

# Hilfe

ich brauche  
Psychotherapie

Eine Orientierungshilfe  
für Betroffene und  
deren Angehörige



Caya Ersfeld  
Diplom-Psychologin

Systemische  
Familientherapie  
Hypnotherapie  
Ritualberatung

Neckarstrasse 25  
72644 Oberboihingen  
Tel.: 07022 26 29 469  
Fax: 07022 26 29 470  
info@caya-ersfeld.de  
www.caya-ersfeld.de



© Caya Ersfeld, 2007

## Ausschreibungstext

*Jeder von uns kann im Laufe des Lebens in eine Situation kommen, in der sie oder er wegen psychischer Probleme nicht mehr alleine weiter weiß. Oft können Freunde oder Angehörige helfen, aber manchmal kommt man zu dem Schluss, dass professionelle Hilfe nötig ist.*

*Wohin kann man sich dann wenden? Wer bietet psychologische Beratung oder Psychotherapie an? Was zahlt die Krankenkasse und wie findet man den richtigen Behandler?*

*Dieser Vortrag soll eine Orientierungshilfe im Dschungel der vielfältigen Angebote für Betroffene und deren Angehörige geben.“*



© Caya Ersfeld, 2007

## Übersicht

1. Was ist Psychotherapie?
2. Wer braucht Psychotherapie?
3. Wer bietet Psychotherapie an?
4. Worin unterscheiden sich die Anbieter?
5. Was zahlen die Krankenkassen?
6. Wie findet man einen geeigneten Psychotherapeuten?
7. Wie geht's dann weiter?



© Caya Ersfeld, 2007

## 1. Was ist Psychotherapie?

*Pflegen der Seele*  
aus dem Griechischen

*Psychotherapie ist die Behandlung psychisch, emotional und psychosomatisch bedingter Krankheiten, Leidenszustände oder Verhaltensstörungen mit Hilfe psychologischer, d. h. wissenschaftlich fundierter Methoden durch verschiedene Formen verbaler und nonverbaler Kommunikation.*



© Caya Ersfeld, 2007

# 1. Was ist Psychotherapie?

- Auseinandersetzung mit dem Unbewussten  
z.B. Psychoanalyse, Tiefenpsychologie, Hypnotherapie
- Auseinandersetzung mit dem bewussten Denken und Empfinden  
z.B. Gesprächstherapie oder Verhaltenstherapie
- Betrachten von Verhalten in wichtigen Beziehungen  
z.B. systemische Therapie
- Hilfe zur Selbsthilfe



© Caya Ersfeld, 2007

# 1. Was ist Psychotherapie?

## Welche Therapieverfahren gibt es?

Es gibt eine Unzahl mehr oder weniger seriöser Psychotherapieverfahren und es entstehen laufend neue. In Deutschland gelten als „wissenschaftlich anerkannte“ Psychotherapieverfahren:

- Die Psychoanalyse
- Tiefenpsychologisch fundierte Therapie
- Verhaltenstherapie
- Gesprächspsychotherapie (nur für Erwachsene)
- Hypnotherapie (nur für Erwachsene)



© Caya Ersfeld, 2007

## 1. Was ist Psychotherapie?

Weitere seriöse Therapieverfahren, die in anderen Ländern als Kassenleistung anerkannt sind:

- Systemische Familientherapie und Untergruppen
- Humanistische Therapieverfahren (Gesprächs- und Gestalttherapie, Psychodrama, Existenzanalyse, Logotherapie, u.v.m.)
- Kunsttherapie
- Transaktionsanalyse
- Körpertherapien



© Caya Ersfeld, 2007

## 2. Wer braucht Psychotherapie?

- Ein Mensch, der sich nicht mehr durch Selbsthilfe, oder Hilfe von Freunden und Angehörigen dazu in der Lage sieht, seine Situation zu verbessern.
- Ein Mensch, der unter einer „psychischen Störung“ leidet.  
Was eine „psychische Störung“ ist, steht in der Internationalen Klassifikation psychischer Störungen (z.Zt. ICD 10)



