Hilfe zur Auswahl von AnbieterInnen

aus dem Bereich Psychotherapie und Alternativen

Übersicht:

A. Wie finde ich eine geeignete AnbieterIn?
- 1. Notwendige Vorüberlegungen
  - 1.1. Welche Art von Hilfe suchen Sie?
  - 1.2. Persönliche Vorlieben und Bedürfnisse
- 2. Suche nach AnbieterInnen und erster Kontakt
- 3. Erstgespräche, Probesitzungen und weitere Schitte

B. Was ist eine "gute" AnbieterIn?
- 1. Persönlicher Eindruck bei der telefonischen Kontaktaufnahme und im Erstgespräch
- 2. Ausbildung der AnbieterInnen
  - 2.1. Ausbildung in Psychotherapie
  - 2.2. Ausbildung in Beratung, Supervision und anderen alternativen Verfahren
- 3. Berufserfahrung und persönliche Qualifikationen
- 4. Weitere Auswahlkriterien
  - 4.1. Supervision
  - 4.2. Fortbildung
  - 4.3. Mitgliedschaft in Therapie- und Berufsverbänden

C. Kosten und Finanzierung
- 1. Kosten für Psychotherapie
- 2. Psychotherapie und Kassenfinanzierung

D. Zum Abschluß

A. Wie finde ich eine geeignete AnbieterIn?

1. Notwendige Vorüberlegungen

1.1. Welche Art von Hilfe suchen Sie?

Bevor Sie überhaupt mit bestimmten AnbieterInnen Kontakt aufnehmen, sollten Sie grundlegende Vorüberlegungen anstellen.

- Wenn Sie Unterstützung von Personen suchen, die gleiche Interessen haben oder vom gleichen Problem betroffen sind, dann könnten Sie sich einer *Selbsthilfegruppe* anschließen bzw. eine Selbsthilfegruppe gründen.
- Wenn Selbsthilfe für Sie nicht in Frage kommt, könnten Sie sich überlegen, ob Sie sich in einer aktuellen Lebenskrise befinden und zur Bearbeitung dieses speziellen Problems eine begrenzte Anzahl von Beratungsstunden bei einer *BeraterIn* wünschen.
- Für berufliche Probleme könnten Sie sich auch an eine *SupervisorIn* wenden.
- Für die Verbesserung bestimmter Fertigkeiten wie z.B. Selbstsicherheit, Kommunikationsfähigkeit, Konzentration könnten Sie an einem gezielten *Training* teilnehmen.
- Wenn Sie etwas zur Entspannung oder zur Vorsorge für sich tun möchten, dann kämen Angebote der *Gesundheitsförderung* in Frage.
- Wenn Sie keine großen psychischen Probleme haben und sich "stabil" fühlen, gleichzeitig aber mehr über sich erfahren möchten und sich in neuen Situationen erleben möchten, dann könnten Sie auch ein Angebot zur *Selbsterfahrung* wählen.
- Wenn Sie an psychischen oder auch psychosomatischen Beschwerden leiden, mit denen Sie nicht mehr alleine zurecht kommen, sollten Sie die Unterstützung einer *PsychotherapeutIn* suchen.

Wenn Sie sich entschieden haben, für welchen Bereich Sie eine AnbieterIn suchen, müssen Sie sich Gedanken darüber machen, welches spezielle Verfahren Sie wählen möchten. Für Psychotherapie, Beratung, Supervision, Training und Gesundheitsförderung werden im Kölner Raum, je nach Zählweise, zwischen 50 und 350 verschiedene Verfahren angeboten (näheres unter Therapieverfahren).

1.2. Persönliche Vorlieben und Bedürfnisse

Sie sollten sich Klarheit verschaffen, welche persönlichen Gesichtspunkte bei der Auswahl einer AnbieterIn für Sie entscheidend sind.

Mann oder Frau als TherapeutIn?

Die meisten KlientInnen stellen sich die Frage, ob sie *eine Frau oder einen Mann* als TherapeutIn

© 2005, V E S U V e.V., Münstereifeler Str. 16, D-50937 Köln (hilfe-anbieterinnen.sdw)

wählen sollen. Bestimmte Untersuchungen legen nahe, daß für Frauen ein Psychotherapieerfolg wahrscheinlicher ist, wenn sie eine Frau als Therapeutin wählen. Dies gilt besonders für junge und kinderlose Frauen sowie für Frauen, die an starken Ängsten leiden oder die als schizophren diagnostiziert worden sind. Zur Frage, welche Auswirkung das Geschlecht der TherapeutIn auf den Therapieerfolg von männlichen Klienten hat, sind uns keine Untersuchungen bekannt.

