



Trierer Wegweiser Psychische Erkrankungen/ Psychologische Hilfe finden

- Unterstützung finden und einfordern
- Therapieverfahren
- Kostenübernahme
- Kontaktaufnahme/Erstgespräch
- Akutbehandlung

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 Behandlungen 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)

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 Freunden, der Familie oder anderen Vertrauenspersonen aus dem schulischen oder

universitäten Umfeld nicht sprechen möchte, findet bei Beratungsstellen und dem Krisendienst ein offenes Ohr.

Name	Kontaktdaten
Krisentelefon Trier	Tel.: 0651 718 4545
CampusOhr, Zuhör- und Gesprächsangebot von Psychologiestudierenden.	Einfach eine Mail schreiben: campusohr@gmail.com
Psychosoziale Beratungsstelle des Studiwerks	www.studiwerk.de/cms/psychosoziale_beratung-1001.html

Abklären lassen

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-/ Vitaminmängel
- Stoffwechselstörungen
- Hormonelle Ungleichgewichte z.B. durch Hormonelle Verhütung
- Bisher unbekannte körperliche Erkrankungen

Die Hausärztin/ 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 dann weiter?

Konnte eine körperliche Ursache für die Symptome ausgeschlossen werden und/oder liegt ein handfester Verdacht für eine psychische Erkrankung vor? 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. Im nächsten Schritt geht es um die Entscheidung für eine Behandlung.

Wer zahlt?

Die Kostenübernahme einer psychotherapeutischen Behandlung ist abhängig vom eigenen Versicherungsstatus. **Gesetzlich Krankenversicherte** benötigen eine/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 der Versicherungspolice nachlesen.

Was ist was?

Psychiater*innen haben Medizin studiert und im Anschluss eine mehrjährige fachärztliche Ausbildung (Psychiater) absolviert. Sie führen keine Gesprächstherapie durch, sondern verordnen Medikamente und Ergotherapie,

nehmen Krankschreibungen vor und können eine Reha beantragen. **Psychotherapeut*innen** haben entweder Psychologie oder Medizin studiert und im Anschluss eine mehrjährige Ausbildung absolviert. Sie führt eine Gesprächstherapie durch, die, wenn ein Kassensitz besteht, von der Krankenkasse bezahlt wird. Psychotherapeuten können weder krankschreiben noch Medikamente verordnen. **Psycholog*innen** haben Psychologie studiert. Die klinische Psychologie ist dabei nur ein kleiner Teil des Studiums, wichtige Schwerpunkte sind Methodenlehre und Statistik.

Welches Therapieverfahren ist für mich das richtige?

Die gesetzlichen und 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 Patienten bestimmt und Behandlungsstrategien erst nach Rücksprache mit dem Patienten eingesetzt. Die Dauer einer verhaltenstherapeutischen Behandlung liegt zumeist bei 30 - 50 Stunden und findet einmal wöchentlich statt. Patient*innen und Therapeut*innen sitzen sich gegenüber. Die **tiefenpsychologische Psychotherapie (TP)** legt ihren Schwerpunkt auf innere Konflikte und Entwicklungsstörungen, die in der aktuellen Lebenssituation der Patient*innen

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 und Therapeut 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.

Therapeut*innen finden

Adressen von Psychotherapeuten findet man an verschiedenen Stellen: Die **Kassenärztliche Vereinigung** Ihres Bundeslandes hält online eine Übersicht mit Praxen bereit, z.B. für Rheinland Pfalz unter: <https://www.kv-rlp.de/patienten/psychotherapie/praxen-fuer-psychotherapie/>. Außerdem hilft in Rheinland Pfalz der **Gesundheits-Information-Service (GIS)** unter Tel. 06131 326-326 bei Fragen und bei der Terminsuche. In den **Gelben Seiten** finden Sie ebenfalls Adressen und Telefonnummern von Psychotherapeuten Ihres Wohnortes, allerdings fehlen dort weiterführende Hinweise zur Abrechnungsgenehmigung und zum Spezialgebiet. 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 Therapeuten ohne Kassensitz an.

Wie nehme ich Kontakt 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. Wenn Sie jemanden erreicht haben, und er/ sie bereit ist, sie aufzunehmen, wird mit Ihnen erst einmal ein Termin für ein „Probegespräch“ vereinbart.

Bewilligung der Therapie

Im Verlauf der probatorischen Sitzung (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 für einen Gutachter erstellt. Dieser

Bericht wird mittels eines verschlossenen Umschlages über die Krankenkasse an den Gutachter weitergeleitet, die dortigen Sachbearbeiter erfahren somit nichts von Ihrer Krankengeschichte. Erst wenn der Gutachter 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, er gibt dort an, dass die aktuellen Symptome nicht durch eine körperliche Krankheit entstanden sind.

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 Rategeber „Kostenerstattungsverfahren“ der Bundes-Psychotherapeutenkammer, diesen erhalten Sie online unter: <https://bit.ly/3eAAAoR>

Zusätzliche Behandlungsoptionen

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

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. 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 Tagerstruktur 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.

Tagesklinik

Dieses teilstationäre Angebot umfasst Einzel- und Gruppentherapie, Ergotherapie, oft Sport- und Freizeitgebote, sowie eine medizinische Betreuung durch PsychiaterInnen 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.

Und falls Sie sich fragen, wie eine psychische Erkrankung mit dem Studium vereinbar ist, hilft vielleicht eine Beratung in der ZSB. Einfach unter Tel. 0651 201 2805 einen Termin vereinbaren. Wir behandeln persönliche Angaben streng vertraulich.