© Caya Ersfeld, 2007

## 2. Wer braucht Psychotherapie?

### Beispiele für behandlungsbedürftige Störungen:

- Angststörungen (Phobien, Panikstörungen, generalisierte Angststörungen)
- Depressive Störungen
- Zwangsstörungen
- Psychosomatische Störungen
- Psychische Beeinträchtigungen oder Behinderungen aufgrund schwerer körperlicher Erkrankungen, traumatischer Erlebnisse oder Psychosen
- Suchterkrankungen
- Persönlichkeitsstörungen



© Caya Ersfeld, 2007

## 3. Wer bietet Psychotherapie an?

### Berufsgruppen

PsychologInnen

ÄrztInnen

Andere  
Berufsgruppen

### Anlaufstellen

Niedergelassene  
Psychotherap.  
mit Kassen-  
zulassung

Niedergelassene  
Psychotherap.  
ohne Kassen-  
zulassung

Beratungsstellen  
(Träger: Land,  
Kirchen)  
Institute  
Kliniken



© Caya Ersfeld, 2007

## 3. Wer bietet Psychotherapie an?

### PsychologInnen

- psychologische PsychotherapeutInnen
- PsychologInnen mit Zusatzausbildung in einem „nicht wissenschaftlich anerkanntem“ Psychotherapieverfahren
- PsychologInnen mit „Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde auf dem Gebiet der Psychotherapie“, kurz der „kleine Heilpraktiker“, abgekürzt HP oder HPG
- PsychologInnen ohne Zusatzqualifikation in einem psychotherapeutischen Verfahren (sehr selten)



© Caya Ersfeld, 2007

## 3. Wer bietet Psychotherapie an?

### ÄrztInnen

- Ärztliche PsychotherapeutInnen
- FachärztInnen für Psychiatrie
- FachärztInnen für Psychiatrie und Psychotherapie
- FachärztInnen für Psychotherapeutische Medizin
- FachärztInnen für psychosomatische Medizin
- HausärztInnen, die mit oder ohne therapeutische Zusatzausbildung auch beraterisch/therapeutisch tätig sind.



© Caya Ersfeld, 2007

### 3. Wer bietet Psychotherapie an?

#### Andere Berufsgruppen:

- SozialpädagogInnen und SozialarbeiterInnen mit beraterischer oder therapeutischer Zusatzqualifikation
- LehrerInnen mit beraterischer oder therapeutischer Zusatzqualifikation (nur für Kinder und Jugendliche)
- Kunsttherapeutinnen
- HeilpraktikerInnen



© Caya Ersfeld, 2007

### 3. Wer bietet Psychotherapie an?

#### Institutionen:

- Schulenunabhängige Beratungsinstitutionen, z.B. Beratungsstellen (Landkreis oder Kirchen als Träger)
- schulenabhängige Beratungsinstitutionen, z.B. C.G.Jung-Institut in Stuttgart
- Allgemeine Krankenhäuser, z.B. Filderklinik
- Psychiatrische Kliniken
- Psychosomatische Kliniken
- Kur-Kliniken
- Universitäten, z.B. psychologisches Institut in Tübingen



© Caya Ersfeld, 2007

## 4. Worin unterscheiden sich die Anbieter von Psychotherapie?

Das Spektrum der Ausbildungen variiert stark:

- Psychologische PsychotherapeutInnen und
  - ärztliche PsychotherapeutInnen
    - Studium von Psychologie oder Medizin an der Hochschule
    - mindestens eine umfangreiche, mehrjährige Zusatzausbildung
- Für AbsolventInnen seit 1999 (Psychotherapeutengesetz).

Vorher war diese Qualifikation wesentlich leichter zu bekommen, eine kurze Nachschulung hat für etablierte Behandler gereicht, um diese Anerkennung zu bekommen.