Nach verschiedenen Untersuchungen aus den USA ist das Risiko, in einer Psychotherapie *sexuelle Übergriffe* zu erleiden, erhöht, wenn eine Frau zu einem männlichen Therapeuten geht. In den Untersuchungen gaben zwischen ca. 5 und 15 % der befragten männlichen Therapeuten mindestens einen sexuellen Kontakt zu mindestens einer PatientIn an, dagegen nur zwischen 0,5 und 3% der Therapeutinnen. *Wiederholte* sexuelle Übergriffe wurden vornehmlich von männlichen Psychotherapeuten berichtet. Bei den zugegebenen Übergriffen handelte es sich fast immer um heterosexuelle Kontakte, die, wie die Befragten angaben, meist erst nach Beendigung der Therapie zustande kamen. In den seltensten Fällen führten sie zu einer dauerhaften Bindung. Die Folgeschäden bei den PatientInnen waren besonders groß, wenn sie schon früher sexuell mißbraucht worden waren.- Für das Zustandekommen von sexuellen Übergriffen scheinen relativ lockere moralisch-ethische *Grundeinstellungen* die entscheidende Rolle zu spielen - Einstellungen, die sich derzeit fast nur bei männlichen Psychotherapeuten finden lassen. Eine große Bedeutung kommt nach einigen Untersuchungen aber auch dem in Anspruch genommenen *Verfahren* zu: ein erhöhtes Risiko zu sexuellen Übergriffen besteht demnach bei körperorientierten Verfahren und Techniken. Den besten *Schutz* gegen sexuelle Übergriffe in der Therapie bietet nach diesen Untersuchungen eine fundierte Ausbildung der TherapeutInnen mit berufsbegleitender Supervision. Sie sollten sich danach erkundigen.

Andere Auswahlkriterien

Vielleicht stellen für Sie aber auch die soziale, kulturelle oder ethnische Herkunft, die Religionszugehörigkeit, die politische Überzeugung, die Lebenssituation, das Alter oder die sexuelle Orientierung der AnbieterIn wichtige Auswahlkriterien dar. Oder Sie suchen eine AnbieterIn, die Ihre Muttersprache spricht, deren Räume rollstuhlgerecht eingerichtet oder in einem bestimmten Stadtviertel angesiedelt sind. Möglicherweise brauchen Sie ein Angebot mit Kinderbetreuung. All dies sind verständliche Anliegen.

Stellen Sie sich Ihre Wünsche und Auswahlkriterien am besten in Form einer Checkliste zusammen. Unter Suchkriterien haben wir zusammengestellt, was *unserer* Meinung nach bei Ihrer Suche wichtig sein könnte.

2. Suche nach AnbieterInnen und erster Kontakt

Wenn Sie Ihre Vorüberlegungen abgeschlossen haben, können Sie gezielt nach AnbieterInnen suchen, die Ihren Vorstellungen entsprechen.

Alles, was wir dazu an Wissenswertem zusammentragen konnten, finden Sie in unserer Abteilung Adressen unter Ratgeber Suche. Hier finden Sie auch Angaben zu Quellen im Internet, bei denen Sie Adressen von entsprechenden TherapeutInnen abrufen können.

Leichter kommen Sie an die gesuchten Adressen nur, wenn Sie sich an mit entsprechendem Know-How ausgerüstete Informations- und Beratungsstellen wenden. Davon befassen sich die meisten allerdings nur am Rande mit Psychotherapie und Alternativen. Zudem können diese Einrichtungen Sie in der Regel nur mit einem Teil der gewünschten Informationen versorgen. In unseren Adressquellen finden Sie – aufgeschlüsselt nach der Art der Adressen, die sie weitergegeben – die entsprechenden Einrichtungen aufgelistet. Wenn Sie im Großraum Köln auf der Suche nach Adressen sind, sollten Sie sich auf jeden Fall an unser Büro wenden – wir wissen auch nicht alles, können Ihnen aber in den allermeisten Fällen weiterhelfen.

Was Sie sonst noch tun können: Verzeichnisse wie die Gelben Seiten, das Frauenbranchenbuch sowie Anzeigen in diversen Zeitungen/Zeitschriften auswerten (aber Vorsicht: beachten Sie unsere Hinweise unter Suchstrategien, Punkt 1 und 2). Sie können auch die Programme von Bildungswerken, Krankenkassen oder der Volkshochschule durchsehen: Hier finden Sie häufig Angebote zu Gesundheitsförderung und Trainings. Sie können sich an Selbsthilfegruppen, Projekte und Initiativen wenden, die nicht selten Listen von AnbieterInnen vorhalten, die ihrer Meinung nach »gut« sind. Wenn Sie auf der Suche nach Selbsthilfegruppen sind, empfehlen wir Ihnen, sich auf der Website der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS – http://www.nakos.de/) zu informieren.

