen Psychotherapeuten und des Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (Psychotherapeutengesetz – PsychThG)

Sie können aber auch direkt eine/n in ärztlichen oder Psychologischen Psychotherapeuten/in, bzw. bei Kindern und Jugendlichen bis 21 Jahren eine/n Kinder-und Jugendlichenpsychotherapeuten/in aufsuchen, der/die mit Ihnen gemeinsam feststellen kann, ob eine behandlungsbedürftige und für Psychotherapie zugängliche Erkrankung vorliegt. Diese „Probe-Therapiestunden“ („probatorische Sitzungen“) werden bei Vorliegen einer Kassenzulassung von Ihrer Krankenkasse umstandslos und ohne Antrag finanziert. Damit eine Psychotherapie überhaupt wirksam sein kann, ist Ihre Bereitschaft vorausgesetzt, sich aktiv auf einen längeren Prozess und das Sprechen über sich selbst einzulassen.

3. Welche psychotherapeutischen Verfahren gibt es?

Es gibt in Deutschland etwa 250 psychotherapeutische Verfahren. Derzeit sind nur drei von ihnen im Rahmen der Versorgung durch die Gesetzliche Krankenversicherung zugelassen, d.h. werden von den Kassen als Krankenbehandlung finanziert.

Der wissenschaftliche Beirat Psychotherapie, der von der Bundesärzte- und der Bundespsychotherapeutenkammer getragen wird, begutachtet die „Wissenschaftlichkeit“ der verschiedenen Psychotherapiemethoden und der Gemeinsame Bundesausschuss bewertet ihren Nutzen, die medizinische Notwendigkeit und Wirtschaftlichkeit.

Bisher sind in diesem Sinn folgende psychotherapeutische Verfahren anerkannt und werden von den gesetzlichen und den meisten privaten Krankenkassen sowie den Beihilfestellen im Behandlungsfall finanziert:

- **analytische Psychotherapie**
- **tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie**
- **Verhaltenstherapie**

Darüber hinaus sind vom Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie die Gesprächspsychotherapie und die Systemische Psychotherapie wissenschaftlich anerkannt worden, sind aber bisher nicht für die Krankenbehandlung in der Gesetzlichen Krankenversicherung zugelassen.

Alle drei anerkannten therapeutischen Verfahren sind grundsätzlich auf ein breites Spektrum von seelischen Erkrankungen ausgerichtet und beziehen die Komplexität der individuellen Lebensgeschichte und der aktuellen Lebensumstände der Patienten/Patientinnen ein. Sie unterscheiden sich aber in ihren Grundannahmen über die Entstehung seelischer Störungen und die Vorstellung der ‚heilsamsten‘ Herangehensweise. Häufig liegen ihnen unterschiedliche Welt- und Menschenbilder zugrunde. Daher können sich manche Patienten/Patientinnen bei einer Methode eher verstanden fühlen als bei einer anderen.

Psychoanalytische und tiefenpsychologische Methoden beruhen auf Theorien, nach denen unbewusste und unverarbeitete Konflikte, die häufig aus der Kindheit stammen, zu Störungen führen. Heilung erfolgt durch Erforschen und Bearbeiten der Grundkonflikte im Rahmen des Gesprächs und der Beziehung zum Therapeuten. Verhaltenstherapeutische Methoden basieren auf Konzepten der Verhaltenslehre und wissenschaftlichen Erkenntnissen über Lernvorgänge, wonach erlerntes Verhalten zu Störungen führt, die in Form von kognitiven Umstrukturierungen oder Trainingsprogrammen ebenso wieder ‚verlernt‘ oder modifiziert werden können.

Kombinationen von psychoanalytisch begründeten und verhaltenstherapeutischen Verfahren sind im Rahmen der Finanzierung durch die Gesetzliche Krankenversicherung nicht erlaubt. Innerhalb der einzelnen Psychotherapierichtungen wird zwischen Kurz-, Fokal-, Langzeit- und niederfrequenter Therapie sowie zwischen Einzel- und Gruppentherapie unterschieden.

