



Studium und psychisch krank

Wegweiser zu Hilfen und Versorgungsangeboten



Impressum

Redaktion Nathalie Beßler, Zentrale Studienberatung (ZSB)

Bildnachweise www.colourbox.de

Stand März 2024

Inhalt

Erste Hilfe

Das Gefühl, etwas hat sich grundlegend verändert	4
Beratungsstellen und Krisenangebote	5
Kontaktmöglichkeiten	5

Erste Schritte

Eine Behandlung beginnen	6
Wie geht es weiter	6
Mit der Diagnose umgehen	7

Informationen und Abläufe

Psychiatrie, Psychotherapie, Psychologie – was ist der Unterschied?	7
Wie finde ich einen Therapeuten/ eine Therapeutin?	8
Wie nehme ich Kontakt zu einem Therapeuten /einer Therapeutin auf?	8
Welches Therapieverfahren ist für mich das richtige?	9

Kosten und Kostenerstattungsverfahren

Versicherungsstatus	10
Bewilligung der Therapie	11
Das Kostenerstattungsverfahren	11

Zusätzliche Behandlungsoptionen	12
--	----

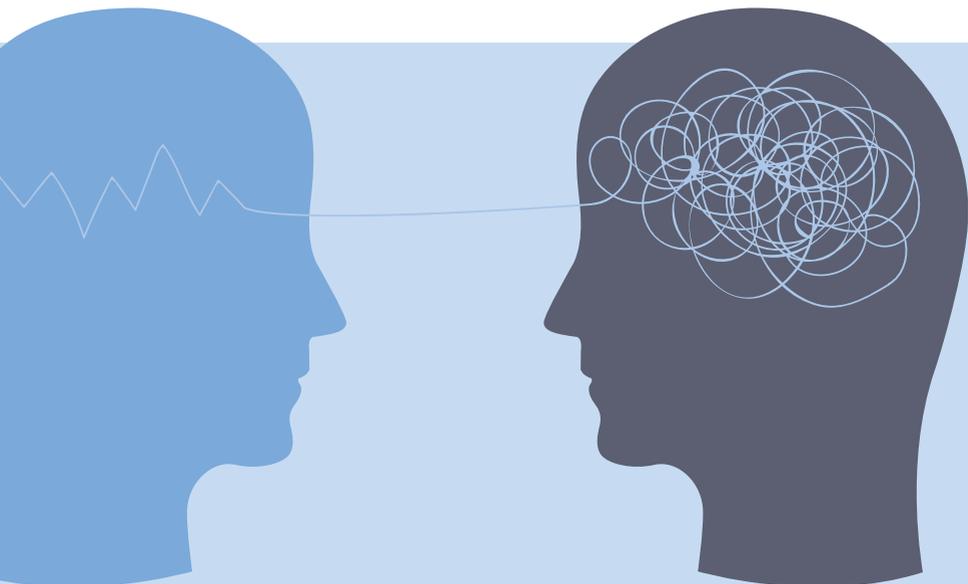
Wie geht es weiter mit dem Studium?	14
--	----

Das Gefühl, etwas hat sich grundlegend verändert...

Verschlechterungen der psychischen Gesundheit werden noch immer gerne mit „*Jeder hat mal schlechte Laune!*“ abgetan. Zu oft werden erste Anzeichen psychischer Erkrankungen kleingeredet, was eine spätere Behandlung unnötig erschwert. Als Betroffene/r gehört und ernstgenommen zu werden, bleibt die notwendige Bedingung für alle folgenden Schritte. Eine frühzeitige, offene und möglichst konkrete Kommunikation der eigenen Situation stellt jedoch für die meisten Betroffenen eine enorme Hürde dar.