© 2005, V E S U V e.V., Münstereifeler Str. 16, D-50937 Köln (hilfe-anbieterinnen.sdw)

Einige Informationen können Sie allerdings nur im persönlichen Kontakt mit AnbieterInnen erhalten. Sie sollten die Punkte, die für Sie entscheidend sind, möglichst schon am Telefon abklären - so können Sie viel Zeit und Geld sparen.

Wichtig: Auch in Gemeinschaftspraxen oder Einrichtungen, die Psychotherapie und Alternativen anbieten, sollten Sie die Möglichkeit zur Auswahl bzw. Entscheidung für eine *bestimmte* AnbieterIn haben. Wenn Sie sich für eine bestimmte AnbieterIn interessieren, sollten Sie auf dem Kontakt zu dieser AnbieterIn bestehen und sich nicht mit einer anderen »begnügen«: Ihrem Ziel, sich vorab ein Bild von der gewünschten AnbieterIn zu machen, kämen Sie auf diese Weise keinen Schritt näher. Andererseits ist die »ErsatztherapeutIn« womöglich genauso geeignet. Sie sollten sich gut überlegen, wieviel Zeit Sie mit dem Warten »auf die richtige TherapeutIn« verbringen wollen.

3. Erstgespräche, Probesitzungen und weitere Schritte

Im **Erstgespräch** mit einer BeraterIn, PsychotherapeutIn oder SupervisorIn können Sie sich ein Bild von der Person der AnbieterIn und von den Räumlichkeiten machen. Hier haben Sie die Gelegenheit, ausführliche Informationen zur Qualifikation und zum Vorgehen zu erhalten.

Die Fragen zu Kosten, zu Terminregelungen und sonstigen wichtigen vertraglichen Vereinbarungen sollten möglichst ebenfalls im Erstgespräch geklärt werden (vergleichen Sie dazu die Regelungen unseres Psychotherapie-Vertrags).

In jedem Fall ist es günstig, mit mehreren AnbieterInnen telefonisch Kontakt aufzunehmen und dann auf der Grundlage der Telefongespräche mit einigen AnbieterInnen ein persönliches Erstgespräch zu vereinbaren. Es mag zuerst eine Überwindung sein, mehrere AnbieterInnen anzurufen oder im Erstgespräch kennenzulernen; durch dieses Vorgehen gewinnen Sie jedoch Vergleichsmöglichkeiten und können sich bewußter für die AnbieterIn entscheiden, die Ihnen am geeignetsten erscheint.

Wenn es um Gruppenangebote geht, ist es zudem sinnvoll, vorher nicht nur die AnbieterIn, sondern auch die anderen GruppenteilnehmerInnen kennenzulernen.

Wenn Ihre Therapie über die Kasse finanziert wird, werden die Erstgespräche über die Kasse abgerechnet. Ist dies nicht der Fall, wird von Ihnen in vielen Fällen erwartet, daß Sie für das Erstgespräch bezahlen. Die Kostenregelung für das Erstgespräch ist aber letztlich Verhandlungssache zwischen Ihnen und der AnbieterIn. Klären Sie die Kostenfrage schon am Telefon, und zwar *bevor* Sie den Termin vereinbaren. Anonsten flattert Ihnen womöglich plötzlich und unvermutet eine Rechnung ins Haus. Die müssen Sie möglicherweise nicht bezahlen – aber den Ärger haben Sie trotzdem.

Im Fall einer Kassenfinanzierung der Therapie stehen Ihnen mehrere **Probesitzungen** (probatorische Sitzungen) zu. Diese dienen nach offizieller Lesart der Erprobung Ihrer »Therapietauglichkeit« durch die AnbieterIn. AnbieterInnen von Verhaltenstherapie und tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie stehen dafür 5 Probesitzungen zu, AnbieterInnen von Psychoanalyse 8 Sitzungen. Sie sollten diese Zeit zum Kennenlernen Ihrer potentiellen TherapeutIn nutzen.

Da probatorische Sitzungen derzeit schlechter bezahlt werden als reguläre Sitzungen, ist die Motivation von TherapeutInnen hinsichtlich Probesitzungen nicht unbedingt groß. Aus diesem aber auch aus anderen Gründen kann es Ihnen geschehen, daß die TherapeutIn schon vor Ausschöpfung der maximalen Anzahl probatorischer Sitzungen mitteilt, die »richtige« Therapie könne nun beginnen. Falls Ihre Entscheidung bereits gefallen ist, ist das auch für Sie erfreulich. Falls Sie aber noch nicht soweit sind, sollten Sie sich nicht scheuen, der TherapeutIn das mitzuteilen. Meist wird sie Verständnis zeigen - falls nicht, könnte es Ihre Entscheidung gegen diese TherapeutIn bedeuten.