Neben den genannten drei anerkannten Therapierichtungen können andere bzw. neue Verfahren für bestimmte einzelne Indikationen zugelassen werden, sofern sie vom Gemeinsamen Bundesausschuss für diese Indikationen als wirksam und wissenschaftlich begründet beurteilt wurden.

Von den bekannten Psychotherapieformen werden derzeit z.B. folgende Verfahren von den genannten Kostenträgern **nicht anerkannt und deshalb nicht bezahlt**:

- Familientherapie
- Familienaufstellung
- Gesprächspsychotherapie
- Gestalttherapie
-
- Neurolinguistisches Programmieren (NLP)
- Psychodrama
- Rebirthing
- Respiratorisches Biofeedback
- Transaktionsanalyse u.v.a.m.

4. Wie kommen Sie zu einem Therapieplatz bei einem/einer passenden Psychotherapeuten/in?

In der Psychotherapie ist die Beziehung zwischen Therapeut/in und Patient/in von zentraler Bedeutung für den Erfolg der Therapie. Daher sollten Sie sich beim ersten Kontakt mit einem Psychotherapeuten/in vor allem auf Ihre Intuition verlassen und bei der Frage, ob Sie sich mit diesem Menschen eine längerfristige vertrauensvolle Zusammenarbeit vorstellen können, Ihrem ‚Gefühl‘ folgen.

In einem ersten Schritt werden Sie vielleicht zunächst nach ‚äußeren‘ Kriterien suchen. Im Internet finden Sie Listen mit zugelassenen Psychotherapeuten. Für den norddeutschen Raum (Bremen, Niedersachsen, Hamburg, Berlin, Schleswig-Holstein, Saarland) bieten die Psychotherapeutenkammern unter www.psych-info.de einen differenzierten Suchdienst, über den Sie gezielt nach Erwachsenen- oder Kinderpsychotherapeuten/innen, nach Ihrer Wohnregion, nach Störungsbild, nach therapeutischem Verfahren, nach Zusatzqualifikationen, nach Fremdsprachenkenntnissen, nach Geschlecht des/der Therapeutin, nach Zugänglichkeit der Praxis mit öffentlichen Verkehrsmitteln, nach Finanzierungsform (Privat- oder Gesetzliche Krankenkasse) u.a. suchen können.

Alternativ für das Land Bremen steht Ihnen außerdem der Suchdienst des Ärztenavigator zur Verfügung, über den Sie alle in Bremen und Bremerhaven zugelassenen Ärzte/Ärztinnen und Psychotherapeuten/innen nach Stadtteil, nach Fachgebiet und Zusatzbezeichnung, nach Namen, Sprechstundenzeiten u.a. finden können. Sie finden den Ärztenavigator unter www.bremen.de/aerzte.

Die genannten Suchdienste bieten eine Suche nach ‚Spezialisten‘ im Hinblick auf Störungsbilder an. Allerdings verstehen sich die meisten Psychotherapeuten zunächst als ‚Generalisten‘, die alle Arten von Symptom- und Störungsbildern behandeln.

Im nächsten Schritt kontaktieren Sie eine/n Psychotherapeuten/in Ihrer Wahl telefonisch und vereinbaren ein erstes Gespräch. Viele Therapeuten/innen haben grundsätzlich einen Anrufbeantworter eingeschaltet, da sie in den Therapiestunden nicht gestört werden wollen. Manche bieten Ihnen in der Bandansage telefonische Sprechzeiten an. Viele Psychotherapeuten/innen erreichen Sie in der Pause zwischen den Therapiestunden, die häufig 10 Minuten vor jeder vollen Stunde liegt. In der ersten probatorischen Sitzung machen sich Patient/in und Therapeut/in ein Bild voneinander und können häufig schon entscheiden,

ob sie sich auf eine gemeinsame therapeutische Beziehung einlassen können. Wenn Sie sich unsicher sind, können Sie einen oder mehrere weitere Termine mit diesem/dieser oder anderen Therapeuten/innen verabreden. Die Krankenkasse finanziert i.d.R. problemlos fünf (bei psychoanalytischer Therapie bis acht) solcher ‚probatorischen Sitzungen‘ je Therapeut, die der Suche nach dem ‚passenden‘ Therapeuten dienen sowie der Klärung, ob eine Psychotherapie und welche therapeutische Methode für Sie am sinnvollsten sein könnte.

