

Hilfe bei der Suche eines ambulanten Psychotherapeuten

D. Kunzke und J. Hahne 2010

Welche Therapierichtungen gibt es und an wen kann ich mich wenden?

Allgemeine, Berufsgruppen übergreifende Bezeichnungen

Was genau ist ein Psychotherapeut:

ACHTUNG: Psychologen, sind nicht per se Psychotherapeuten, so gibt es z.B. Verkehrspsychologen, Werbepsychologen, Betriebspsychologen, usw., die alle mit Psychotherapie nichts zu tun haben. Um Psychotherapeut zu werden, muss man nach seinem Psychologie- oder Medizinstudium noch eine Ausbildung in einem psychotherapeutischen Verfahren absolvieren, erst dann ist man Psychotherapeut.

Die Psychotherapeuten unterscheiden sich aufgrund der Unterschiedlichkeit ihrer Therapierichtung, so gibt es z.B. die Gestalttherapie, die Hypnotherapie, die Familientherapie, NLP, usw., allerdings werden derzeit nur die drei folgenden Verfahren von der Krankenkasse übernommen:

Psychoanalyse:

Das sind die Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten die mit der Couch arbeiten, aber schon lange nicht mehr ausschließlich. Die Psychotherapieverfahren, die sich von der Psychoanalyse ableiten, nennt man psychodynamische Verfahren. Eine kassenfinanzierte Psychoanalyse dauert in der Regel bis zu 280 Stunden mit regelmäßigen Sitzungen ca. drei bis vier mal pro Woche. Meist findet eine Psychoanalyse im Liegen statt. Der Therapeut sitzt hinter, bzw. außerhalb des Sichtfeldes seines Klienten. Die Psychoanalytische Therapie betrachtet aktuelle Probleme und Störungen als Ausdruck von Konflikten und Traumatisierungen, die in der frühen Kindheit erlebt und unzureichend verarbeitet wurden. Sie arbeitet an der psychischen Grundstruktur des Patienten.

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie:

Diese Form der Therapie findet meist einmal wöchentlich statt und dauert ca. 80 Stunden, unterscheidet sich also auch aufgrund der Rahmenbedingungen von der Psychoanalyse. Therapeut und Klient sitzen sich gegenüber. In der Tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie wird von einem oder mehreren begrenzten aktuellen Konflikten ausgegangen. Die hierbei erlebten Gefühle werden aufgearbeitet und werden in Bezug zu wichtigen frühen Erlebnissen und Beziehungsmustern gestellt.

Verhaltenstherapie :

Die Verhaltenstherapie zählt zusammen mit den psychodynamischen Verfahren zu den am häufigsten angewandten und am besten untersuchten Psychotherapieverfahren. Sie umfasst ungefähr 45 Sitzungen, die einmal wöchentlich im Sitzen stattfinden. Die Verhaltenstherapie gründet sich auf den Erkenntnissen der Lernforschung. Hierbei geht sie davon aus, dass menschliches Verhalten (Handeln, Denken und Fühlen) nicht angeboren, sondern erlernt wurde und somit auch wieder verlernt werden kann. Ziel ist die Änderung ungünstiger Verhaltensweisen. Das störende oder schädigende Verhalten sowie die typischen Situationen, in denen es auftritt, werden genau analysiert. Gemeinsam wird erarbeitet, in welchen Situationen das Problem weniger auftritt

und welche hilfreichen Verhaltensweisen die Patientin/der Patient selber schon ausprobiert hat, um anders handeln zu können.

Wie unterscheiden sich Psychiater von psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten?

Psychiater sind immer Ärzte, mit Fachrichtung Psychiatrie. In der Psychiatrie herrscht ein eher biologisches Krankheitsverständnis vor. Psychische Störungen werden stärker als Folge gestörter Stoffwechselprozesse im Gehirn verstanden, deshalb sind die Behandlungsansätze auch in stärkerem Ausmaß medikamenten-orientiert als bei nicht-psychiatrischen psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten. Auch wenn auf dem Türschild FACHARZT FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE steht, ist das so, da dies die vollständige Bezeichnung des psychiatrischen Fachgebiets darstellt. Psychiater haben nur ein begrenztes Kontingent an psychotherapeutischen Gesprächen, das sie mit der Krankenkasse abrechnen dürfen, deshalb finden in Psychiatrischen Praxen meist unregelmäßige und kürzere Gespräche statt. In einer psychiatrischen Praxis werden sie deshalb eher eine Situation vorfinden, die sie von ihrem Hausarzt kennen. Das heißt, sie werden mit anderen Patienten im Wartezimmer sitzen und warten bis der Arzt Zeit für Sie hat. Sollten Sie von einem Hausarzt oder einem anderen ärztlichen oder psychologischen Kollegen ausdrücklich die Empfehlung bekommen haben, sich an einen Psychiater zu wenden, so ist dies tatsächlich in der Regel sinnvoll, da manche psychischen Erkrankungen nur mit medikamentöser Unterstützung zu behandeln sind. Bei Empfehlungen sich generell psychotherapeutische Hilfe zu suchen, sind aber psychologische oder ärztliche Psychotherapeuten zunächst die richtige Adresse.. Was wirklich für Sie optimal ist, muss der betreffende Kollege in einem ersten Gespräch mit Ihnen herausfinden.

