



## Bezirk Unterfranken

Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie  
und Psychosomatische Medizin Schloss Werneck

Balthasar-Neumann-Platz 1  
97440 Werneck

Tel.: 0 97 22 21 - 0  
Fax: 0 97 22 21 - 14 65

[www.psychiatrie-werneck.de](http://www.psychiatrie-werneck.de)

DER BEZIRK | BERÄT | HILFT | FÖRDERT



KRANKENHAUS FÜR PSYCHIATRIE, PSYCHOTHERAPIE  
UND PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN SCHLOSS WERNECK

## Patienteninformation

*zur ambulanten psychotherapeutischen Behandlung*

MSteffen.2019-01



Bezirk  
Unterfranken

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Broschüre die gewohnte männliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen verwendet. Dies impliziert jedoch keine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts, sondern soll im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen sein.

## 1. WAS BEDEUTET PSYCHOTHERAPIE?



In einer Psychotherapie (PT) werden mit Hilfe anerkannter wissenschaftlicher Methoden – meist in Form von Gesprächen zwischen Psychotherapeut und Patient – psychische Erkrankungen behandelt.

Die Bereiche und Themen einer **PSYCHOTHERAPIE** umfassen:

- Psychische Symptome (wie Ängste, Stimmungsschwankungen, Aggressivität, anhaltende Freudlosigkeit und Niedergeschlagenheit),
- Arbeits- und Leistungsstörungen,
- Psychosomatische Erkrankungen (d.h. mit Zusammenhängen aus körperlichen Beschwerden und psychischen Belastungen),
- Lebenskrisen/familiäre Belastungen,
- schädigende Beziehungsmuster,
- seelische Folgen körperlicher Erkrankungen oder Behinderungen,
- seelische Folgen erlebter traumatischer Erfahrungen
- oder allgemeinen Problemen in der Lebensführung.

Dabei bespricht Ihr Psychotherapeut mit Ihnen gegenwärtige Beschwerden, wie diese entstehen und Möglichkeiten, diese zu überwinden oder zumindest besser mit diesen zurechtzukommen.

Eine Psychotherapie kann Ihnen helfen, psychische Einschränkungen zu bewältigen oder auch vergangene schmerzliche Erlebnisse besser zu verarbeiten. Der Psychotherapeut bespricht mit Ihnen, wie Sie besser mit konfliktreichen Beziehungen oder belastenden Situationen umgehen können. Je nach psychotherapeutischem Verfahren können neben Gesprächen auch praktische Übungen und Aufgaben Bestandteil der Behandlung sein.

Basis dafür ist eine auf Vertrauen und Verständnis beruhende Zusammenarbeit mit dem Therapeuten, für den die allgemeine ärztliche Schweigepflicht gilt.

Psychotherapie sollte nur von Psychologischen/Ärztlichen Psychotherapeuten durchgeführt werden, die über eine Approbation verfügen oder sich in entsprechender Ausbildung befinden.

Diese Informationen wurden für Sie zusammengestellt von:

**Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie  
und Psychosomatische Medizin Schloss Werneck**

Balthasar-Neumann-Platz 1  
97440 Werneck

Tel.: 09722 21-0  
Fax: 09722 21-14 65

[www.psychiatrie-werneck.de](http://www.psychiatrie-werneck.de)

sowie unseren beiden Psychiatrischen  
Institutsambulanzen Werneck und  
Schweinfurt

## 2. PSYCHOTHERAPEUTISCHE ANSÄTZE

Seitens der gesetzlichen Krankenversicherung gelten **DREI VERFAHREN** in ihrer Wirksamkeit als wissenschaftlich überprüft und sind für die Behandlung zugelassen:

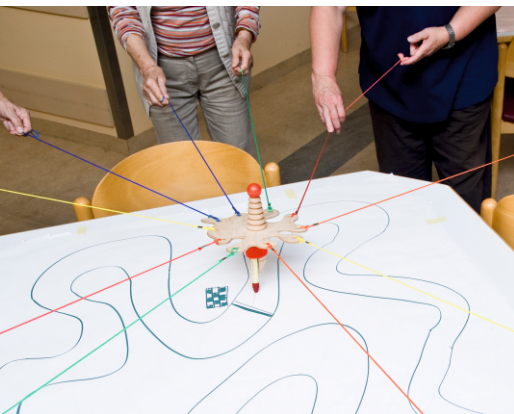
- Analytische Psychotherapie
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und
- Verhaltenstherapie.

