

Inhaltsverzeichnis

1	Mythen und Vorurteile	1
2	Psychisch krank oder gesund?	7
2.1	Fallbeispiele	7
2.2	Von gesund nach krank – ein fließender Übergang	9
2.3	Wie nennt man das, was ich habe?	12
2.4	Eine saubere Diagnostik – das A und O	15
2.5	Vom Symptom zur Diagnose – ein Fallbeispiel	16
3	Wer kann mir helfen?	21
3.1	Hilfe durch Richtlinientherapie	22
3.1.1	Psychologische Psychotherapeuten	23
3.1.2	Ärztliche Psychotherapeuten	23
3.1.3	Sonderfall Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten	26
3.1.4	Neu: Direktausbildung zum „Psychotherapeuten“	26
3.2	Hilfe durch andere psychotherapeutische Interventionen („Psychotherapie-Light“)	30
3.3	Hilfe durch medikamentöse Behandlung	30
3.4	Hilfe durch andere Berufe/Qualifikationen mit psychotherapeutischem Bezug	31
3.5	Sonderfall Heilpraktiker für Psychotherapie	31

4	Wird meine Psychotherapie bezahlt?	35
4.1	Kostenübernahme bei gesetzlich Krankenversicherten	37
4.2	Sonderfall: Psychotherapie in der Kostenerstattung gem. § 13 Abs. 3 SGB V	40
4.3	Kostenübernahme bei privat Krankenversicherten	43
4.4	Beihilfeleistungen für Psychotherapie (u. a. Beamte)	43
4.5	Was wird nicht bezahlt?	44
5	Zwischen welchen Behandlungsverfahren kann ich wählen?	47
5.1	Die psychotherapeutische Sprechstunde als Einstieg in die Richtlinientherapie	48
5.2	Probatorische Sitzungen	56
5.3	Das Gutachterverfahren	57
5.4	Die Richtlinientherapien	64
5.4.1	Analytische Psychotherapie	64
5.4.2	Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie	65
5.4.3	Verhaltenstherapie	65
5.4.4	Systemische Therapie	66
5.5	Der Abschluss der Richtlinientherapie	66
5.6	Welches Richtlinienverfahren bei welcher Diagnose?	68
5.7	Sonderfall: Psychotherapeutische Akutbehandlung	71
5.8	Einzel- oder Gruppenpsychotherapie?	72
5.9	Medikamentöse Therapie psychischer Erkrankungen (anstelle von Psychotherapie oder als Kombinationsbehandlung)	72
6	Ambulant, oder erst in die Klinik?	75
6.1	Wenn ambulante Behandlung nicht ausreicht – besser in die Klinik?	75
6.2	Krankenhausbehandlung oder Reha – wo liegt der Unterschied?	76
6.2.1	Krankenhausbehandlung	76
6.2.2	Rehabilitationsbehandlung	77
6.2.3	Fallbeispiele	79
6.3	Beispiele für weitere Hilfen bei psychischen Erkrankungen	80

7	Wie finde ich einen Psychotherapeuten?	83
7.1	Vermittlungsangebote (nur) für gesetzlich Krankenversicherte: Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen	83
7.2	Suchmöglichkeiten für alle Krankenversicherten, Beihilfeberechtigten und Selbstzahler	84
7.2.1	Empfehlung durch den Hausarzt oder andere Ärzte und Psychotherapeuten	85
7.2.2	Therapeutensuche über Online- oder telefonische Angebote der Standesorganisationen, Kassenärztlichen Vereinigungen, Fachgesellschaften und Berufsverbände etc.	85
7.3	Qualifikation im richtigen Psychotherapieverfahren?	87
7.4	Psychotherapeut gefunden – und dann? Oder: „Drum prüfe, wer sich (vorübergehend) bindet“	87
8	Wer beantragt was, wann und wie? Wichtige Formulare und Formalitäten	91
8.1	Psychotherapeutische Sprechstunde	92
8.2	Antrag auf Richtlinien-therapie (Erstantrag und Folgeanträge)	98
8.3	Konsiliarbericht	107
8.4	Gutachterverfahren	113
8.4.1	Leitfaden zum Erstellen des Berichts an die Gutachterin oder den Gutachter Muster PTV 3 (Stand: Juli 2020)	114
8.5	Anzeige einer psychotherapeutischen Akutbehandlung	123
9	Häufig gestellte Fragen (FAQ)	127
9.1	Fragen zur Psychotherapie	127
9.2	Fragen zu Psychotherapeuten	131
9.3	Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen	132
9.4	Psychotherapie und Patientenrechte	133
9.5	Fragen zu psychischen Erkrankungen	135

10	Hilfreiche weiterführende Informationen	137
11	Exkurs: Psychotherapie und Sucht	143
11.1	Risikoarmer oder riskanter Konsum – schädlicher Gebrauch oder Abhängigkeit?	144
11.2	Psychotherapie und Alkoholabhängigkeit	146
11.3	Behandlungsangebote bei Alkoholabhängigkeit ohne Abstinenzfähigkeit	147
11.3.1	Motivation und Aufklärung	147
11.3.2	Behandlung von Begleiterkrankungen	148
11.3.3	Qualifizierte Entzugsbehandlung	148
11.3.4	Postakutbehandlung	149
12	„Wie Sie Ihren Therapeuten in den Wahnsinn treiben und garantiert keine Fortschritte machen“	151