

Notstand für seelisch Kranke

Wer eine **Psychotherapie** benötigt, muss oft monatelang auf einen Platz warten. Doch die Misere lässt sich umgehen

Mindestens einmal am Tag sitzt vor Dr. Barbara Mergenthaler eine Frau oder ein Mann mit Herzrasen, Bauchschmerzen und Angstgefühlen – ein Patient, der tieftraurig ist oder sich allgemein nicht wohlfühlt. Dann sucht die Hausärztin aus Renningen nach der Ursache. Ist organisch alles in Ordnung, liegen psychische Probleme wie eine Depression oder eine Angsterkrankung nahe.

Dann hat Mergenthaler ein Problem. Ein Großteil der Patienten in einer seelischen Krise würde von einer Psychotherapie profitieren, denn sie wirkt langfristig häufig besser als Medikamente. Doch die Wartelisten bei kassenärztlich zugelassenen Therapeuten sind lang.

Der Hausarzt überbrückt

Wer nach drei Monaten einen Termin bekommt, kann sich glücklich schätzen. Wartezeiten von einem halben Jahr, in ländlichen Gebieten sogar bis zu einem Jahr, kommen häufig vor. „Die Patienten sind verzweifelt, wenn sie keinen Therapieplatz bekommen“, sagt Mergenthaler.

Längst sind sich Experten einig, dass das System einer Reform bedarf. Im Koalitionsver-

trag der Bundesregierung steht das Ziel, die Wartezeiten zu verkürzen. Was daraus wird, ist jedoch ungewiss. Zunächst einmal beschäftigen sich Gremien mit dem Thema.

Die lange Wartezeit überbrückt meist der Hausarzt. Mergenthaler berichtet: „Ich schaue mir den Patienten genau an, führe regelmäßig Gespräche mit ihm. Bei manchen warte ich ab, anderen verschreibe ich Psychopharmaka, wieder anderen empfehle ich Beratungsgespräche, zum Beispiel bei der Diakonie.“

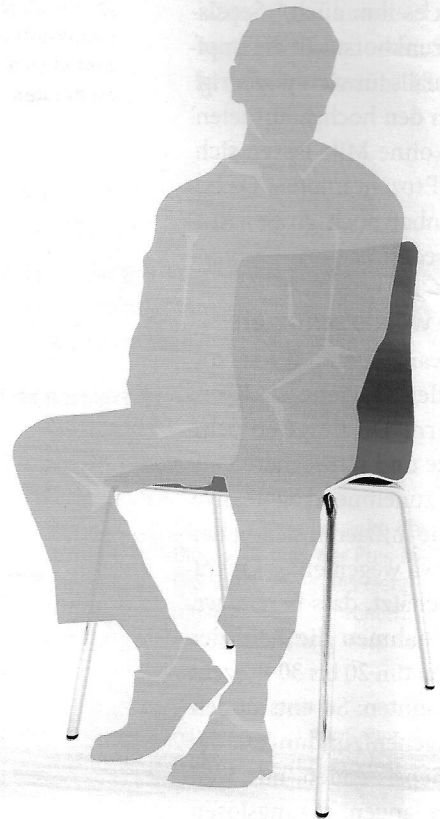
So wie Mergenthaler helfen viele Ärzte ihren Patienten, sagt Matthias Hammrich. Der Psychiater und Psychotherapeut aus Traunstein hat in den vergangenen zwei Jahren rund 1000 Hausärzte so ausgebildet, dass sie psychische Erkrankungen ihrer Patienten besser erkennen und behandeln können. „Noch immer werden viel zu viele süchtig machende Beruhigungsmittel verschrieben“, sagt Hammrich. „Dabei ist die Verordnung von Antidepressiva wie selektiven Serotoninwiederaufnahmehemmern das Mittel der ersten Wahl.“

Außerdem kommt es darauf an, den Erkrankten Tipps zu geben, damit sie eine Psychotherapie

TIPP So finden Sie einen

Judith Storf von der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland empfiehlt:

- 1. Rufen Sie einige Therapeuten Ihrer Wahl an**, und bemühen Sie sich um einen Termin. Schreiben Sie ein Gedächtnisprotokoll mit Namen, Adresse, Datum des Gesprächs und Aussage des Therapeuten, wann Sie einen Termin bekommen könnten.
- 2. Haben Sie keinen Therapeuten gefunden**, der innerhalb



Nur drei Prozent der Therapeuten können sofort einen freien Platz anbieten

finden, die zu ihnen passt. Die Krankenkassen zahlen drei Formen, deren Wirksamkeit in wissenschaftlichen Studien bewiesen wurde.

„Die Verhaltenstherapie eignet sich für Patienten, die neue Strategien erlernen wollen, um mit belastenden Situationen besser