Zusätzlich seit Kurzem als Verfahren bei Traumatisierungen auch EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*).

Die **PSYCHOANALYTISCHE** und die **TIEFENPSYCHOLOGISCH FUNDIERTE PSYCHOTHERAPIE** (Begründer: S. Freud) geht davon aus, dass unbewusste Konflikte und Beziehungserfahrungen zu psychischen Symptomen und körperlichen („psychosomatischen“) Erkrankungen führen können. Durch die Therapie soll ein neues Verständnis („der unbewusste Sinn dahinter“) solch unbewusster Konflikte und Erlebnismuster erarbeitet und miteinander eine angemessenere Lösung gefunden werden. Die Behandlungsdauer der Psychoanalyse umfasst gegenüber der tiefenpsychologisch fundierten (stärker am aktuellen Konflikt orientiert) und der Verhaltenstherapie einen längeren Zeitraum.

Die **VERHALTENSTHERAPIE** geht in ihrem Krankheitsverständnis davon aus, dass jeder Mensch im Laufe seines Lebens durch persönliche Erfahrungen und Nachahmung für ihn typische Verhaltensmuster, Einstellungen und emotionale Reaktionsweisen erlernt. Anhand der Lebensgeschichte und der aktuellen Lebenssituation wird die Problemstellung analysiert und problematische Verhaltensweisen, Denkmuster und Einstellungen konkret – auch mit Hilfe von Übungen – angegangen.

Weitere wissenschaftlich anerkannte, jedoch von den gesetzlichen Krankenkassen derzeit nicht zugelassene psychotherapeutische Verfahren sind die Gesprächspsychotherapie, die Systemische Therapie, die Gestalttherapie oder körperorientierte Verfahren (Bioenergetik).



## 3. WER BEHADELT PSYCHISCHE KRANKHEITEN?



Menschen mit psychischen Leiden haben es oft nicht leicht, einen geeigneten Ansprechpartner zu finden. Meistens suchen Patienten zunächst ihren Hausarzt auf, der sie an Psychiater oder Neurologen oder einen Nervenarzt weiterverweist. In manchen Fällen wird den Patienten dann eine Psychotherapie empfohlen.

Folgende **BEGRIFFSERKLÄRUNGEN** sollen helfen, sich bei einer ambulanten Behandlung besser zu orientieren:

- **Psychiater** haben Medizin studiert und sich durch eine Facharztweiterbildung auf die medizinische (v.a. medikamentöse) Behandlung psychischer Störungen spezialisiert. Sie haben die Möglichkeit, Medikamente zu verschreiben und führen beratende Gespräche dazu. Psychiatrische Praxen sind meist organisiert wie allgemeinärztliche Praxen, mit Wartezimmer und bedarfsorientierten Terminen.
- **Psychotherapeuten** sind Psychologen oder Ärzte, die nach ihrem Studium eine dreis- bis fünfjährige praktisch orientierte staatlich geregelte Aus- und Weiterbildung in einem der oben beschriebenen wissenschaftlich anerkannten psychotherapeutischen Verfahren absolviert haben. „*Psychotherapeut*“ dürfen sich nur staatlich zugelassene Psychologische Psychotherapeuten, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten sowie ärztliche Psychotherapeuten nennen. Bei einer Psychotherapie werden Behandlungen mit einem festen Kontingent an Sitzungen, mit festen Zeitfenstern von meist 50 Minuten in regelmäßigen, meist wöchentlichen (psychoanalytisch zweimal wöchentlichen) Abständen durchgeführt.



#### 4. WEGE ZUR PSYCHOTHERAPIE

Bei der Anberaumung einer ambulanten Psychotherapie empfiehlt es sich die Unterstützungsangebote der **KASSENÄRZTLICHEN VEREINIGUNG BAYERN (KVB)** zu nutzen:

- **a) Terminservicestelle Psychotherapie:** Die Terminservicestelle Psychotherapie unterstützt gesetzlich Krankenversicherte dabei, so schnell wie möglich einen Sprechstunden-/Akutbehandlungstermin bei einem niedergelassenen Psychotherapeuten zu vereinbaren. Eine Überweisung ist nicht erforderlich. Sie bekommen innerhalb einer Woche nach ihrem Anruf einen Termin angeboten. Die Wartezeit zwischen Ihrem Anruf und Ihrem Termin beträgt maximal vier Wochen. Eine Vermittlung zum Wunschtherapeuten ist aber *nicht* möglich.