© Caya Ersfeld, 2007

## 4. Worin unterscheiden sich die Anbieter von Psychotherapie?

- PsychologInnen und ÄrztInnen mit anderen, als den Ausbildungen in Richtlinienverfahren (können in ihrer Qualität auch stark unterschiedlich sein).
- FachärztInnen (Facharztausbildung, 5 Jahre)
- SozialpädagogInnen und LehrerInnen mit Zusatzausbildungen (Hochschul- oder Fachhochschulstudium als Grundlage)
- KunsttherapeutInnen absolvieren ein Fachhochschulstudium
- HeilpraktikerInnen (für Psychotherapie) brauchen einen Hauptschulabschluss und legen eine Prüfung beim Gesundheitsamt ab, bei der sie fundierte Kenntnisse über psychische Krankheiten und Störungen nachweisen



© Caya Ersfeld, 2007



## 5. Was zahlen die Kassen?

- Die Behandlung psychischer Störungen, deren Krankheitswert als erwiesen gilt (ICD 10)
- Die Leistung muss von VertragsbehandlerInnen erbracht werden, d.h. psychologische und ärztliche PsychotherapeutInnen
- In Ausnahmefällen kann einer Kostenerstattung bei einer approbierten PsychotherapeutIn ohne Kassenzulassung stattgegeben werden



© Caya Ersfeld, 2007

## 5. Was zahlen die Kassen nicht?

- Leistungen, die von BehandlerInnen ohne Richtlinienverfahren-Ausbildung erbracht werden
- Behandlungen, die nicht dem Heilen von Krankheiten dienen (Paar- und Sexualtherapie, Erziehungsberatung, berufliche oder schulische Förderung, bei Fehlen der Motivation, d.h. wenn durch die Behandlung keine Besserung zu erwarten ist).
- **Zusatzversicherungen** übernehmen oft Kosten für Behandlungen bei HeilpraktikerInnen



© Caya Ersfeld, 2007

## 6. Wie finde ich einen geeigneten Therapeuten?

- Listen der Krankenkassen
- Gelbe Seiten
- Mündliche Empfehlung
- <http://www.psychotherapiesuche.de>
- <http://www.psychotherapeuten-liste.de>
- <http://www.kbv.de/arztsuche/178.html>
- <http://www.lpk-bw.de/suche.php>



© Caya Ersfeld, 2007

## 7. Wie geht's dann weiter?

- Es wird ein Termin vereinbart, bei Kassenbehandlern gibt es oft lange Wartezeiten
- Alternativen: TherapeutInnen mit Approbation, Kostenerstattungsverfahren
- PsychologInnen mit Heilpraktiker-Erlaubnis: Viele Zusatzversicherungen zahlen hier.



© Caya Ersfeld, 2007

## 7. Wie geht's dann weiter?

### TherapeutInnen mit Kassenzulassung

- Fünf probatorische Sitzungen
- Je nach Therapieschule und Art der Störung werden unterschiedlich viele Therapiesitzungen genehmigt
- Psychoanalyse: Maximal 300 Sitzungen, 2-3 Mal / Woche
- Tiefenpsychologisch fundierte Verfahren: Maximal 100 Sitzungen, 1 Mal / Woche
- Tiefenpsychologische Kurztherapie: 25 Sitzungen, 1 Mal / Woche oder nach Vereinbarung
- Verhaltenstherapie: Maximal 80 Sitzungen, 1 Mal / Woche



© Caya Ersfeld, 2007

## 7. Wie geht's dann weiter?

### TherapeutInnen ohne Kassenzulassung

- Hier können Anzahl und Frequenz der Sitzungen gemeinsam vereinbart werden.
- Z.B.: Systemische Familientherapie: 5 – 25 Sitzungen (je nach Schwere der Symptome) mit 1 Sitzung in zwei Wochen.
- Honorare liegen zwischen 50 und 100 €
- Erkundigen Sie sich vor Behandlungsbeginn nach den Modalitäten



© Caya Ersfeld, 2007

# Vielen Dank

für Ihre Aufmerksamkeit

Wenn Sie Fragen haben oder ein persönliches Gespräch wünschen, nehmen Sie Kontakt mit mir auf.

Sie finden diese Unterlagen im Internet unter  
<http://www.caya-ersfeld.de>  
zum Download



Caya Ersfeld  
Diplom-Psychologin

Systemische  
Familientherapie  
Hypnotherapie  
Ritualberatung

Neckarstrasse 25  
72644 Oberboihingen  
Tel.: 07022 26 29 469  
Fax: 07022 26 29 470  
info@caya-ersfeld.de  
www.caya-ersfeld.de



© Caya Ersfeld, 2007