Bevor man sich jemandem anvertraut, kann es daher sinnvoll sein, sich einige grundlegende Fragen selbst zu stellen:

- Liegt eine punktuelle Belastungssituation vor, für deren Bewältigung ich Hilfe benötige? (Prüfung, Jobwechsel, Trennung, Trauerfall)
- Wie stark variieren die Beschwerden in Quantität, Qualität und Intensität?
- Wie situations- bzw. kontextabhängig sind die Beschwerden?
- Wem kann oder sollte ich mich nicht anvertrauen? (Ausschlussprinzip)



Beratungsstellen und Krisenangebote

Eine psychische Krankheit selbst nicht mehr per se auszuschließen (bitte nicht mit „Selbstdiagnose“ verwechseln!), ist ein wichtiger und mutiger Schritt in Richtung Hilfe und Verbesserung der Lebenssituation. Wem man sich wann anvertraut, hängt immer von der persönlichen Situation ab; neben allem anderen sollte professionelle ärztliche Hilfe jedoch immer eine Option sein. Wer mit Freund:innen, der Familie oder anderen Vertrauenspersonen aus dem schulischen oder universitären Umfeld nicht sprechen möchte, findet bei **Beratungsstellen und Krisendiensten** ein offenes Ohr.



Kontaktmöglichkeiten

Krisentelefon

Montag bis Freitag 17 bis 9 Uhr | Samstag bis Sonntag ganztägig

Psychosoziale Hotline für Menschen in akuten seelischen Notsituationen und psychisch erkrankte Menschen aus der Stadt Trier

Tel. 718 45 45

CampusOhr

Zuhör- und Gesprächsangebot von Psychologiestudierenden

campusohr@uni-trier.de



Psychosoziale Beratungsstelle des Studiwerks

www.studiwerk.de/cms/psychosoziale_beratung-1001.html



Eine Behandlung beginnen

Die Hausärztin bzw. der Hausarzt ist in der Regel die erste Anlaufstelle bei allgemeinen gesundheitlichen Problemen. Auch mit Verdacht auf eine psychische Erkrankung ist die hausärztliche Praxis eine gute erste Wahl. Denn zuerst sollte überprüft werden, ob sich die Symptome auf körperliche Ursachen zurückführen lassen, z.B.:

- Unverträglichkeiten,
- Allergien o. Ä.
- Nährstoff-/ Vitaminmangel
- Stoffwechselstörungen
- Hormonelle Ungleichgewichte z.B. durch Hormonelle Verhütung
- Bisher unbekannte körperliche Erkrankungen

Die Hausärztin bzw. der Hausarzt kann im Anschluss gegebenenfalls selbst eine geeignete Behandlung durchführen oder Überweisungen an entsprechende Fachpraxen ausstellen. Darüber hinaus kann eine Verdachtsdiagnosen überprüft, erste Informationsarbeit zur psychischen Erkrankung geleistet und über mögliche Behandlungsoptionen aufgeklärt werden.

Wie geht es weiter?

Konnte eine körperliche Ursache für die Symptome ausgeschlossen werden und/ oder liegt ein handfester Verdacht für eine psychische Erkrankung vor, ist der nächste Schritt die Entscheidung für eine Behandlung.

Es gibt die Möglichkeit, Medikamente zu nehmen oder es mit einer psychologischen Psychotherapie zu versuchen. Eine Kombination aus beidem ist ebenfalls möglich. Bei der Entscheidung, welche Therapie die beste ist, kann Ihnen Ihr Hausarzt bzw. Ihre Hausärztin helfen oder ein Erstgespräch bei einem Psychotherapeuten bzw. einer Psychotherapeutin.

Mit der Diagnose umgehen

Die fachärztliche Diagnose kann von den ersten hausärztlichen Einschätzungen abweichen. **An dieser Stelle zu allererst nicht in Panik geraten!** Die tatsächliche Diagnose einer psychischen Erkrankung kann schockieren, belasten und verunsichern. Dennoch ist es oft hilfreich, sich **direkt intensiv und aktiv** mit der neuen Situation auseinanderzusetzen. Wer mit der Diagnose nicht zufrieden ist, sollte das klar kommunizieren und sich gegebenenfalls eine zweite Meinung einholen.



Psychiatrie, Psychotherapie, Psychologie – was ist der Unterschied?