Zwischen Probesitzungen und regulärer Therapie liegt noch ein weiteren Schritt: Sie brauchen einen ärztlichen **Konsiliarbericht**. Dieser ist *vor* dem Beginn jeder psychotherapeutischen Heilbehandlung *Pflicht* – egal, ob es sich um eine kassen- oder anderswie finanzierte Psychotherapie handelt.

Im ärztlichen Konsiliarbericht wird eine »somatische Abklärung« vorgenommen. Diese dient im Wesentlichen zur Klärung der Frage, ob den psychischen Problemen eine organische bzw. »psychiatrische« Ursache zugrunde liegt. Unter Umständen kann der Bericht zur Folge haben, daß vor Beginn der Therapie zusätzlich eine PsychiaterIn aufgesucht werden muß. Erstatten können den Konsiliarbericht die jeweiligen HausärztInnen und die meisten anderen ÄrztInnen (LaborärztInnen aber zum Beispiel nicht).

© 2005, V E S U V e.V., Münstereifeler Str. 16, D-50937 Köln (hilfe-anbieterinnen.sdw)

Vorsicht: Beim Fehlen des Konsiliarberichts wird der Antrag auf Kostenübernahme von Psychotherapie durch die Krankenkasse abgelehnt!

Weitere Schritte vor Beginn der regulären Psychotherapie (im Falle der Kassenfinanzierung):
- Der »Antrag des Versicherten auf Psychotherapie« muß bei der Krankenkasse gestellt werden
- Die »Angaben des Therapeuten zum Antrag des Versicherten« müssen gemacht werden
- gegebenenfalls muß von den TherapeutInnen ein »Bericht an den Gutachter zum Antrag des Versicherten auf ...« (folgt die Art der Therapie) erstellt werden
- gegebenenfalls erfolgt auf Grund dieses Berichts die Stellungnahme des Gutachters an die Krankenkasse
- Die Bewilligung der Psychotherapie durch die Krankenkasse erfolgt (oder erfolgt nicht: dann kann bzw. muß Widerspruch eingelegt werden, um die Chance auf Finanzierung der Psychotherapie über die Krankenkasse aufrecht zu erhalten)

B. Was ist eine "gute" AnbieterIn?

Nur Sie selbst können letztlich entscheiden, welche AnbieterIn gut für Sie ist. Im Idealfall finden Sie eine AnbieterIn, die
- das von Ihnen gewünschte Verfahren anbietet,
- die für Sie wichtigen persönlichen Kriterien erfüllt,
- im Erstgespräch einen positiven Eindruck hinterlassen hat und
- ausreichend qualifiziert ist.

1. Persönlicher Eindruck bei der telefonischen Kontaktaufnahme und im Erstgespräch

In zahlreichen Untersuchungen hat sich gezeigt, daß eine gute *Beziehung* zwischen KlientIn und PsychotherapeutIn eine der wichtigsten Voraussetzungen für das Gelingen einer Psychotherapie ist. Zumindestens für Psychotherapie, Lebensberatung, Supervision und Selbsterfahrung ist es nötig, daß Sie Vertrauen gegenüber der TherapeutIn/BeraterIn entwickeln können. Hinweise auf eine entstehende *Vertrauensbeziehung* sind:
- Sie fühlen sich wohl und sicher im Kontakt mit der AnbieterIn und in den Räumlichkeiten,
- Sie spüren das Interesse der AnbieterIn und fühlen sich von ihr verstanden und angenommen,
- Sie halten die AnbieterIn für kompetent und fühlen sich bei ihr gut aufgehoben,
- Sie fühlen sich respektiert.

Von Vorteil ist, wenn AnbieterInnen und KlientInnen gemeinsame Wertvorstellungen und Grundüberzeugungen haben. Besonders wichtig ist, daß Sie sich mit der jeweiligen AnbieterIn über die Ziele der gemeinsamen Arbeit einigen können.

Seien Sie vorsichtig, wenn eine AnbieterIn
- Fragen nach ihrer Qualifikation und der jeweiligen Arbeitsweise nicht oder nur ausweichend beantwortet,
- keine klaren Auskünfte zu den Rahmenbedingungen gibt (Kosten, Sitzungsdauer und -häufigkeit, Gruppengröße, Terminvereinbarung und -absage),
- freiheitseinschränkende Teilnahmebedingungen festsetzt, z.B. daß Sie während eines Selbsterfahrungskurses keinen Kontakt zur Außenwelt aufnehmen dürfen,
- eine Klausel in den Vertrag setzt, daß Sie als KlientIn auf eigene Verantwortung teilnehmen und keinen Anspruch auf Haftung und Schadensersatz haben,

Vergleichen Sie hierzu auch die Regelungen und Hinweise in unserem Psychotherapie-Vertrag.

