



Die drei Wege in die Psychotherapie

Der Zugang zu einer Psychotherapie ist generell flexibler und niederschwelliger geworden. In Bayern gibt es für Sie drei Wege in die Psychotherapie, auf denen Sie das Informations- und Vermittlungsangebot der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB) nutzen können.

1. Psychotherapeutensuche über „arztsuche.116117.de“

Wenn Sie selbst eine Therapeutin oder einen Therapeuten suchen, können Sie die Arzt-/Psychotherapeutensuche nutzen. Über die sogenannte Expertensuche können Sie sich die persönlichen telefonischen Erreichbarkeiten der psychotherapeutischen Praxen anzeigen lassen, um direkt einen Termin zu vereinbaren.

2. Die Terminvermittlung über die Terminservicestelle (TSS)

Eine weitere Möglichkeit ist die Terminvermittlung durch die TSS der KVB über die Telefonnummer 116 117. Seit 2017 erhalten gesetzlich Versicherte innerhalb einer Woche nach Anfrage einen Termin für eine psychotherapeutische **Sprechstunde** in einer psychotherapeutischen Praxis. Die Wartezeit zwischen dem Anruf und dem Therapietermin darf nicht länger als 35 Tage betragen. Sollte in der Sprechstunde ein akuter Behandlungsbedarf festgestellt werden, vermittelt das Team der TSS eine psychotherapeutische **Akutbehandlung** sogar innerhalb von 14 Tagen. Auch zeitnah erforderliche probatorische Sitzungen mit anschließender Psychotherapie werden innerhalb von 35 Tagen über die TSS vermittelt. In Einzelfällen gestaltet sich die Termin-

vermittlung wegen regionaler Besonderheiten oder aufgrund expliziter diagnostischer Anforderungen länger.

3. Die wohnortnahe Vermittlung von Kontakten über die Koordinationsstelle Psychotherapie

Darüber hinaus bietet die KVB bayernweit als freiwilligen, zusätzlichen Service die „Koordinationsstelle Psychotherapie“ unter der Telefonnummer 09 21 / 8 80 99 - 4 04 10 an. Patienten können Kontakt zur Koordinationsstelle aufnehmen und dort Adressen von Psychotherapeuten mit frei gemeldeten Therapieplätzen erfragen. Gerne suchen unsere Mitarbeiter Psychotherapeuten in Wohnortnähe und berücksichtigen hierbei gewünschte Therapieverfahren, besondere Schwerpunkte sowie Wünsche nach weiblichen oder männlichen Therapeuten.

Wie sieht mein Erstkontakt zu einer Psychotherapeutin oder zu einem Psychotherapeuten aus?

Der **Zugang zur psychotherapeutischen Versorgung** kann direkt und ohne ärztliche Überweisung erfolgen. Daher können Sie über die Praxis oder die TSS den persönlichen Kontakt herstellen und eine sogenannte **psychotherapeutischen Sprechstunde** vereinbaren, in der Sie mit der Therapeutin oder dem Therapeuten den psychotherapeutischen Bedarf abklären und das weitere Vorgehen vereinbaren können. Die **persönliche telefonische Erreichbarkeit** der Praxis ist gesetzlich vorgeschrieben und beträgt pro Woche mindestens 200 Minuten, bei Therapeuten, die nur einen halben Kassensitz haben, mindestens 100 Minuten. Auch die telefonische Erreichbarkeit finden Sie unter arztsuche.116117.de.

Die psychotherapeutische Sprechstunde

Insgesamt kann der Psychotherapeut mit jedem erwachsenen Patienten bis zu sechs Termine à 25 Minuten oder drei Termine à 50 Minuten im Rahmen einer psychotherapeutischen Sprechstunde vereinbaren, bei Kindern und Jugendlichen höchstens zehnmal (insgesamt bis zu 250 Minuten). In der psychotherapeutischen Sprechstunde klären die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut mit Ihnen insbesondere, welche psychischen Beschwerden Sie haben, wie diese einzuschätzen sind und ob Sie deshalb eine Behandlung benötigen.