Psychiater:innen haben Medizin studiert und im Anschluss eine mehrjährige fachärztliche Ausbildung (Psychiater) absolviert. Sie führen keine Gesprächstherapie durch, sondern verordnen Medikamente und Ergotherapie, schreiben krank und können eine Reha beantragen.

Psychologen/Psychologinnen haben Psychologie studiert. Die klinische Psychologie ist dabei nur ein Teil des Studiums, wichtige Schwerpunkte sind Methodenlehre und Statistik.

Psychologische Psychotherapeut:innen haben entweder Psychologie oder Medizin studiert und im Anschluss eine mehrjährige Ausbildung absolviert. Sie führen Gesprächstherapien durch, die, wenn ein Kassensitz besteht, von der Krankenkasse bezahlt wird. Psychologische Psychotherapeut:innen können weder krankschreiben noch Medikamente verordnen.

Wie finde ich einen Therapeuten/ eine Therapeutin?

Kassenärztliche Vereinigung

Die Kassenärztliche Vereinigung Ihres Bundeslandes hält online eine Übersicht mit Praxen bereit, z.B. für Rheinland Pfalz unter www.kv-rlp.de.

(Start -> Patienten -> Psychotherapie -> Praxen für Psychotherapie)

Gesundheits-Informationen-Service (GIS)

Außerdem hilft in Rheinland Pfalz der Gesundheits-Informationen-Service (GIS), Rufnummer 06131 326-326 bei Fragen und bei der Terminsuche.

Gelben Seiten

In den finden Sie ebenfalls Adressen und Telefonnummern von Psychotherapeuten Ihres Wohnortes, allerdings fehlen dort weiterführende Hinweise zur Abrechnungsgenehmigung und zum Spezialgebiet.

Krankenkassen

Bei manchen Krankenkassen können ebenfalls Listen mit Therapeut:innen angefordert werden. Das kann sich lohnen, denn in einigen Regionen bieten die Kassen auch die Kostenübernahme bei Therapeut:innen ohne Kassensitz an.

Wie nehme ich Kontakt zu einem Therapeuten /einer Therapeutin auf?

Abhängig von Region, Versicherungsstatus und dem gewähltem Therapieverfahren kann die Verfügbarkeit von Therapieplätzen sehr stark variieren, gerade in ländlichen Gebieten sind Wartezeiten von mehreren Monaten üblich. Um dennoch möglichst zeitnah einen Therapieplatz zu finden, ist es sinnvoll, gleich mehrere Therapeut:innen zu kontaktieren und sich nach einem Termin für eine erste Sitzung zu erkundigen.

Was sich in der Theorie leicht anhört, bildet oft aber den schwierigsten Abschnitt auf der Suche nach einer guten Behandlung. Viele therapeutische Praxen haben kein Sekretariat, sondern bieten an wenigen Terminen in der Woche ein Zeitfenster an, in dem man telefonisch einen Termin vereinbaren kann. Oft erreicht man also nur den Anrufbeantworter und wenn man dort eine Nachricht hinterlässt, gibt es keine Garantie für einen Rückruf. Da viele Praxen Wartelisten führen, ist es durchaus üblich und empfehlenswert, sich gleich auf mehrere setzen zu lassen, so erhöhen Sie maßgeblich Ihre Chancen auf eine schnelle Behandlung. Nachdem Sie jemanden erreicht haben, wird man mit Ihnen erst einmal ein Termin für ein „Probegespräch“ vereinbaren.

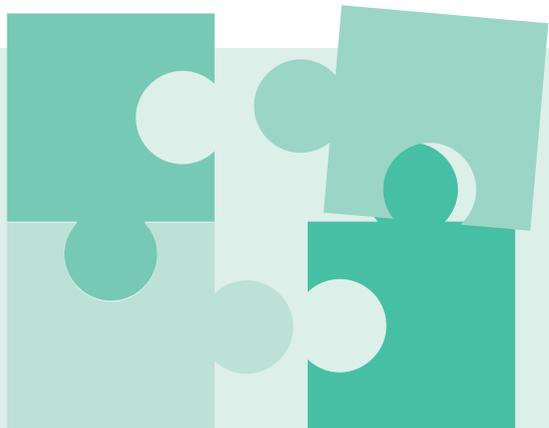
Welches Therapieverfahren ist für mich das richtige?

