

## Wege zur ambulanten Psychotherapie

### Wer bietet eine ambulante Therapie an?

Es gibt grundsätzlich drei verschiedene Wege eine ambulante Therapie durchzuführen, und zwar

- \* bei einer Beratungsstelle: Erziehungsberatungsstellen, Psychologische Beratungsdienste,  
Psychologische Beratungsstellen für Eltern, Jugendliche und Kinder
- \* bei einem niedergelassenen Psychotherapeuten/in
- \* in der Ambulanz einer psychiatrischen oder psychosomatischen Klinik

### **Alle Therapeuten unterliegen genau wie Ärzte der Schweigepflicht!**

Bei akuter Suizidalität können allerdings weitergehende Schritte (Einweisung in eine Klinik) notwendig sein, die in der Regel auch eine Unterrichtung der Eltern zur Folge haben.

### Therapie bei einer Beratungsstelle

Die Adressen bzw. Telefonnummern von Beratungsstellen am Wohnort oder in der Umgebung - beispielsweise Arbeiterwohlfahrt, Caritas, Diakonie, Psychologische Beratungsstellen - findet man im Telefonbuch oder im Internet unter

**Bundeskongress für Erziehungsberatung** (<http://www.bke.de/eb-suche.htm>)

**Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung** (<http://www.dajeb.de/bfonline.htm>)

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** (<http://www.bzga.de>)

Die Beratungsstellen stehen in verschiedener Trägerschaft - Kommune, Kirche, Land, freie Wohlfahrtsverbände - und werden über diese Träger finanziert. Das heißt, dass die Therapie für die Hilfesuchenden kostenlos ist und dass keine Abrechnung über die Krankenkasse erfolgt.

**Eine Therapie ist somit in jedem Alter und auch ohne Wissen der Eltern möglich.**

Bei der Anmeldung sollte man sich aber erkundigen, ob die entsprechende Institution Erfahrungen mit SVV hat. Wer sich das Telefonat nicht zutraut, sollte einen Freund/in oder eine andere Person seines Vertrauens bitten, dieses zu übernehmen, weil ihm die Erklärungen leichter fallen dürften. Bei der Anmeldung vorsichtig mit der Angabe von Adresse und (Festnetz-) Telefonnummer sein. Im Verhinderungsfall des Therapeuten muss das Büro vielleicht den Termin absagen und man kommt zuhause in Erklärungsnot. Eine Terminabsage fällt sicherlich nicht unter die Schweigepflicht.

Die Wartezeiten liegen bei Beratungsstellen mittlerweile vielfach bei mehr als einem halben Jahr. In akuten Fällen wie zum Beispiel bei selbstverletzendem Verhalten, aber auch wenn sich ein Kind oder ein Jugendlicher von sich aus um Hilfe an eine Beratungsstelle wendet, wird die Therapie in der Regel vorgezogen. Das Erstgespräch findet meist nach wenigen Tagen bzw. Wochen statt. Man kann eine Person seines Vertrauens mitnehmen, Freund oder Freundin, die beim ersten Gespräch zur Unterstützung dabei bleibt oder aber in der Nähe wartet.

Leider sind nicht mehr alle Beratungsstellen finanziell und/oder personell in der Lage selber Therapien durchzuführen. Es finden dann jedoch immer ein oder mehrere Gesprächstermine statt, die bei Bedarf die konkrete Vermittlung einer Therapie zur Folge haben.

## Therapie bei einem niedergelassenen Psychotherapeuten/in

Zur Vermittlung eines Therapieplatzes kann man sich an eine ganze Reihe von Institutionen wenden. Handelt es sich bei dem Betroffenen um ein Kind oder einen Jugendlichen, so muss man nachfragen, ob der Therapeut die Zulassung für Kinder und Jugendliche, die sogenannte "Kinderziffer" zur Abrechnung hat.

- \* Kostenloses Kinder- und Jugendtelefon 0800 - 111 0 333, Mo-Fr 14-19 Uhr
- \* Soziale Dienste der Jugendämter (in allen Städten vorhanden; Telefonbuch)  
*nach dem Kinder- und Jugendhilfe-Gesetz besteht ein kostenloser Anspruch auf Beratung und Vermittlung*
- \* Hausarzt (ist aber leider nicht immer gut informiert)
- \* Zuständige Krankenkasse (wegen möglicher Nachfragen nur bei Wissen der Eltern zu empfehlen)
- \* Kassenärztliche Vereinigung (in den Großstädten; Telefonbuch)
- \* Ärztliche Beratungsstellen gegen Vernachlässigung, Misshandlung und Missbrauch (Telefonbuch)
- \* Kinderschutzbund (Telefonbuch)
- \* Kinderschutzambulanz (Telefonbuch)
- \* Krisenzentren (Telefonbuch, **Internet**)
- \* Direkt per Telefon bei den Psychologenvverbänden:
  - 040 - 3192619 (Deutsche Gesellschaft für Psychoanalyse),
  - 030 - 2350090 (Deutscher Psychotherapeutenverband),
  - 0228 - 746699 (Psychologen-Informations-Dienst)
- \* Übers Internet:
  - <http://www.psychologie.de/adp>
  - <http://www.psychotherapiesuche.de>
  - <http://www.psychotherapeuten-liste.de>
  - <http://www.kinderpsychiater.org/kinderpsychiatrie.htm>
  - <http://www.vakjp.de/therapadr/therapeutenadressen.htm>

Zur Durchführung von Therapien berechtigt sind je nach Alter des Betroffenen Kinder- und Jugendpsychotherapeuten oder psychologische Psychotherapeuten. Ihre Zuständigkeit wechselt aber nicht strikt mit dem Volljährigkeitsalter; es gibt da gewisse Überschneidungen. Psychiater und Neurologen klären im Bedarfsfall die medizinische Seite der psychischen Störung bzw. Krankheit ab und sind zur Verschreibung von Medikamenten notwendig, können selber aber keine Therapie durchführen. Psychiater veranlassen auch die Einweisung in eine Klinik.