Manche Psychotherapeuten/innen haben aktuell keinen freien Therapieplatz und informieren Sie über die bestehende Wartezeit. Sie kann mehrere Monate dauern. Je nach Dringlichkeit Ihrer Problematik entscheiden Sie, ob Sie auf einen Platz bei diesem/dieser Therapeuten/in warten oder einen anderen Platz suchen wollen. Es ist grundsätzlich nicht ratsam, eine Therapie bei einem/einer Therapeuten/in zu beginnen und zu einem/einer anderen zu wechseln – es sei denn, es liegen ernsthafte, vorher nicht absehbare Probleme vor, die innerhalb der Therapie nicht lösbar sind.

Psychotherapeutensuchdienste:

- Für Bremen und Bremerhaven: www.bremen.de/aerzte
- Für den gesamten norddeutschen Raum einschl. Bremen/Bremerhaven:
www.psych-info.de
- Bundesweit: www.arzt.de/page.asp?his=2.5511&all=true

5. Wie beginnt eine psychotherapeutische Behandlung und welche Rechte und Pflichten hat der/die Psychotherapeut/in und haben Sie als Patient/in während der Behandlung?

Entsprechend den Psychotherapierichtlinien der gesetzlichen Krankenkassen (bei den meisten privaten Krankenversicherungen und den Beihilfestellen gelten ähnliche Regelungen) ist nach einem Erstgespräch und bis zu fünf bzw. acht (bei analytischer Psychotherapie) Probesitzungen mit dem/r Psychotherapeuten/in festzustellen,

- ob Psychotherapie als Krankenbehandlung angezeigt ist,
- welche Psychotherapieform angemessen ist und
- ob Psychotherapeut/in und Patient/in bereit sind, sich auf einen länger dauernden gemeinsamen Prozess einzulassen.

Da Psychotherapie zu Lasten der Krankenkassen genehmigungspflichtig ist, beantragen Patient/in und Psychotherapeut/in sie bei Ihrer Krankenkasse. Von Ausnahmen bei Kurztherapien abgesehen, hat der/die Psychotherapeut/in Ihre seelische Problematik sowie die beabsichtigten therapeutischen Maßnahmen, den geplanten Behandlungsumfang und die Behandlungsfrequenz (Anzahl der Therapiestunden pro Woche) einem Gutachter gegenüber schriftlich und anonymisiert – also ohne Angaben wie Namen oder Adresse darzustellen. Diesem Antrag ist bei Psychologischen Psychotherapeuten/innen bzw. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten/innen auch ein medizinischer Befund (Konsiliarbericht) beizufügen. D.h. nach Ablauf der probatorischen Sitzungen und vor Beginn der Psychotherapie überweist diese/r Psychotherapeut/in Sie an einen Arzt/ eine Ärztin, der/die Sie untersucht, um festzustellen, ob Ihren seelischen Beschwerden körperliche Ursachen zugrunde liegen und ob eine weitere ärztliche bzw. psychiatrische Mitbehandlung erforderlich ist. Der von Ihnen unterschriebene und von Ihrem Psychotherapeuten begründete Antrag auf Psychotherapie geht schriftlich an Ihre Krankenkasse, die ihn an eine/n unabhängige/n externen Gutachter/in weiterleitet.

Wenn der/die Gutachter/in die psychotherapeutischen Behandlung befürwortet, genehmigt die Krankenkasse die Psychotherapie. Sowohl Sie als auch Ihr Psychotherapeut erhalten einen schriftlichen Bescheid. Die Genehmigung gilt grundsätzlich für eine festgelegte Anzahl

von Stunden. Dabei gilt, dass eine einzelne Therapiestunde mindestens 50 Minuten umfasst. Wenn nach Ablauf der genehmigten Behandlung eine Weiterbehandlung notwendig erscheint, müssen erneut weitere Behandlungsstunden beantragt werden. Für die einzelnen Psychotherapieformen gelten in der Regel unterschiedliche Höchststundenzahlen:

Psychotherapieform	Stundenzahl bis zu:		in besonderen Fällen (gesonderter Antrag bei der Krankenkasse) bis zu:	
	Einzeln	Gruppe	Einzeln	Gruppe
Kurzzeittherapie	25	25	-	-
Analytische PT	160	80	240	120
Tiefenpsychologisch fundierte PT	50	40	80	60
Analytische und tiefenpsychologisch fundierte PT bei Kindern bis 14 Jahre	70	40	120	60
Analytische und tiefenpsychologisch fundierte PT bei Jugendlichen bis 17 J.	90	40	140	60
Verhaltenstherapie bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern auch in Kombination mit Gruppentherapie	45		60	

Quelle: Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses über die Durchführung der Psychotherapie (Psychotherapie-Richtlinie), aktuelle Version in Kraft getreten am 18.04.2009

In begründeten Ausnahmefällen kann nach entsprechendem Antrag die Stundenzahl bei den einzelnen Therapieformen noch einmal erhöht werden (Erwachsene: bei analytischer PT bis zu 300 Std., bei tiefenpsychologisch fundierter PT bis zu 100 Std., bei Verhaltenstherapie bis zu 80 Stunden. Kinder: bei analytischer und tiefenpsychologisch fundierter PT bis zu 150, bei Verhaltenstherapie bis zu 80 Std.. Jugendliche: bei analytischer und tiefenpsychologisch fundierter PT bis zu 180, bei Verhaltenstherapie: bis zu 80 Std.).

Übende und suggestive Verfahren können im Rahmen der psychosomatischen Grundversorgung beim (Haus-) Arzt/Ärztin oder in einer psychotherapeutischen Praxis durchgeführt werden. Es gelten folgende Begrenzungen:

- Autogenes Training: bis zu 12 Sitzungen
- Jacobson'sche Relaxationstherapie: bis zu 12 Sitzungen
- Hypnose: bis zu 12 Sitzungen

Alle über die genehmigte Stundenzahl hinausgehenden Behandlungsstunden werden in der Regel von den Krankenkassen nicht bezahlt.

6. Sind zusätzliche Vereinbarungen notwendig?

Der/die Psychotherapeut/in ist gehalten, die beantragten Sitzungen (pro Woche und Dauer der vorgesehenen Psychotherapie) ab einem zu vereinbarenden Zeitpunkt vorzuhalten, ebenso wie Sie als Patient/in gehalten sind, die vereinbarten Termine auch in Anspruch zu nehmen. Im Interesse eines kontinuierlichen Behandlungsprozesses sollten beide Seiten dazu beitragen, dass Unterbrechungen so gering wie möglich gehalten werden. Es ist dabei aber darauf zu achten, dass den Belangen der jeweiligen Seite angemessen Rechnung getragen wird (Organisation einer psychotherapeutischen Praxis, Terminorganisation auf Patientenseite). Dies betrifft insbesondere

- eine rechtzeitige Abstimmung der Urlaubsplanung und
- eine Regelung von Ausfallhonoraren für vereinbarte, aber nicht wahrgenommene Stunden (diese werden von den Krankenkassen nicht bezahlt!).

Dazu liegen inzwischen Empfehlungen der Vorstände der Bremer Ärztekammer und der Bremer Psychotherapeutenkammer vor, nach denen "mit dem Patienten zu Beginn der Behandlung zu vereinbaren ist, dass ein Ausfallhonorar dann erhoben werden kann, wenn dieser innerhalb einer Frist von 48 Stunden oder zwei Werktagen einen vereinbarten Sitzungstermin absagt. Dies gilt unabhängig vom Grund der Absage. Dies soll auch in gleicher Weise für Urlaubszeiten gelten. Eine Bindung des Patienten an die Urlaubszeiten des Behandlers wird für nicht zulässig gehalten".

Darüber hinaus empfiehlt die Unabhängige Patientenberatung Bremen/Bremerhaven im Interesse eines korrekten und transparenten Verfahrens u. a., dass

- keine Zuzahlungen über die gesetzlich vorgeschriebenen hinaus vereinbart werden (mit Ausnahme der Ausfallstundenregelung),
- keine Durchführung einer anderen Psychotherapieform als der beantragten verabredet wird.