Nach dem Erstgespräch sollten Sie sich Zeit nehmen, um noch einmal in Ruhe die erhaltenen Informationen, die Atmosphäre des Gesprächs und die bei Ihnen ausgelösten Gefühle auf sich wirken zu lassen. Wenn Sie sich schriftliche Notizen machen, haben Sie eine gute Grundlage, um später die verschiedenen AnbieterInnen, mit denen Sie Kontakt aufgenommen haben, vergleichen zu können.

Wichtig: Da es sich bei all diesen Angeboten um "besondere Vertrauensverhältnisse" handelt, können Sie jederzeit ohne Angabe von Gründen kündigen. Bereits vorausgezahlte Gebühren / Honorare müssen Ihnen in der Regel rückerstattet werden.

© 2005, V E S U V e.V., Münstereifeler Str. 16, D-50937 Köln (hilfe-anbieterinnen.sdw)

2. Ausbildung der AnbieterInnen

Sie sollten darauf achten, daß die jeweilige AnbieterIn für das, was sie anbietet, ausreichend qualifiziert ist: AnbieterInnen sollten für das von ihnen angebotene Verfahren eine gründliche Ausbildung haben - die Ausbildung ist das einzige objektive und nachprüfbare Qualitätskriterium.

Zur Qualifikation einer AnbieterIn tragen natürlich auch andere Merkmale bei: a) die persönliche Integrität und geistige Gesundheit, b) die Einstellung zur eigenen Arbeit und zu den KlientInnen, c) die therapeutische Erfahrung und anderes mehr (s.u.). Nur sind zu diesen Merkmalen selten »sichere« Informationen erhältlich.

Je nach Art des Angebots unterscheiden sich die Anforderungen an die Qualifikation von AnbieterInnen. Die höchsten Anforderungen sollten PsychotherapeutInnen erfüllen, da Sie in der Lage sein müssen auch mit KlientInnen, die an größeren psychischen Problemen leiden, verantwortungsvoll umzugehen. Doch auch BeraterInnen, SupervisorInnen und AnbieterInnen von Selbsterfahrungskursen brauchen eine gründliche Ausbildung, damit sie z.B. beurteilen können, ob eine KlientIn psychotherapeutische Hilfe benötigt oder auch, ab wann sie eine KlientIn überfordern.

2.1. Ausbildung in Psychotherapie

AnbieterInnen von Psychotherapie *müssen* laut Gesetz – soweit es um Heilbehandlung geht - eine Heilbehandlungserlaubnis besitzen. Das heißt, Sie müssen entweder approbierte ÄrztInnen (inkl. ärztlichen PsychotherapeutInnen), approbierte Psychologische PsychotherapeutInnen, approbierte Kinder- und Jugendlichen-PsychotherapeutInnen, HeilpraktikerInnen oder HeilpraktikerInnen für Psychotherapie sein (vgl. Hilfe zur Auswahl von Verfahren, Stichwort Ausbildung).

Darüber hinaus *sollte* jede AnbieterIn von Psychotherapie eine Ausbildung bzw. Zusatzausbildung in dem psychotherapeutischen Verfahren abgeschlossen haben, das sie anbietet. Diese Ausbildung sollte unserer Auffassung nach *mindestens* den Anforderungen genügen, wie sie für neuzugelassene approbierte Psychotherapeuten gelten. Eine Ausnahme sollte nur für die noch in Ausbildung befindlichen TherapeutInnen in der »Behandlungsstufe« gelten, die unter Supervision arbeiten, d.h. von einer ausreichend qualifizierten PsychotherapeutIn kontrolliert werden. Diese »AnfängerInnen« mögen weniger Erfahrung haben - aber dafür unter Umständen einen »unverstellteren Blick«.

Wichtig: Die Titel »Heilpraktiker« oder »Arzt« garantieren in keiner Weise für psychotherapeutische Kenntnisse. Auch fachärztliche Bezeichnungen, wie Facharzt für "Neurologie" oder "Psychiatrie", tun dies nicht. »Heilpraktiker für Psychotherapie« *können* eine umfassende psychotherapeutische Ausbildung absolviert haben (eher die Ausnahme), müssen es aber nicht. Hinter Bezeichnungen wie GestalttherapeutIn, GesprächstherapeutIn, BeraterIn, TrainerIn u.a.m. kann sich alles mögliche verbergen – durchaus auch eine gute Ausbildung.

