Niedersachsen

Schnellere Hilfe bei seelischen Problemen

Auf eine Psychotherapie muss man oft lange warten. Besonders schwierig ist das für Menschen mit akuten Problemen. Was viele nicht wissen: Die Wartezeit lässt sich überbrücken und mitunter verkürzen.

Foto: Katarzyna Bialasiewicz

Wer psychische Probleme hat, benötigt schnell professionelle Unterstützung. Einen Arzttermin zu bekommen ist dabei oft nicht einfach.

Thomas K. leidet an Depressionen, seit seine Frau ihn vor einem halben Jahr verlassen hat. Nach anfänglicher Wut und Trauer über den Verlust fällt er immer tiefer in ein emotionales Loch und sucht sich schließlich Hilfe. Der 55-Jährige telefoniert zahlreiche Psychotherapeuten durch. Die Antwort ist bei allen gleich: Zurzeit ist leider kein Therapieplatz frei.

Wie Herrn K. geht es vielen. Drei Monate müssen Patienten im Schnitt auf die Behandlung bei einem Therapeuten warten, der direkt mit der Krankenkasse abrechnen kann. So das Ergebnis einer Studie der Bundespsychotherapeutenkammer. „Für Betroffene, die dringend Hilfe brauchen, ist das zu lang“, sagt Elke Gravert von der hannoverschen Beratungsstelle der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD).

Überbrücken lässt sich die Wartezeit durch kurzfristige Einzelgespräche. Angeboten werden diese zum Beispiel in psychologischen Notfall-Ambulanzen von Krankenhäusern oder durch Beratungsstellen der Kommunen, Kirchen und Wohlfahrtsverbände. „Die Anlaufstellen sind vielfältig“, erklärt Patientenberaterin Gravert. Orientierung und Unterstützung bei der richtigen Auswahl bietet neben der UPD der sogenannte Sozialpsychiatrische Dienst, der sich meist in jeder größeren Stadt befindet.

„Eine Dauerlösung sind Einzelgespräche allerdings nicht“, so Gravert. Patienten, die auf absehbare Zeit keinen Platz bei einem Kassen-Therapeuten finden, können daher noch einen anderen Weg gehen: Sie beantragen bei ihrer gesetzlichen Krankenkasse, dass sie in einer Privatpraxis behandelt werden. Das ist per Gesetz möglich, wenn sich die Therapie nicht aufschieben lässt. Gravert: „Dafür bittet man seinen Arzt um eine entsprechende Bestätigung, notiert die Absagen der Psychotherapeuten und schickt beides an die Kasse.“

Wichtig zu wissen: Bei diesem sogenannten Kostenerstattungsverfahren muss der Patient die Therapiesitzungen zunächst selbst bezahlen und bekommt das Geld später von der Versicherung zurück. „Bevor es losgeht, sollten Patienten daher eine schriftliche Zusage der Kasse haben – sonst können sie am Ende auf den Behandlungskosten sitzenbleiben“, sagt Patientenberaterin Gravert.

Ausführliche Informationen und weiterführende hilfreiche Links zum Thema Psychotherapie finden Betroffene im aktuellen UPD-Spezial unter www.patientenberatung.de/psychotherapie. *UPD*