Generell ist zu empfehlen, dass alle Vereinbarungen schriftlich zu Beginn der Therapie getroffen werden und dass vereinbarte Zahlungen schriftlich in Rechnung gestellt werden. Ggf. ist auch schon bei Beginn der Behandlung darüber zu sprechen, wie Sie bei Überschreitung der Stundenbegrenzungen der Krankenkasse (Höchststundenzahl pro Behandlung oder bei einzelnen Privatkassen Höchststundenzahl pro Jahr) verfahren wollen.

7. Wann bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen Psychotherapie und wann nicht?

Die Krankenkassen bezahlen,

1. wenn die Psychotherapie der Heilung, der Besserung oder der Verhütung von Verschlimmerung einer Krankheit dient und
2. wenn es sich um eine Psychotherapieform(-methode) handelt, die nach den Richtlinien des Bundesausschusses Ärzte und Krankenkassen anerkannt ist (s. o. unter 3) und
3. wenn sie von einer Person ausgeübt wird, die
 - a. zur Ausübung von Psychotherapie berechtigt ist (d. h. die Berufsbezeichnung Psychotherapeut/in führen darf) und
 - b. zur Teilnahme an der kassenärztlichen Versorgung zugelassen ist, und
4. wenn die psychotherapeutische Behandlung im jeweiligen Einzelfall von der Krankenkasse genehmigt ist.

Die Krankenkassen bezahlen nicht,

1. wenn die Psychotherapie nicht der Krankenbehandlung dient, d.h. z.B. wenn keine Störung von Krankheitswert vorliegt und/oder
2. wenn das angewandte psychotherapeutische Verfahren nicht nach den Richtlinien des Bundesausschusses Ärzte und Krankenkassen anerkannt ist und/oder
3. wenn die Psychotherapie-ausübende Person die Berufsbezeichnung ‚Psychotherapeut‘ nicht führen darf oder nicht zur Teilnahme an der kassenärztlichen Versorgung zugelassen ist und/oder
4. wenn die psychotherapeutische Behandlung im jeweiligen Einzelfall von der Krankenkasse nicht genehmigt ist.

D. h. Psychotherapie bei Personen, die nur eine Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde nach dem Heilpraktikergesetz besitzen, wird von den gesetzlichen Krankenkassen nicht bezahlt.

8. Wer ist zur Ausübung von Psychotherapie als Heilkunde berechtigt?

- Ärzte/Ärztinnen mit psychotherapeutischer Weiterbildung;
- Psychologische Psychotherapeuten/innen (Diplom-Psychologen/innen mit zusätzlicher staatlich anerkannter Ausbildung in Psychotherapie);
- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten/innen (Diplom-Psychologen/innen, Diplom-Pädagogen/innen, Diplom-Sozialpädagogen/innen mit zusätzlicher staatlich anerkannter Ausbildung in Psychotherapie);
- Heilpraktiker/innen (diese dürfen aber nicht die Berufsbezeichnung "Psychotherapeut/in" führen und können nicht mit den Krankenkassen abrechnen).

9. Wer ist Psychotherapeut/in?

Die Berufsbezeichnung "Psychotherapeut/in" ist gesetzlich geschützt. Im Psychotherapeutengesetz heißt es dazu: „Die Bezeichnung „Psychotherapeut“ oder „Psychotherapeutin“ darf von anderen Personen als Ärzten, Psychologischen Psychotherapeuten oder Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten nicht geführt werden.“ (§1 PsychThG Absatz 1, Satz 3)

Ärztliche Psychotherapeuten/innen

Diese Berufsbezeichnung darf nur führen, wer als **Arzt/Ärztin** eine entsprechende **Weiterbildung** abgeschlossen hat, z.B. zum/zur

- Facharzt/ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie,
- Facharzt/ärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie,
- Facharzt/ärztin für psychotherapeutische Medizin,
- Arzt/Ärztin mit der Zusatzbezeichnung Psychotherapie,
- Arzt/Ärztin mit der Zusatzbezeichnung Psychoanalyse oder
- Arzt/Ärztin mit der Zusatzbezeichnung Verhaltenstherapie.

Psychologische Psychotherapeuten/innen

Diese Berufsbezeichnung darf nur führen, wer als **Diplom-Psychologe/in** eine entsprechende **Ausbildung** abgeschlossen und eine staatliche **Approbation** (Anerkennung) nach dem Psychotherapeutengesetz besitzt.