Die gesetzlichen, zumeist auch die privaten, Krankenkassen orientieren sich bei der Frage, welche Therapieverfahren gezahlt werden, an den so genannten Psychotherapie-Richtlinien, hiernach werden folgende Verfahren getragen:

Die **Verhaltenstherapie (VT)** geht davon aus, dass problematisches Verhalten in erster Linie das Ergebnis von Lernprozessen ist und durch die Verwendung von Verhaltens- und Lernprinzipien verändert werden kann. Sie versteht sich als transparentes Verfahren, Therapieziele werden gemeinsam mit Patient:innen bestimmt und Behandlungsstrategien erst nach Rücksprache mit dem Patienten/der Patientin eingesetzt. Die Dauer einer verhaltenstherapeutischen Behandlung liegt zumeist bei 30 - 50 Stunden und findet einmal wöchentlich statt. Patient/in und Therapeut/in sitzen sich gegenüber.

Die **tiefenpsychologische Psychotherapie (TP)** legt ihren Schwerpunkt auf innere Konflikte und Entwicklungsstörungen, die in der aktuellen Lebenssituation des Patienten/ der Patientin auftreten. In der therapeutischen Praxis arbeiten Patient/in und Psychotherapeut/in zielorientiert, die Ziele und Schwerpunkte werden vor und während der Behandlung miteinander besprochen. Die Dauer einer tiefenpsychologisch fundierten Behandlung liegt zumeist bei 50 - 100 Stunden und findet ein- bis zweimal wöchentlich statt. Hierbei sitzen sich Patient/in und Therapeut/in gegenüber.

Im Zentrum der **analytischen Psychotherapie (AP)** stehen innere Konflikte. Die ausführliche Bearbeitung der zugrunde liegenden Ursachen solcher Konflikte und Störungen, die aus der weiteren Vergangenheit, insbesondere aus der frühen Kindheit stammen, spielen eine zentrale Rolle. Die Dauer einer analytischen Behandlung liegt zumeist bei 80 - 200 Stunden und findet ein- bis dreimal wöchentlich statt. Neben der Therapie im Sitzen führen einige Therapeut:innen eine liegende Behandlung durch.



Versicherungsstatus

Die Kostenübernahme einer psychotherapeutischen Behandlung ist abhängig vom eigenen Versicherungsstatus.

Gesetzlich Krankenversicherte benötigen eine/n Psychologische/n Psychotherapeuten/in, der/die über eine Kassenzulassung verfügt. Dann werden die Kosten in der Regel übernommen.

Für **Privatversicherte** gelten keine einheitlichen Regelungen, sie müssen sich mit Ihrer Krankenversicherung in Verbindung setzen, um die Konditionen zu erfragen oder können diese in Ihrer Versicherungspolice nachlesen.

Um Klarheit zu haben, rufen Sie auf direktem Weg bei der Krankenkasse an – und lassen Sie sich nicht von Warteschleifen entmutigen!



Bewilligung der Therapie

Im Verlauf der probatorischen Sitzungen (erste Sitzung) erstellt der Psychotherapeut/ die Psychotherapeutin die **Diagnose** und beantragt bei der Krankenversicherung ein gewisses Kontingent an Therapiestunden. Je nach Vorgaben des Kostenträgers kann es dafür erforderlich sein, dass der Psychotherapeut/die Psychotherapeutin einen Bericht erstellt. Dieser Bericht wird mittels eines verschlossenen Umschlages über die Krankenkasse an die Gutachter:innen weitergeleitet, die dortigen Sachbearbeiter:innen erfahren somit nichts von Ihrer Krankengeschichte. Erst wenn der Gutachter/ die Gutachterin die Notwendigkeit der Therapie befürwortet, kann die Behandlung weitergehen.