Selbst auf umfangreiche abgeschlossene Psychotherapie-Ausbildungen hindeutende Berufsbezeichnungen, wie »Approbierter Psychotherapeut« (egal, ob Ärztlicher-, Psychologischer- oder Kinder- und Jugendlichen-P.), *garantieren nicht* für qualifizierte therapeutische Ausbildungen: entsprechende Ausbildungen werden *häufig* vorliegen, müssen es aber nicht. *Nur bei Neuzulassungen* nach Inkrafttreten des Psychotherapeutengesetzes ist dies im vorgegebenen Rahmen gewährleistet.

2.2. Ausbildung in Beratung, Supervision und anderen alternativen Verfahren

AnbieterInnen von **Beratung** in psychischen Konfliktsituationen sollten ein Studium in Diplom-Psychologie, Diplom-Pädagogik, Sozialpädagogik, Sozialarbeit, Heilpädagogik oder Medizin vorzuweisen haben. Zusätzlich sollten sie eine Grundausbildung in dem psychotherapeutischen oder beraterischen Verfahren, das sie anbieten, abgeschlossen haben. Falls AnbieterInnen von Beratung keinen der oben genannten Studiengänge abgeschlossen haben, sollten sie langjährige Berufserfahrung im sozialen Bereich und eine umfangreiche Beratungsausbildung in dem Verfahren vorweisen können, das sie anbieten. *Wichtig:* Häufig wird von AnbieterInnen, die keine Heilkundeerlaubnis besitzen, unter der Bezeichnung "Beratung" in Wirklichkeit Therapie durchgeführt. Das ist eindeutig illegal - und risikoreich.

AnbieterInnen von **Supervision** sollten eine umfangreiche und anerkannte Ausbildung abgeschlossen haben, zum Beispiel bei der Deutschen Gesellschaft für Supervision oder einem systemisch ausgerichteten Berufsverband (s. Systemische Familientherapie).

AnbieterInnen von **Training, Gesundheitsförderung und Selbsterfahrung** sollten ein Studium oder eine Ausbildung im sozialen Bereich abgeschlossen haben. Zusätzlich sollten sie über eine abgeschlossene Ausbildung in dem von ihnen angebotenen Verfahren verfügen.

© 2005, V E S U V e.V., Münstereifeler Str. 16, D-50937 Köln (hilfe-anbieterinnen.sdw)

3. Berufserfahrung und persönliche Qualifikationen

Neben der Zusatzausbildung ist auch die Berufserfahrung und persönliche Qualifikation einer AnbieterIn in dem von ihr angebotenen Bereich von Interesse. So ist es günstig, wenn Sie eine AnbieterIn finden, die bereits über Vorerfahrungen mit den Problemen und psychischen Störungen verfügt, von denen Sie betroffen sind. Manche AnbieterInnen haben sich auf bestimmte Problembereiche und/oder KlientInnengruppen spezialisiert.

Wenn Sie eine Frau sind, sollten Sie darauf achten, daß die AnbieterIn über frauenspezifisches Fachwissen verfügt und sich mit den Auswirkungen der Diskriminierung von Frauen in der Gesellschaft auseinandergesetzt hat (vgl. unseren Text zur Feministischen Psychotherapie).

Wenn Sie einer diskriminierten Minderheit angehören, sollten Sie darauf achten, daß die AnbieterIn sich allgemein mit den Auswirkungen von Unterdrückung/Diskriminierung auseinandergesetzt hat und möglichst vertraut ist mit der speziellen Form von Diskriminierung, von der Sie, z.B als MigrantIn, Behinderte, Lesbe, Schwuler, Afro-Deutsche, JüdIn, betroffen sind.

4. Weitere Auswahlkriterien

4.1. Supervision

In der Supervision stellt eine AnbieterIn sich der Kritik von FachkollegInnen oder speziell dafür ausgebildeten SupervisorInnen. Wenn eine AnbieterIn regelmäßig Supervision in Anspruch nimmt, zeugt das von ihrer grundsätzlichen Bereitschaft, ihre Arbeit und ihr Verhalten in Bezug auf KlientInnen zu hinterfragen. Supervision ist ein Kriterium von seriöser psychotherapeutischer und beraterischer Arbeit. Die AnbieterIn muß für die Supervision von Ihnen teilweise der Schweigepflicht entbunden werden, wobei jedoch die größtmögliche Anonymität gewährleistet sein muß (z.B. darf Ihr Name nicht genannt werden).

4.2. Fortbildung

Wichtig ist auch, ob und an welcher Art von berufsbegleitenden Fortbildungen AnbieterInnen teilnehmen. Eine ständige Weiterqualifizierung ist für AnbieterInnen aller Arbeitsbereiche nötig, da Arbeitsmethoden kontinuierlich weiterentwickelt werden und durch veränderte gesellschaftliche Bedingungen andere Problemfelder in den Vordergrund rücken können.

