

Informationen zur Psychotherapie

Etwa ein Fünftel der Bevölkerung leidet an psychischen und psychosomatischen Erkrankungen. Die Psychotherapie ist deshalb ein unverzichtbarer Bestandteil der gesetzlichen Krankenversicherung.

Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie ist die Behandlung von seelischen oder seelisch bedingten körperlichen Erkrankungen. Die Krankheiten, welche die Lebensführung spürbar beeinträchtigen, können z. B. Depressionen, Ängste oder Zwänge sein, es können auch Probleme in sozialen Beziehungen oder im körperlichen Bereich wie Magen-Darm-Beschwerden oder Herz-Kreislaufstörungen sein. Psychotherapie hilft auch bei der Bewältigung schwerer körperlicher Erkrankungen. Die Psychotherapie soll

- bestehende Symptome verändern, mildern und wenn möglich heilen
- krankhafte Erlebnis- und Verhaltensweisen verändern und dadurch die Reifung und Entwicklung der Persönlichkeit fördern sowie die Beziehungsfähigkeit verbessern.

Wege zur Psychotherapie

Psychotherapie Koordinationsstelle der KVB

Sie können Ihren geeigneten Psychotherapeuten frei wählen und selbst finden z. B. über Empfehlung durch Freunde, übers Telefonbuch, durch Informationen vom Haus- oder Facharzt, von einer Beratungsstelle, von der **Psychotherapie Koordinationsstelle der KVB** oder von Ihrer Krankenkasse. Geeignete und zur Behandlung gesetzlich Krankenversicherter zugelassene Psychotherapeuten sind Psychologische Psychotherapeuten, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten, sowie Ärzte, die eine Zusatzbezeichnung Psychotherapie oder Psychoanalyse führen, Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie, Fachärzte für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und Fachärzte für Psychotherapeutische Medizin. Entsprechend ihrer Qualifikation können sie Erwachsene und/oder Kinder und Jugendliche psychotherapeutisch behandeln. Von der Koordinationsstelle werden Ihnen nur geeignete zugelassene Psychotherapeuten vermittelt.

Unter Vorlage Ihrer Krankenversichertenkarte oder eines Überweisungsscheins können Sie sich an diese Psychotherapeuten wenden und Vorgespräche führen. Diese Vorgespräche dienen zur Abklärung der vorliegenden Problematik, der Behandlungsnotwendigkeit, -planung, -dauer und zum Kennenlernen von Patient und Psychotherapeut. Wenn nach den Vorgesprächen eine Psychotherapie für notwendig erachtet wird, müssen die dafür erforderlichen Sitzungen bei der Krankenkasse beantragt und von ihr genehmigt werden. Die jeweils bewilligten Stundenkontingente müssen nicht ausgeschöpft werden.

Bei der **Psychotherapie Koordinationsstelle der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns** können Sie als Patient oder als Haus-/Facharzt für Ihre Patienten anrufen, um sich entweder über Psychotherapiemöglichkeiten im allgemeinen zu informieren, oder aber um Hilfe bei der Suche nach einem freien Therapieplatz bei einem qualifizierten Psychotherapeuten zu finden.

Die Psychotherapie Koordinationsstelle hält Adressen von Therapeuten unter Berücksichtigung von Therapie Schwerpunkten und Wartezeiten bereit. Jeder Anruf wird dabei vertraulich behandelt.

Die Koordinationsstelle führt **keine** psychotherapeutischen Beratungsgespräche durch und stellt **keine** Diagnosen! Weitere Informationen finden sie auch im Internet unter www.kvb.de

Therapieverfahren im Überblick

Für die seelischen Erkrankungen gibt es unterschiedliche Therapieverfahren. Die Wirksamkeit aller Psychotherapieverfahren, die in der Gesetzlichen Krankenversicherung anerkannt sind, ist wissenschaftlich abgesichert und empirisch belegt. Als Kassenleistung werden derzeit folgende Psychotherapieverfahren in Einzel- oder Gruppentherapie für Erwachsene sowie für Kinder und Jugendliche durchgeführt:

Psychotherapie bei Erwachsenen

Analytisch begründete Verfahren (Analytische Psychotherapie und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie)

Die analytisch begründeten Verfahren basieren auf der Erkenntnis, dass in der Lebensgeschichte des Patienten erworbene unbewältigte Konflikte verdrängt werden und unbewusst die Bewältigung aktueller Belastungen und innerseelischer oder zwischenmenschlicher Konflikte verhindert werden. Das führt zur Bildung von seelischen und körperlichen Symptomen. Diese Zusammenhänge werden in der Psychotherapie verstanden und die Konflikte unter Nutzung der persönlichen Potentiale gelöst.

Analytische Psychotherapie

Eine analytische Psychotherapie ist indiziert, wenn die Symptomatik eng mit der Persönlichkeitsstruktur verwoben ist. Ziel der Behandlung ist die Veränderung der krankmachenden tief verwurzelten Grundstruktur. Wenn der Patient bereit ist, offen über alles zu sprechen, was ihn bewegt und bedrückt, kommt er zu einem tieferen Verständnis für sein innerseelisches Erleben und Reagieren sowie für seine zwischenmenschlichen Beziehungsmuster. Der unbewusste Konflikt wird erkannt und bewältigt; neue Lösungswege werden gesucht. So werden die Symptome überflüssig, der Patient wird gesund, seelisch ausgeglichen und stabil. Die analytische Psychotherapie ist eine sehr zeitintensive Behandlung, wofür 2-3 Wochenstunden veranschlagt werden.