[www.kvb.de/service/patienten/terminservicestelle-bayern/](http://www.kvb.de/service/patienten/terminservicestelle-bayern/)  
0921 787765-55030

- **b) Koordinationsstelle Psychotherapie:** Die Koordinationsstelle vermittelt Adressen von niedergelassenen Psychotherapeuten, die freie Terminkontingente gemeldet haben.

[www.kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/](http://www.kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/)  
0921 787765-40410

Für alle **niedergelassenen Psychotherapeuten** gilt, dass sie selbst oder ein Praxismitarbeiter 200 Minuten in der Woche (bei hälftiger Zulassung 100 Minuten in der Woche) telefonisch für Patienten erreichbar sein müssen. Die KVB veröffentlicht auf ihrer Website ein aktuelles *Verzeichnis der telefonischen Erreichbarkeit*.

Alternativ sind in der Regel die Mitarbeiter und Websites der **Krankenkassen** bei der Therapeutensuche behilflich.

Eine Anfrage bei den **Würzburger Ausbildungsinstituten** zum psychologischen Psychotherapeuten kann sich ebenfalls lohnen:

- **Arbeitsgemeinschaft für Verhaltensmodifikation (AVM)**  
Patientenanmeldung Tel: 09 31 88 07 56-12  
Mo & Di 14:00 - 16:00 Uhr, Mi & Do 10:30 - 12:30 Uhr
- **Hochschulambulanz für Psychotherapie des Lehrstuhls für Psychologie der Universität Würzburg**  
Tel.-Sprechstunden 09 31 3182839  
Mo 09:00 - 10:00 Uhr, Mi 12:00 - 13:00 Uhr und Do 18:00 - 19:00 Uhr
- **Würzburger Institut für Psychoanalyse und Psychotherapie e.V.;**  
Tel.: 09 31 3 53 70 89/87

#### 5. ABLAUF EINER AMBULANTEN PSYCHOTHERAPIE



Seit April 2017 wurde der Zugang zu ambulanter Psychotherapie neu gestaltet: Der ambulante Behandler entscheidet bei Patienten, bei denen eine Psychotherapie-Indikation bereits während einer stationären Behandlung festgestellt wurde, ob er direkt mit einer sog. „Akutbehandlung“ beginnt oder den „regulären Weg“ über Sprechstunden (max. 6 x 25min) und/oder Probesitzungen (sog. „probatorischen Sitzungen“, max. 4 x 50min) einschlägt. Im Rahmen von Sprechstunden und/oder bis zu 4 schildern Sie Ihrem Psychotherapeuten Ihre Probleme und lernen sich gegenseitig kennen.

■ **ZIEL DIESER EINLEITENDEN PHASE** ist es, eine beidseitige Entscheidung hinsichtlich einer gemeinsamen Zusammenarbeit zu treffen und zu entscheiden, ob eine Kurz- oder eine Langzeittherapie bei der Ihrer Krankenkasse beantragt wird.

#### ■ DER THERAPIEUMFANG

Eine Verhaltenstherapie umfasst...

- bei einer Kurzzeitbehandlung 24 Sitzungen.
- bei einer Langzeitbehandlung 60–80 Sitzungen.

Eine tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie umfasst...

- bei einer Kurzzeitbehandlung 24 Sitzungen.
- bei einer Langzeitbehandlung 80–100 Sitzungen.

Eine analytische Psychotherapie umfasst...

- bei einer Kurzzeitbehandlung 24 Sitzungen.
- bei einer Langzeitbehandlung 80–300 Sitzungen.

■ Die **KOSTEN EINER BEHANDLUNG** werden bei entsprechender Erkrankung und Behandlungsbedürftigkeit...

- von den gesetzlichen Krankenkassen auf Antrag
- von den Beihilfestellen entsprechend anteilig
- von den Privatkassen je nach individuellen Versicherungsbedingungen

übernommen.