Oftmals entsteht während der Bearbeitungszeit eine Pause, die mehrere Wochen dauern kann. Immer benötigt wird der so genannte **Konsiliarbericht**. Dieses Formblatt gibt man seinem behandelnden Arzt/ seiner behandelnden Ärztin, dort wird angegeben, dass die aktuellen Symptome nicht durch eine körperliche Krankheit entstanden sind.

Hinweis: Wer bereits in Therapie war und keine Stunden mehr bewilligt bekommt, kann es mit einem Wechsel des Behandlungsverfahrens versuchen, also nach der VT-Behandlung eine TP-Behandlung anfordern, um so weiter in Behandlung zu bleiben.

Das Kostenerstattungsverfahren

Wer länger als drei Monate auf einen Therapieplatz warten muss, kann, unter bestimmten Voraussetzungen, die Erstattung einer psychotherapeutischen Behandlung in einer Privatpraxis bei der Krankenkasse erreichen. Wie das genau geht, erfahren Sie im Ratgeber „Kostenerstattungsverfahren“ der Bundes-Psychotherapeutenkammer, diesen erhalten Sie online unter: www.bit.ly/2OdR62h

Hinweis: Fragen Sie bei der Bestimmung der Wartezeit explizit nach dem möglichen Zeitpunkt des Therapiebeginns, denn dieser liegt oft weit hinter dem Zeitpunkt für ein Erstgespräch!

Zusätzliche Behandlungsoptionen

Neben der ambulanten Behandlung durch Psychiater:innen und Psychotherapeut:innen gibt es noch weitere, stationäre, Optionen.

Tagesklinik

Dieses teilstationäre Angebot umfasst Einzel- und Gruppentherapie, Ergotherapie, oft Sport- und Freizeitgebote, sowie eine medizinische Betreuung durch Psychiater:innen und Pflegekräfte. Von Morgens bis zum Nachmittag hält man sich dort auf, geschlafen wird zu Hause. Die Verweildauer liegt bei ca. drei Wochen, während dieser Zeit ist man auch krankgeschrieben. Man kann sich selbst dort anmelden oder lässt die behandelnden Ärzt:innen die Behandlung anbahnen. Zu Behandlungsbeginn wird eine Einweisung benötigt. Meist ist mit Wartezeiten auf einen freien Platz zu rechnen.

Akutbehandlung/psychiatrische Klinik

Der Wunsch nach einem Klinikaufenthalt – von Zwangseinweisungen abgesehen – kann schneller bestehen als gedacht. Gerade in akuten Belastungssituationen (und um das eigene Leben zu retten!) erscheint ein Psychiatrieaufenthalt als beste (oder letzte) Option. Auch das Angebot der Psychiatrien variiert stark, daher ist es sinnvoll, sich über die Klinik im Allgemeinen, über die Behandlungsmethoden und über die personelle Besetzung zu informieren. Ebenso sollte man sich fragen, welche Art von Hilfe man sich wünscht; in welchem Maß man auf ein geschütztes Umfeld angewiesen ist und inwieweit man eine vorgegebene sowie teilweise restriktive Tagesstruktur benötigt. In der Regel sind auch hier die Wartezeiten sehr lang.

Es ist immer besser, ein Mal zu viel als zu wenig in der Klinik vorstellig zu werden und eine Aufnahme zu fordern. So eine „Selbsteinweisung“ ist, bei entsprechender Dringlichkeit, auch erfolgreich. Sorgen, dass man nach einer Selbsteinweisung nicht mehr aus der Klinik heraus kommt, sind unbegründet. Hat man sich selbst eingewiesen, kann man spätestens nach 48 Stunden die Klinik wieder verlassen, auch gegen den Willen der Ärzt:innen.

Psychosomatische Reha

Bei einer psychosomatischen Reha handelt es sich um einen meist vier- bis sechswöchigen Aufenthalt in einer Rehaklinik. Das Therapieangebot und das Umfeld unterscheidet sich von Klinik zu Klinik stark, daher sollte man sich vorher genau überlegen, worauf man Wert legt. Will man lieber ans Meer oder in die Berge, wünscht man sich

Sauna oder Schwimmbad, sind bestimmte Sportangebote ein Muss?