4.3. Mitgliedschaft in Therapie- und Berufsverbänden

Die Zugehörigkeit zu einem Berufs- oder Therapieverband beinhaltet häufig die Zustimmung und Verpflichtung der AnbieterIn zu ethischen Verhaltensregeln und kann damit für Sie einen gewissen Schutz vor inhumanen Übergriffen und Vorgehensweisen darstellen. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, sich im Falle eines unangemessenen Verhaltens der AnbieterIn an deren Verband zu wenden.

Wichtig: Es gibt auch unseriöse Berufs- und Therapieverbände.

C. Kosten und Finanzierung

Die Kosten für Psychotherapie und Alternativen sind nicht gerade niedrig – sofern sie nicht von der Krankenkasse übernommen werden. Und sie summieren sich schnell, weil sie ja meist häufiger und länger anfallen. Aber es gibt auch kostenlose und kostengünstige Angebote.

Kostenlose Angebote an psychologischer Beratung und Lebensberatung gibt es häufig bei staatlichen, städtischen, konfessionellen und freien Beratungsstellen. Auch Formen von Kurztherapie werden hier nicht selten ohne Entgelt angeboten. Selbsthilfegruppen und andere Einrichtungen der Selbsthilfe können Ihnen hilfreich sein. Die Teilnahme ist in aller Regel kostenlos. Volkshochschulen und Bildungswerke bieten häufig Kurse unterschiedlichster Art gegen *geringes Entgelt* an.

Trainings von privaten AnbieterInnen müssen hingegen *marktüblich* entlohnt werden. Das gleiche gilt für Kurse, Gruppen, Wochenenden, Seminare und ähnliche Veranstaltungen (die unter Umständen auch im Ausland stattfinden). Am Markt ausgerichtet ist meist auch die Preisgestaltung für die vielfältigen Angebote an Lebens-Beratung und -Begleitung. All diese Angebote können durchaus kostengünstig sein, sind es aber keineswegs immer, nicht selten sind sie sogar völlig überteuert.

Achten Sie bei den *Kosten* auf die Spannbreite der Preise: vergleichen Sie die Preise bei verschiedenen AnbieterInnen des gleichen Verfahrens.

Aber Vorsicht: Wenn es geht, achten Sie nicht nur auf den Preis für ein Angebot, sondern auch auf die Qualifikation der AnbieterInnen (s.o.) und die Qualität der Angebote (s. Therapieverfahren).

© 2005, V E S U V e.V., Münstereifeler Str. 16, D-50937 Köln (hilfe-anbieterinnen.sdw)

C1. Kosten für Psychotherapie

Im Falle einer Psychotherapie könnte es für Sie entscheidend sein, ob Ihre Therapie über die Krankenkasse oder die Beihilfe finanziert werden kann.

Können Sie sich eine *Privatbehandlung* leisten, haben Sie meist kürzere Wartezeiten und es stehen Ihnen alle Türen offen. Die Preise liegen allerdings meist zwischen 50 und 150 Euro pro Einzelsitzung, was in den Augen der meisten KlientInnen sehr viel Geld ist – auch wenn PsychotherapeutInnen gerne darauf verweisen, daß andere Berufe auch nicht preiswerter sind.

Vorsicht im Zusammenhang mit *Privatkassen*: Die Versicherungsbedingungen sind gerade was Psychotherapie betrifft äußerst unterschiedlich. Zum Teil werden nur sehr geringe Stundenzahlen erstattet, teilweise ist das Risiko »Psychotherapie« auch vollständig ausgeschlossen. Sehen Sie in Ihren Versicherungsbedingungen nach! Schließen Sie nur Verträge ab, die für Psychotherapie und womöglich auch für Alternativen ausreichende Kostenerstattung vorsehen!

Können oder wollen Sie die Psychotherapie nicht privat bezahlen und sind sie Mitglied der *gesetzlichen Krankenkassen*, dann werden die Kosten für eine Psychotherapie praktisch immer von den Krankenkassen vollständig übernommen (sofern bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind). Das heißt, die Psychotherapie kostet sie – jedenfalls materiell gesehen – fast nichts. Die Fahrtkosten einmal ausgenommen.

Sie müssen auch nichts zuzahlen. Falls eine AnbieterIn *Zuzahlungen* verlangt, ist dies illegal. Ausnahme: In Gebieten »psychotherapeutischer Diaspora«, in denen es – selbst nach offzieller Einschätzung - zu wenige PsychotherapeutInnen gibt, gibt es nach wie vor das »Erstattungsverfahren«. In diesem Fall dürfen die AnbieterInnen eine Zuzahlung von ihren KlientInnen verlangen, jedenfalls wenn sie *keine* VertragsbehandlerInnen sind. Die Zuzahlung liegt unserer Erfahrung nach meist zwischen 10 und 25 Euro. Im Erstattungsverfahren müssen die TherapeutInnen auch nicht - wie im Normalfall – VertragsbehandlerInnen der Krankenkassen sein.