Therapeuten

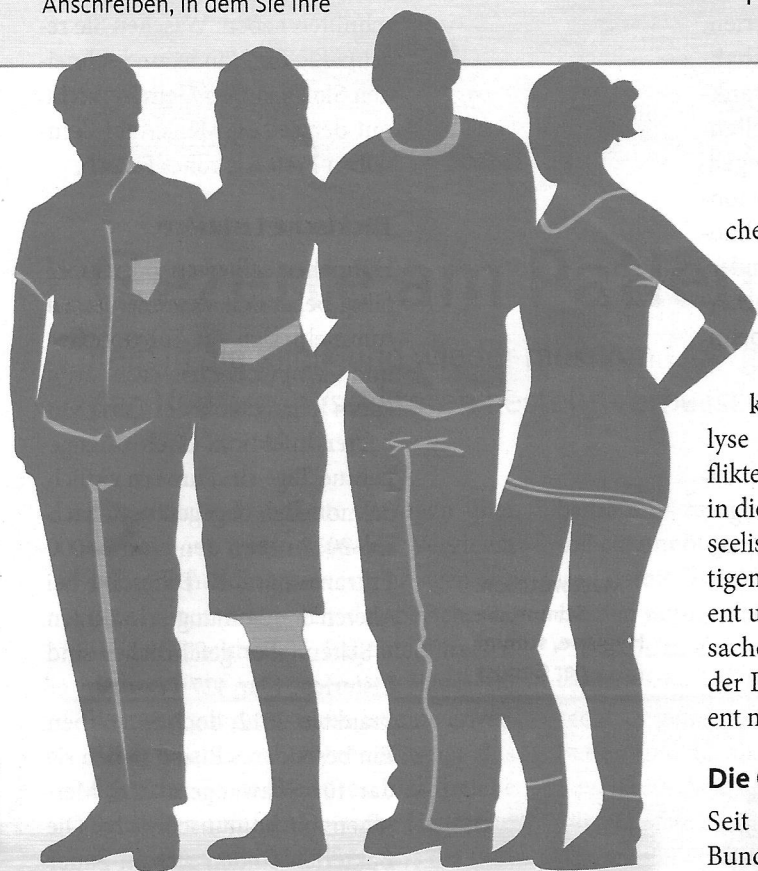
einer zumutbaren Frist einen Termin für Sie hat, wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse und bitten um Hilfe.

3. Kann die Krankenkasse keinen Therapeuten vermitteln, stellen Sie einen Antrag auf Kostenerstattung. Darauf hat jeder Patient laut Paragraph 13 des Sozialgesetzbuchs V (SGB V) einen Anspruch. Zum Antrag gehören ein Anschreiben, in dem Sie Ihre

Bemühungen darlegen, das Gedächtnisprotokoll Ihrer Suche, eine Bescheinigung, dass eine Therapie notwendig und unaufschiebbar ist (zum Beispiel vom Hausarzt), und eine Bescheinigung eines privaten Therapeuten, der Ihre Behandlung übernehmen würde. Die Kassen sind verpflichtet, Ihren Antrag innerhalb von drei Wochen zu bearbeiten.

Die **Bundespsychotherapeutenkammer** und die **Kassenärztliche Vereinigung** haben Listen mit Therapeuten und ihren Schwerpunkten: www.bptk.de, www.kbv.de Die **Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)** bietet kostenlos Hilfe in 21 Beratungsstellen oder am **Telefon: 08 00/0 11 77 22**, www.unabhaengigepatientenberatung.de.

Caritas, Diakonie, Sozialpsychiatrischer Dienst oder die psychotherapeutische Frauenberatung sind Einrichtungen, die umgehend Gespräche mit einem Therapeuten anbieten. Die Anbieter unterscheiden sich je nach Region oder Stadt. **Im Notfall** hilft kostenlos die Telefonseelsorge. Sie ersetzt allerdings keine Psychotherapie. **Telefon: 08 00/111 0 111** oder **08 00/111 0 222**



umzugehen“, erklärt Dr. Timo Hurst, Psychiater und Psychotherapeut in Leonberg. Patient und Therapeut sitzen sich gegenüber, sprechen über Probleme, erarbeiten gemeinsam Lösungen und üben neue Verhaltensweisen ein.

„Mithilfe der tiefenpsychologisch fundierten Therapie versu-

chen Patient und Therapeut den Hintergrund konkreter Probleme zu verstehen, um dann besser damit umgehen zu können“, erklärt Hurst. Die Psychoanalyse geht davon aus, dass Konflikte in Kindheit und Jugend bis in die Gegenwart wirken und die seelische Gesundheit beeinträchtigen. Gemeinsam suchen Patient und Therapeut nach den Ursachen des Konflikts und nach der Lösung. Dabei liegt der Patient mitunter auf einer Couch.

Die Chemie muss stimmen

Seit Kurzem wird in einigen Bundesländern auch die neuropsychologische Therapie von den Kassen gezahlt, mit deren Hilfe Gehirnschäden ausgeglichen oder gemildert werden sollen. Für andere Formen, etwa verschiedene Gesprächstherapien, müssen die Patienten selbst aufkommen. Welcher Therapeut welche Behandlungsform anbietet, können Patienten bei der Kassenärztlichen Vereinigung

oder der Bundespsychotherapeutenkammer erfragen, die Listen ihrer Mitglieder führen.

„In fünf Probesitzungen sprechen Therapeut und Patient miteinander. Dabei vereinbaren sie Behandlungsziele“, erklärt Hurst. Stimmt die Chemie nicht, dürfen beide die Behandlung ablehnen. Das ist eine wichtige Entscheidung: Viel bedeutsamer als die Behandlungsform, so haben Studien gezeigt, ist für einen Erfolg die Beziehung zum Therapeuten. „Ein Psychotherapeut stellt unangenehme Fragen. Zu ihm geht man nicht, um sich verwöhnen zu lassen“, sagt Hurst. Das funktioniert nur mit Vertrauen.

Und wenn es zu lange dauert, einen Termin zu bekommen? „Dann können Sie versuchen, einen privat niedergelassenen Therapeuten zu finden“, erklärt Judith Storf von der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland. „Es bestehen Regelungen, wann gesetzliche Krankenkassen die Behandlung durch private Therapeuten zahlen.“