Bis zu drei Wunschkandidaten dürfen beim Antrag angegeben werden. Dieser wird vom Arzt gestellt und beim ersten Mal meist abgelehnt. Davon nicht entmutigen lassen, sondern Widerspruch einlegen.

Übrigens: Alle stationären und ambulanten Behandlungsoptionen können miteinander kombiniert werden!



Wie geht es jetzt mit dem Studium weiter?

Die Behandlung einer psychischen Störung oder Erkrankung ist in der Regel gut mit einem Studium zu vereinbaren. Je nach Beeinträchtigung ist eine begleitende ambulante oder medikamentöse Therapie Voraussetzung zum Gelingen des Studiums.

Studienplanung

Da es an der Universität Trier keine Regelstudienzeit gibt, können Sie Ihren Stundenplan auch nur mit wenigen oder gar keinen Lehrveranstaltungen belegen.

Prüfungen und Nachteilsausgleich

Mit einer psychischen Erkrankung haben Sie Anrecht auf einen Nachteilsausgleich für Ihre Prüfungen. Dieser muss mit Hilfe eines fachärztlichen Gutachtens beantragt werden. Hier lohnt sich ein Beratungstermin in der **Zentralen Studienberatung**, um mögliche Maßnahmen zu besprechen und Unterstützung bei der Antragstellung zu erhalten.

Das Studium unterbrechen

Wenn aber ein längerer Klinikaufenthalt ansteht oder Sie sich auf längere Sicht nicht in der Lage sehen, das Studium weiterzuführen, besteht die Möglichkeit, sich beurlauben zu lassen. Das ist aber keine Pflicht. Während der Beurlaubung wird kein BAföG ausgezahlt, aber man ist berechtigt Bürgergeld zu beziehen. Eventuell kommt auch eine Exmatrikulation in Frage. Hierbei ist wichtig zu wissen, dass die Prüfungsleistungen, die erzielt haben, gültig bleiben, auch wenn Sie nicht mehr eingeschrieben sind.

Sollten Sie zu einem späteren Zeitpunkt weiter studieren wollen, können Sie sich bei der Einschreibung diese Leistungen anerkennen und sich damit in ein höheres Fachsemester einstufen lassen, um dann das Studium fortzusetzen. Beachten Sie aber, dass sich Studiengänge weiterentwickeln. D.h. ggf. existiert der Studiengang nicht mehr im alten Format oder bei Neueinschreibung gilt eine neue Prüfungsordnung oder der Studiengang hat sich so weiterentwickelt, dass nur noch ein Teil der Prüfungsleistungen anerkannt werden können. In Studiengängen mit NC ist zudem eine Einschreibung oberhalb der Regelstudienzeit nicht möglich. Deshalb sollte ein solcher Schritt sinnvollerweise nach einem Studienabschnitt wie dem erfolgreich absolvierten Bachelor erfolgen. Eine Unterbrechung im laufenden Studium kann ansonsten zu solchen Problemen führen.

Zurück ins Studium nach psychischen Krisen

Für Studierende, die nach einer Krankheitsphase wieder zurück ins Studium möchten, deren Akutsymptomatik rückläufig, bzw. abgeklungen ist, die aber noch in Behandlung/ambulanter Psychotherapie sind, bieten wir Unterstützung im Rahmen von Einzelgesprächen:

- Informationen zur Rückkehr in den Studienalltag
- Adäquate Einschätzung der Leistungsfähigkeit / Semesterplanung
- Unterstützung bei der Klärung der Motivation sowie
- Hilfe bei der Entwicklung einer alternativen Berufsperspektive, wenn nötig.

Hierzu können Sie bei der **Zentralen Studienberatung** einen Termin vereinbaren.

Tel.: +49 651 201 2805

E-Mail: barrierefrei@uni-trier.de



Dr. Frank Meyer und Nathalie Beßler, M.A.

Beauftragte für die Belange Studierender mit Behinderung

Tel. +49 651 201 2805

barrierefrei@uni-trier.de

Universität Trier

Universitätsring 15

54296 Trier

www.zsb.uni-trier.de