C2. Psychotherapie und Kassenfinanzierung

Beachten Sie bitte im Zusammenhang mit einer Finanzierung Ihrer Psychotherapie über die gesetzlichen Krankenkassen:

Es müssen mindestens vier Voraussetzungen erfüllt sein:

1. Sie sind *krank* bzw. eine VertragsbehandlerIn der Krankenkassen erklärt Sie für »krank« im Sinne der Krankenkassen (egal, was Sie selber glauben)
2. das therapeutische Verfahren Ihrer Wahl ist von den Krankenkassen als *Richtlinienverfahren* bzw. als anderes Regelverfahren anerkannt
3. Ihre VertragsbehandlerIn und die GutachterIn der Krankenkassen halten das Verfahren Ihrer Wahl *in Ihrem Fall* für hilfreich (egal, was Sie selber glauben).
4. Die von Ihnen ausgesuchte AnbieterIn muß eine *VertragsbehandlerIn* der Krankenkassen sein.

Zum letzten Punkt: Sie können also nicht zu irgendeiner »TherapeutIn« gehen, auch nicht zu jeder approbierten PsychotherapeutIn. Voraussetzung dafür, daß die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für eine Psychotherapie übernehmen, ist, daß die TherapeutIn eine *Kassenzulassung* hat und damit VertragsbehandlerIn der Krankenkassen ist. Und nicht irgendeine Kassenzulassung, sondern eine für *Psychotherapie*.

Falls es um einen *Erwachsenen* geht, der in Psychotherapie gehen will, muß die AnbieterIn eine Kassenzulassung für Erwachsenen-Psychotherapie haben, geht es um *Kinder oder Jugendliche* muß es eine Kassenzulassung für Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie sein. Das gleiche gilt für die Form der Therapie, die in Anspruch genommen werden soll: *Einzel*-Therapie oder *Gruppen*-Therapie. Die AnbieterIn muß eine entsprechende Kassenzulassung besitzen.

Damit nicht genug: Wenn Sie detailliertere Vorstellungen haben, wie die Psychotherapie aussehen soll, die Sie in Anspruch nehmen wollen (z. B. Verhaltenstherapie) wird die Angelegenheit noch komplizierter. Es kommen dann nur noch AnbieterInnen in Frage, die *dieses Verfahren* mit den Krankenkassen abrechnen dürfen. Verfahrensbezogene Kassenzulassungen gibt es allerdings derzeit nur für drei Verfahren: Analytische Psychotherapie, Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und Verhaltenstherapie.

Insgesamt gibt es derzeit 12 verschiedene Kassenzulassungen im engeren Bereich der Psychotherapie. Hinzu kommen andere Formen der Kassenfinanzierung für den im *weiteren* Sinne psychothera-

© 2005, V E S U V e.V., Münstereifeler Str. 16, D-50937 Köln (hilfe-anbieterinnen.sdw)

peutischen Bereich, zu dem Logopädie und Soziotherapie zu zählen sind und die – nur ÄrztInnen vorbehaltene - »psychosomatische Grundversorgung«.

Wenn Sie also bestimmte Vorstellungen über Ihre zukünftige Psychotherapie haben, müssen sie eine AnbieterIn suchen, die die von Ihnen gewünschte Form auch über die Kasse abrechnen kann. Umfangreiche Ratschläge für die Suche nach entsprechenden AnbieterInnen finden Sie unter Kassenzulassung und in unserem Ratgeber Suche

D. Zum Abschluß

Möglicherweise finden Sie keine AnbieterIn, die alle Ihre Wünsche und Bedürfnisse erfüllen kann. Sie werden dann Abstriche machen und Prioritäten setzen müssen. Wenn Sie sich für keine AnbieterIn entscheiden können, sollten sie vielleicht noch einmal grundsätzlich überlegen,

- ob Sie das richtige Angebot suchen, z.B. wirklich eine Psychotherapie machen wollen,
- ob das Verfahren, für das Sie sich entschieden haben, wirklich das richtige für Sie ist.

Scheuen Sie sich nicht, in diesen Fragen unser **Büro** zu kontaktieren.

Weiterführende Literatur zum Thema finden Sie in unseren **Literaturhinweisen** (PDF, 37 KB)

AutorIn: Claudia Webinger (1995), Letzte Überarbeitung (2005): Heiko Deters - Text: hilfe-anbieterinnen.sdw - Aktualisiert: 14.03.05

© 2005, V E S U V e.V., Münstereifeler Str. 16, D-50937 Köln (hilfe-anbieterinnen.sdw)