Wie finde ich meinen Therapeuten ?

Ein wichtiger Tipp: Fangen Sie frühzeitig an zu suchen, die meisten Therapeuten haben relativ lange Wartezeiten, nicht selten ein halbes Jahr und länger. Sie müssen möglicherweise etliche Mal anrufen, bis es auch nur mit einem Termin für ein Erstgespräch klappt. Lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen und nehmen Sie es auf keinen Fall persönlich, wenn Sie wegen Terminknappheit vertröstet werden. In tiefenpsychologisch/psychoanalytischen Praxen ist häufig fünf Minuten vor der vollen Stunde ein guter Zeitpunkt, um den Therapeuten an die Strippe zu kriegen! Bei allen Therapieverfahren empfiehlt es sich, den Therapeuten oder die Therapeutin vor Beginn der Therapie in einem Erstgespräch kennen zu lernen. Bei Therapie im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung sind bis zu fünf (bei tiefenpsychologisch fundierter PT und Verhaltenstherapie) oder acht (bei analytischer PT) Schnupper-Sitzungen („probatorische Sitzungen“) möglich, um zu prüfen, ob die Chemie zwischen Ihnen und dem Therapeuten stimmt.

Noch ein Tipp: Seien Sie vorsichtig, wenn Sie kein gutes Gefühl dem Therapeuten gegenüber haben, aber auch, wenn Sie völlig angetan sind. Beides kann darauf hindeuten, dass sich die Zusammenarbeit nicht gut entwickeln wird.

Sie sollten auch über Anzahl der Sitzungen, die von den Kassen finanziert werden, sprechen und die übrigen Rahmenbedingungen klären. Erst nach dieser Phase, in der auch die Therapieziele und der Behandlungsplan besprochen werden, wird ein Antrag auf Psychotherapie gestellt und die eigentliche Therapie beginnt.

Was gibt es für Unterschiede zwischen Ärzten und Psychologen?¹

Psychiatrisch-neurologisches Fachgebiet

Fachärztin/Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie (neu seit 1992):

Beschäftigt sich mit der Vorbeugung, Erkennung, psychotherapeutischen und psychopharmakologischen Behandlung und Rehabilitation primärer psychischer Erkrankungen (Depression, Psychosen u. a.) und zudem mit Störungen, die in Zusammenhang mit körperlichen Erkrankungen und toxischen Schäden (wie zum Beispiel bei Suchterkrankungen) aufgetreten sind.

Fachärztin/Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie:

Die Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie befasst sich überwiegend mit der Erkennung, nichtoperativen Behandlung, Prävention und Rehabilitation bei psychischen, entwicklungsbedingten und neurologischen Erkrankungen sowie bei Verhaltensauffälligkeiten im Kindes- und Jugendalter.

Fachärztin/Facharzt für Neurologie:

Das sind die Spezialisten für Erkrankungen des Nervensystems, wie beispielsweise Multiple Sklerose, Parkinson oder Gehirnhautentzündung.

Fachärztin/Facharzt für Neurologie und Psychiatrie/Psychotherapie:

Wie der Facharzt-Name schon sagt: Fachärztinnen und Fachärzte sowohl des neurologischen als auch des psychiatrischen Fachgebietes.

Fachärztin/Facharzt für Nervenheilkunde:

Ältere Bezeichnung für Fachärztinnen/Fachärzte für Neurologie und Psychiatrie/Psychotherapie
Nervenärztin/Nervenarzt = Fachärztin/Facharzt für Nervenheilkunde = ältere Bezeichnung für die Fachärztin/den Facharzt für Neurologie und Psychiatrie

Neurologin/Neurologe = Fachärztin/Facharzt für Neurologie (s.o.)