Findet die Therapie **mit Wissen der Eltern** statt und ist die Familie **pflichtversichert**, ist das Vorgehen relativ einfach. Man meldet sich beim Therapeuten genauso wie beim Arzt - alleine oder mit den Eltern - zu einem ersten Termin an. Die Wartezeiten bei niedergelassenen Psychotherapeuten liegen allerdings vielfach zwischen 6 und 12 Monaten. Auch akute Fälle werden normalerweise nicht vorgezogen, sondern es geht in Reihenfolge der Anmeldung.

Genau wie bei einem Arztbesuch nimmt man die Versicherungs-Chipkarte mit. Die ersten 5 bis 7 Sitzungen sind die sogenannten probatorischen Sitzungen. In diesen wird eine Anamnese durchgeführt und abgeklärt, ob eine Therapie notwendig ist und ob ein Vertrauensverhältnis zwischen dem Therapeuten und dem Probanden aufgebaut werden kann. Wenn das nicht der Fall ist, kann man sich einen anderen Therapeuten suchen. Ein Therapeutenwechsel während der probatorischen Sitzungen ist mehrfach möglich. Man sollte Wert darauf legen, dass ein aller erstes Gespräch möglichst bald stattfindet, damit bei einem notwendigen Wechsel nicht erst die volle Wartezeit verstreicht. Vom Therapeuten wird dann eine Kurzzeit- oder Langzeittherapie beantragt. Der Antrag wird an einen Gutachter weiter gegeben. Wenn dieser eine Therapie empfiehlt, wird sie von der Krankenkasse in der Regel problemlos bewilligt.

Das Stundenkontingent ist unter anderem vom Alter des Probanden und der Art der Therapie abhängig und kann bis zu 180 Stunden umfassen, und noch bis zu 45 Stunden zusätzlich für Elterngespräche. Nicht rechtzeitig abgesagte Therapiestunden werden privat in Rechnung gestellt, das heißt, es wird ein sogenanntes Ausfallhonorar erhoben, was nicht von der Krankenkasse übernommen wird. Anders als beim Mediziner in seiner Sprechstunde kann beim Psychotherapeuten nicht der nächste Patient nachrücken, da für jeden eine bestimmte Zeit eingeplant ist.

Komplizierter wird das alles, wenn eine Psychotherapie **ohne Wissen der Eltern** stattfinden soll. Generell können durch die Eltern pflichtversicherte Jugendliche erst ab dem 15. Lebensjahr alleine zum niedergelassenen Psychotherapeuten gehen. Grundsätzlich ist auch immer damit zu rechnen, dass sich die Krankenkasse wegen irgendwelcher Formalitäten im Zusammenhang mit der Therapie an den Versicherungsnehmer (die Eltern) wendet.

Vielleicht ist es in dem Fall günstiger, den Eltern gegenüber eine Therapie einzuräumen, aber ihnen nur einen Teil der Gründe (Depressionen, Angstattacken oä. ) zu nennen, wenn sie über das selbstverletzende Verhalten nicht informiert werden sollen.

Schwieriger ist die Situation bei **privat versicherten und Beihilfe berechtigten** Patienten. Eine Therapie ist hier ohne Wissen der Eltern nicht möglich, da die Antragstellung und Finanzierung immer über den versicherten Elternteil gehen muss. Private Krankenkassen übernehmen häufig nicht die Kosten für eine Therapie bei einem Psychologen, sondern nur bei einem Arzt.

## **Therapie in der Ambulanz einer psychiatrischen oder psychosomatischen Klinik**

Im Notfall kann man sich ohne Anmeldung zu einem Erstgespräch an die Ambulanz einer psychiatrischen oder psychosomatischen Klinik wenden. Man braucht dazu die Versicherungs-Chipkarte, weil die Abrechnung über die Krankenkasse erfolgt. Außerdem sind bestimmte Zuständigkeiten vorgegeben, wenn Klinik A vom Einzugsgebiet her nicht zuständig ist, wird der Betroffene an Klinik B weiter verwiesen. Ein Umstand, für den man in einer Notsituation nicht eben Verständnis hat. Trotzdem ist es die einzige Möglichkeit für ein schnelles ambulantes therapeutisches Angebot!

Im übrigen kann man sich in der Ambulanz einer Klinik zu einer Psychotherapie anmelden ähnlich wie bei jedem anderen niedergelassenen Psychotherapeuten.

Eine Tagesklinik ist häufig einer Klinik angegliedert. Sie ist eine eigenständige Institution, bildet aber quasi den Übergang zwischen ambulanter und stationärer Therapie.

## **Was tun in einer akuten Krise?**

Wenn man merkt, das man in einer akuten Krise ist, möglicherweise selbstmordgefährdet, braucht man sofort Hilfe und kann nicht auf eine Therapie warten. In solch einer Situation bekommt man kostenlose und meist umgehende Hilfe in den Krisenzentren oder Krisendiensten der größeren Städte (Telefonbuch oder Internet <http://www.krisen-intervention.de/suizikrs.html>) oder aber man wendet sich an die nächst gelegenen Klinik.