Kinder- und Jugendpsychotherapeut/in

Diese Berufsbezeichnung darf nur führen, wer als **Diplom-Psychologe/in** oder als **Diplom-Sozialpädagoge/in** oder als **Diplom-Pädagoge/in** eine entsprechende **Ausbildung** abgeschlossen und eine staatliche **Approbation** (Anerkennung) nach dem Psychotherapeutengesetz besitzt (Siehe §1 PsychThG Absatz 1, Satz 1)

10. Wo können Sie sich persönlich beraten lassen?

Zu Fragen rund um Psychotherapie sowie bei Problemen oder Beschwerden können Sie sich an folgende Patientenberatungsstellen wenden:

- **Unabhängige Patientenberatung Bremen/ Bremerhaven**
In Bremen: Schwachhauser Heerstr. 34 - Tel. 0421-3477374
In Bremerhaven: Kurfürstenstr. 4 - Tel. 0471-4833999
- **Unabhängige Patientenberatung Deutschland**
Braunschweiger Str. 53b
28205 Bremen – Tel.: 0421-493521
- Selbstverständlich können Sie auch Ihre **Krankenkasse** fragen.
- Außerdem können Sie sich bei Fragen zu Psychotherapie an die Geschäftsstelle der **Psychotherapeutenkammer Bremen** wenden:
Hollerallee 22
29209 Bremen - Tel.: 0421-2772000
E-Mail: verwaltung@pk-hb.de

Auf der Internetseite der Psychotherapeutenkammer finden Sie ebenfalls ausführliche Patienteninformationen: www.pk-hb.de

11. Checkliste – was Sie abklären sollten, bevor Sie als Krankenkassenversicherte/r eine Psychotherapie beginnen

Um möglichst vor Beginn einer Psychotherapie einen klaren Überblick zu haben, ob Sie sich als Patient/in auf eine qualitätsgesicherte heilkundliche Psychotherapie einlassen, die auch von den Krankenkassen bezahlt wird, empfehlen wir Ihnen, die anliegende "Checkliste" durchzusehen.

- a) Ist die Person, die Ihnen eine Psychotherapie anbietet,
 - Psychotherapeut/in?
(Siehe dazu im örtlichen Telefonbuch unter „Ärzttetafel“ oder unter „Psychotherapeutentafel“ bzw. im Internet in den Psychotherapeutensuchdiensten unter www.psych-info.de oder unter www.bremen.de/aerzte (Land Bremen) oder unter www.arzt.de/page.asp?his=2.5511&all=true (bundesweit))
 - Ist er/sie zur kassenärztlichen Versorgung zugelassen?
(Im Zweifelsfalle fragen Sie Ihre Krankenkasse oder den/die Psychotherapeuten/in.)
- b) Für welche Therapierichtung ist der/die Psychotherapeut/in qualifiziert bzw. ausgebildet? (Siehe oben unter 3. „Welche psychotherapeutische Methoden gibt es?“)
 - analytische Psychotherapie?
 - tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie?
 - Verhaltenstherapie?
- c) Entspricht die vorgeschlagene Psychotherapie
 - der Qualifikation bzw. der Ausbildung des/der Psychotherapeuten/in?
 - einer der von den Krankenkassen anerkannten Psychotherapieformen?

(Siehe oben unter 3. „Welche psychotherapeutischen Methoden gibt es?“ Und: 7. „Wann bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen Psychotherapie?“)

- d) Liegt nach den Probestunden eine Genehmigung der Krankenkasse vor?
(Die Genehmigung der Krankenkasse muss schriftlich vorliegen. Sie gibt auch die Zahl der genehmigten Stunden an.)
- e) Sind Sie über die Ziele, Möglichkeiten und Risiken der vorgeschlagenen Psychotherapie aufgeklärt worden?
- f) Ist die Bezahlung von Ausfallstunden schriftlich geregelt?
- g) Sind die Konditionen geregelt, falls Sie nach Erreichung der Höchststundengrenzen, die von der Krankenkasse bezahlt werden, die Psychotherapie fortsetzen wollen?