Die probatorische Sitzung

Da nach erfolgter Sprechstunde ein vertrauensvolles Verhältnis zur Psychotherapeutin oder zum Psychotherapeuten eine notwendige Voraussetzung für eine erfolgreiche Psychotherapie ist, können bis zu vier Probesitzungen in einer psychotherapeutischen Praxis in Anspruch genommen werden, um zu prüfen, ob die Therapeutin oder der Therapeut und das Therapieverfahren zu Ihnen und Ihren Problemen passen („[probatorische Sitzungen](#)“).

Die Kurzzeittherapie

Nach der psychotherapeutischen Sprechstunde beziehungsweise der probatorischen Sitzung kann eine Kurzzeittherapie mit bis zu 24 Therapieeinheiten erfolgen. Die Beantragung erfolgt in zwei Schritten für jeweils ein Kontingent von zwölf Therapieeinheiten und ist genehmigungspflichtig, aber nicht gutachterpflichtig, es sei denn, dass innerhalb der vergangenen zwei Jahre eine Therapie stattfand oder die Krankenkasse im Einzelfall ein Gutachten fordert. Bei Bedarf kann sich danach eine Langzeittherapie anschließen.

Die Akutbehandlung

Sollte es bei einer sehr akuten Beschwerdelage des Patienten erforderlich sein, kann auch bereits direkt im Anschluss an die Sprechstunde eine sogenannte [Akutbehandlung](#) in Anspruch genommen werden. Diese ist bei der Krankenkasse lediglich anzeigespflichtig. Die ambulante Akutbehandlung kann bis zu 24 Termine à 25 Minuten umfassen oder zwölfmal à 50 Minuten im Krankheitsfall (= vier Quartale) durchgeführt werden. Falls erforderlich, kann sich hieran noch eine weitere Kurzzeittherapie mit zwölf Einheiten à 50 Minuten oder eine Langzeittherapie anschließen.

Die Langzeittherapie

Eine genehmigungspflichtige Langzeittherapie kann nach Genehmigung durch einen Gutachter begonnen werden oder im Anschluss an eine Kurzzeittherapie oder Akuttherapie. Die Therapiekontingente richten sich nach dem jeweiligen Verfahren.

Welche psychotherapeutischen Verfahren gibt es?

Die niedergelassenen ärztlichen und Psychologischen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten bieten [vier verschiedene Therapieverfahren](#) an, die von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden:

1. [Psychoanalytische Therapie](#)
2. [Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie](#)
3. [Verhaltenstherapie](#)
4. [Systemische Therapie](#)

Sämtliche Therapieverfahren können im Bedarfsfall nach Rücksprache mit dem Therapeuten auch per Video erbracht werden. Dies gilt nicht für die Psychotherapeutische Sprechstunde und die probatorischen Sitzungen. Welche Therapieform für Sie die richtige ist, sollten Sie unbedingt in der psychotherapeutischen Sprechstunde oder der probatorischen Sitzung mit Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten besprechen.

Neben der Einzeltherapie werden auch gruppentherapeutische Behandlungen angeboten.

Die gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung ist ein Versorgungsangebot im Anschluss an die Psychotherapeutische Sprechstunde und richtet sich an Patientinnen und Patienten, die noch unsicher sind oder Vorbehalte gegenüber einer Gruppenpsychotherapie haben. Um einen niedrigschwelligen Zugang zu gewährleisten, ist sie anzeige-, antrags- und genehmigungsfrei. Sie kann im Anschluss an die Sprechstunde bis zu vier Mal je Krankheitsfall mit jeweils 100 Minuten (oder 8 x 50 Minuten) durchgeführt werden.

Für die anschließende Therapie gibt es drei Anwendungsmöglichkeiten:

1. Einzelbehandlung
2. Gruppenbehandlung
3. Kombination aus Einzel- und Gruppenbehandlung