Psychiaterin/Psychiater = Fachärztin/Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie (s.o.)

Psychosomatisches Fachgebiet

Fachärztin/Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie:

Hat sich auf die Erkennung und psychotherapeutische Behandlung, Prävention und Rehabilitation von Krankheiten und Lebenszuständen spezialisiert, an deren Verursachung psychische, soziale und psychosomatische (seelisch-körperliche) Faktoren einschließlich dadurch bedingter psychosomatischer Wechselwirkungen maßgeblich beteiligt sind. Hierzu gehören auch die seelischen Begleiterscheinungen körperlicher Erkrankungen.

Fachärztin/Facharzt für Psychotherapeutische Medizin (seit 1992):

Ältere Bezeichnung für Fachärztinnen/Fachärzte für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

¹ Dieser Abschnitt wurde weitgehend aus dem Ärzteblatt Mecklenburg-Vorpommern 8' 2006 übernommen.

Psychosomatikerin/Psychosomatiker = Fachärztin/Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Ärztliche fachgebundene Psychotherapie

Ärztin/Arzt mit Zusatzbezeichnung (oder „Zusatztitel“) Fachgebundene Psychotherapie:

Ärztinnen und Ärzte, deren Schwerpunkt in der Behandlung somatisch (körperlich) Kranker liegt, können diese Zusatzbezeichnung erwerben. Im Rahmen der dazu erforderlichen Weiterbildung lernen sie, die psychosozialen Fragestellungen ihres Faches zu erkennen und Patienten oder Patientinnen entweder selbst psychotherapeutisch zu behandeln oder - etwa an einen Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie oder Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie - zu überweisen.

Fachspezifische psychosoziale Fragestellungen sind etwa beim Urologen psychogene (psychisch bedingte) Störungen der Sexualfunktion, bei der Gynäkologin psychische Probleme im Zusammenhang mit Familienplanung und Schwangerschaft, beim Hausarzt psychogene Kopf-, Rücken- oder Bauchschmerzen und vieles mehr. Die Zusatzbezeichnung darf der Arzt zusätzlich zu seiner Facharztbezeichnung führen. Die ärztliche Zusatzbezeichnung Fachgebundene Psychotherapie lautete bis 2003 „Zusatzbezeichnung Psychotherapie“.

Ärztliche Psychotherapeuten

Alle Ärztinnen und Ärzte mit der Zusatzbezeichnung (Fachgebundene) Psychotherapie, alle Fachärztinnen und Fachärzte für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Fachärztinnen und Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Fachärztinnen und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie werden unter dem Begriff Ärztliche Psychotherapeuten zusammengefasst.

Psychologe

Psychologe ist man, wenn man das Studium der Psychologie mit Abschluss Diplom, Bachelor oder Master erfolgreich absolviert hat. Den Abschluss Bachelor erhält man vor dem Master-Abschluss auf der Basis eines verkürzten Studiums. Psychologen haben aber noch keine Psychotherapeutische Qualifikation. Psychologische Arbeitsgebiete ohne psychotherapeutischen Schwerpunkt gibt es zahllose, z.B. in der Werbung, in der Architektur, in Betrieben, bei der Polizei usw. Trotzdem wird der Psychologe in Presse und Öffentlichkeit sehr oft mit dem Psychotherapeuten begrifflich gleichgesetzt, was ein Fehler ist. Ein Psychologe kann zwar – genau wie ein Arzt – Psychotherapeut werden (siehe Psychologischer Psychotherapeut/Ärztlicher Psychotherapeut), dazu benötigt er/sie aber zusätzlich eine anschließende Psychotherapieausbildung.

Psychologische Psychotherapeutin/ Psychologischer Psychotherapeut:

Psychologin/Psychologe mit Abschluss Diplom oder Master mit anschließender Psychotherapieausbildung (vgl. mit Ärztliche Psychotherapeutin /Ärztlicher Psychotherapeut).

Neuropsychologin/Neuropsychologe:

Beschäftigt sich mit den zentralnervösen Grundlagen des menschlichen Verhaltens und Empfindens. Die Neuropsychologie ist dementsprechend zwischen Neurologie und Psychologie anzusiedeln.

Was gibt es für Angebote für Kinder und Jugendliche?