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Eine tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie ist indiziert, wenn bestimmte Problembereiche und aktuelle Konflikte zu bewältigen sind. Die Arbeit konzentriert sich auf das aktuelle Geschehen, sie geht nicht so sehr in die Tiefe, die Zielsetzung ist begrenzt, die Selbstentwicklung wird gefördert und unterstützt. Auf diese Weise werden Besserung und Heilung möglich. Im Regelfall wird für die Behandlung eine Wochenstunde veranschlagt.

Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie geht u.a. davon aus, dass psychische und psychosomatische Erkrankungen in engem Zusammenhang mit gelernten und veränderbaren Prozessen auf den Ebenen des Handelns, Denkens und Fühlens stehen. Diese Prozesse werden durch die gezielte Intervention so verändert, dass sich darüber die Krankheitssymptomatik Schritt für Schritt abbaut. Der Patient lernt und trainiert hierfür neue Verhaltensweisen, Problemlösefähigkeiten und kognitive Strategien, zuerst mit dem Psychotherapeuten und dann in seinem Alltag. Eine wichtige Leitlinie dabei ist die Orientierung an vorhandenen Fähigkeiten und die Hilfe zur Selbsthilfe.

Die Verhaltenstherapie ist nicht immer auf den Ort der therapeutischen Praxis begrenzt. So können für die unterschiedlichen Störungen auch Übungen im alltäglichen Leben erfolgen. Ängste können bspw. nach fundierter Vorbereitung durch gezieltes und angeleitetes Aufsuchen der ängstigenden Situationen abgebaut werden.

Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen

Eltern, die an Ihren Kindern anhaltende Störungen bemerken oder durch Lehrer, Erzieher oder Ärzte auf Probleme aufmerksam gemacht werden, sollten diese von einem geeigneten Arzt, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten oder psychologischen Psychotherapeuten abklären lassen. Anlässe, psychotherapeutische Hilfe zu suchen sind z. B. Angstzustände, auffallend aggressives und dissoziales Verhalten, psychosomatische Störungen, Einnässen, Neurodermitis, Asthma, Diabetes, Sprechstörungen, hyperkinetisches Syndrom/Aufmerksamkeitsdefizitstörung, sowie bei Konzentrations-, Lern- und Arbeitsstörungen. Hinzu kommen depressive Störungen, selbstverletzendes Verhalten Selbstmordgedanken, Essstörungen oder eine beginnende psychotische Entwicklung. Unter der Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen versteht man die Behandlung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen maximal bis zum 21. Lebensjahr.

Analytische und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Analytische Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten erarbeiten mit dem Kind oder Jugendlichen Verständnis für die meist unbewussten seelischen Probleme und Konflikte, die hinter den Symptomen stehen, um ihnen bei deren Bewältigung zu helfen. Kinder bringen ihre Probleme vor allem im freien Spiel, in Zeichnungen und im Verhalten zum Ausdruck, während Jugendliche eher darüber sprechen, was sie beschäftigt.

Zwischen Patient und Therapeuten entsteht eine Beziehung, in der sich die inneren Themen des Kindes oder Jugendlichen, seine Sorgen, Wünsche und Aggressionen, seine Konflikte und Ängste entfalten können und mit Hilfe des Therapeuten verstanden werden. Mit der dadurch gewonnenen inneren Sicherheit kann das Kind oder der Jugendliche neue Wege zur Lösung seiner Konflikte finden.

Eltern sind zumeist die bedeutendsten Bezugspersonen für das Kind. Daher sind regelmäßige Gespräche mit ihnen wichtig für den Erfolg der Therapie. Im therapeutischen Prozess können Eltern das Krankheitsgeschehen verstehen lernen und neue Antworten auf das Kind entwickeln.

Verhaltenstherapie mit Kinder und Jugendlichen

Die verhaltenstherapeutische Kinder und Jugendlichenpsychotherapie verfügt über vielfältige lernpsychologische und wissenschaftlich gut fundierte Behandlungskonzepte bezogen auf die unterschiedlichen Störungsbilder des Kindes- und Jugendalters. Die therapeutischen Interventionen werden dem jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes und den besonderen Lebensumständen, in die die Störung eingebettet ist, in konkreter Form angepasst. Dabei sind zum einen die Möglichkeiten und Voraussetzungen von Kind und Eltern zu beachten, um ein aktives Lernen und Lösungen im System der Familie und der Schule herbeizuführen. Zum anderen werden die altersentsprechenden Entwicklungsaufgaben berücksichtigt, mit denen sich die Kinder und Heranwachsenden vorrangig auseinandersetzen. Parallel zur Kinderbehandlung erfolgen somit in der Regel auch kontinuierlich Gespräche mit den Eltern und ggf. Lehrern und Erziehern, um die Entwicklungs- und Änderungsprozesse des Kindes fortlaufend abzustimmen und gemeinsame Lösungen herbeizuführen. Dies umschließt die Unterstützung der Eltern im Umgang mit eigenen Belastungen, Konflikten und Schwierigkeiten im Umgang mit dem Kind sowie das Steigern von familiären Problemlösestrategien.