Kinder- und Jugendpsychotherapeutin/ -therapeut:

Psychotherapeutin/-therapeut mit einer Ausbildung, die auf die psychotherapeutische Behandlung von Kindern und Jugendlichen spezialisiert ist. Anders als bei den Erwachsenenpsychotherapeuten ist diese Bezeichnung nicht an eine ärztliche Approbation oder ein abgeschlossenes Psychologiestudium gebunden. Auch Diplom-Pädagogen/-innen und Diplom-Sozialpädagogen/-innen mit zusätzlicher staatlich anerkannter Ausbildung in Psychotherapie dürfen sich als Kinder- und Jugendpsychotherapeutin/-therapeut bezeichnen (siehe auch Fachärztin/ Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie).

Wie komme ich an Adressen und Telefonnummern von Therapeuten?

Die von den Kassen finanzierten Psychotherapieverfahren sind:

- Psychoanalyse/ analytische Psychotherapie (bis zu 280 Std.)
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (bis zu 80 Std.)
- Verhaltenstherapie (bis zu 45 Std.)

Sie können im Branchenverzeichnis ihres Telefonbuches unter *Psychotherapie* schauen oder Sie bitten Ihre Krankenkasse Ihnen eine Liste aller Psychotherapeuten Ihrer Region zuzuschicken. Üblicherweise sind dort solche Listen verfügbar. Oder Sie schauen im Internet unter folgenden Adressen:

Internetadressen:

www.aekno.de ÄRZTEKAMMER NORDRHEIN

-> Arztsuche

-> Arztverzeichnis

Ärzttekammern anderer Bundesländer über GOOGLE suchen

www.kvno.de KASSENÄRZTLICHE VEREINIGUNG NORDRHEIN

-> Bürger

-> Suche nach Ärzten/ Psychotherapeuten

Kassenärztliche Vereinigungen anderer Bundesländer über GOOGLE suchen

Fachgebiete:

- Psychiatrie
- Psychiatrie und Psychotherapie
- Psychologische Psychotherapie
 - Analytische und/oder tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
 - Verhaltenstherapie
- Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
- Psychotherapeutisch tätige Ärztinnen und Ärzte

- Psychotherapeutische Medizin

Adresse: Tersteegenstr.9, 40474 Düsseldorf, Tel.: 0211/ 5970-0

www.ptk-nrw.de PSYCHOTHERAPEUTENKAMMER NORDRHEINWESTFALEN

Psychotherapeutische Praxen

Psychotherapeutenkammern anderer Bundesländer über GOOGLE suchen.

<http://www.aftap.de/mitglieder.html>

Der Arbeitskreises freiberuflich tätiger analytischer Psychotherapeuten in Nordrhein Westfalen e.V. hält eine umfangreiche Liste analytischer Psychotherapeuten aus der Region vor

<http://www.psa-kd.de/index.php?id=5>

Auch am Institut der Deutschen Psychoanalytischen Vereinigung Düsseldorf/Köln kann man sich nach geeigneten tiefenpsychologisch oder psychoanalytisch arbeitenden Psychotherapeuten erkundigen. Adresse: Riehler Straße 23, 50668 Köln, Tel. 0221-13 59 01 Fax 0221-13 44 39

<http://www.psychoanalyse-duesseldorf.org/ipsa/00-01.htm>

Auch an Institut für Psychoanalyse und Psychotherapie Düsseldorf e.V. Köln kann man sich nach geeigneten tiefenpsychologisch oder psychoanalytisch arbeitenden Psychotherapeuten erkundigen.

Adresse: Prinz-Georg-Strasse 126 D - 40479 Düsseldorf Fon +49 (211) 171 99 17 Fax +49 (2182) 69 64 3

www.degpt.de/daten/Therapeutenliste.pdf

Liste der bei **Deutschsprachigen Gesellschaft für Psychotraumatologie (DeGPT)** zertifizierten Traumatherapeuten nach Postleitzahl sortiert. Traumatherapie ist eine Zusatzqualifikation neben einer Psychotherapeutischen Grundausbildung, in der Regel Tiefenpsychologie/Psychoanalyse oder Verhaltenstherapie

www.emdria.de

Liste der bei EMDRIA Deutschland zertifizierten EMDR- und Traumatherapeuten nach Postleitzahl sortiert. Diese Liste ist mittlerweile sehr umfangreich. EMDR ist ein spezielles Verfahren der Traumatherapie. EMDR-Therapeuten haben deshalb immer auch eine grundlegende Ausbildung in Traumatherapie, neben ihrer Psychotherapeutischen Grundausbildung, in der Regel Tiefenpsychologie/Psychoanalyse oder Verhaltenstherapie.