

Psychotherapie: Hilfe bei seelischen Erkrankungen

Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie ist eine medizinische Behandlung bei psychischen Störungen. Sie zielt darauf ab, Krankheitssymptome zu lindern, den psychischen Zustand zu stabilisieren, langfristige Heilung zu fördern oder Verschlimmerung zu verhindern. Gemäß § 27 SGB V gehört Psychotherapie zur Krankenbehandlung und damit zu den Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung. ([Sozialgesetzbuch SGB](#))

Die Rahmenbedingungen und das Verfahren sind in der **Psychotherapie-Richtlinie** geregelt. ([Gemeinsamer Bundesausschuss](#))

Anspruchsvoraussetzungen

Damit eine Psychotherapie von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen wird, müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein:

Voraussetzung	Beschreibung / Hinweise
Gesetzlicher Anspruch	Alle gesetzlich Versicherten haben Anspruch auf psychotherapeutische Behandlung, wenn eine <i>klinisch relevante</i> psychische Störung vorliegt. (GKV-Spitzenverband)
Krankheitswert	Die psychische Störung muss so ausgeprägt sein, dass sie behandlungsbedürftig ist (nicht nur vorübergehende Belastung). (Therapie.de)
Verfahren der Therapie	Die Therapie muss in einem anerkannten Richtlinienverfahren durchgeführt werden (z. B. Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologie, systemische Therapie). (G-BA)
Probatorische Sitzungen	In vielen Fällen sind vorab 2–4 sogenannte probatorische Sitzungen Pflicht, um Aufgaben, Therapiemethode und Passung zu klären. (Die Techniker)
Ärztliche Untersuchung / Abklärung	Oft ist eine körperliche Untersuchung sinnvoll, um somatische Ursachen auszuschließen. (Die Techniker)
Genehmigung / Antrag	Abhängig vom Umfang / Dauer muss die Therapie durch die Krankenkasse genehmigt werden. (Wege zur Psychotherapie)
Qualifikation des Therapeuten / Anbieters	Die Therapie muss von einem Vertragspsychotherapeuten oder einem Arzt mit psychotherapeutischer Weiterbildung durchgeführt werden. (BARMER)

Hinweis / Sonderfälle

- Wenn in Ihrer Region kein Therapieplatz im vernünftigen Zeitrahmen verfügbar ist, greift das Kostenerstattungsverfahren (§ 13 Abs. 3 SGB V). ([Therapie.de](#))
- Die Richtlinie legt auch Grenzwerte, Stufen und Verfahren fest, etwa zur Anzahl der Sitzungen, Antragspflicht etc. ([Gemeinsamer Bundesausschuss](#))

Antragsverfahren / Verfahrensschritte

1. **Therapeutenwahl**
Vertragspsychotherapeuten / Psychotherapeutin mit Kassenzulassung suchen.
2. **Probatorische Sitzungen**
2–4 Sitzungen (ohne Antrag), um Grundlagen zu klären und zu prüfen, ob Therapie sinnvoll ist. ([Die Techniker](#))
3. **Antrag / Genehmigung der Krankenkasse**
Wenn nach den Probatorien eine längere Therapie nötig ist, wird ein Antrag auf Kostenübernahme gestellt. Der Therapeut bzw. seine Praxis hilft normalerweise beim Ausfüllen der Formulare. ([Stiftung Gesundheitswissen](#))
4. **Begutachtung (wenn erforderlich)**
Bei Langzeittherapien wird ggf. ein Gutachten durch einen unabhängigen Gutachter notwendig. ([Wege zur Psychotherapie](#))
5. **Durchführung der Therapie**
Nachdem die Genehmigung erteilt ist, beginnt die Therapie mit den vereinbarten Sitzungen.
6. **Verlängerung / Anpassung**
Wenn die Therapie länger dauert, muss erneut genehmigt und begründet werden. ([Wege zur Psychotherapie](#))
7. **Ablehnung und Widerspruch**
Wird der Antrag abgelehnt, kann Widerspruch eingelegt und ggf. der Rechtsweg beschritten werden. ([Wege zur Psychotherapie](#))

Bewilligte Leistungen / Umfang

Die Leistungen der Psychotherapie, die von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen werden, richten sich nach der Psychotherapie-Richtlinie (G-BA). ([Gemeinsamer Bundesausschuss](#))

Mögliche Therapieleistungen / Komponenten:

- Einzeltherapie (häufigste Form)
- Gruppentherapie (je nach Verfahren)
- Paar- / Familien- oder Systemtherapie (wenn indiziert)
- Psychotherapeutische Sprechstunden / Akutbehandlung
- Diagnostische Verfahren und Testverfahren
- Beratung und Therapieplanung

Grenzen / Bedingungen:

- Therapie muss „ausreichend, zweckmäßig und wirtschaftlich“ sein. ([KBV](#))
 - Nur therapeutische Verfahren, die in der Richtlinie anerkannt sind, werden erstattet.
 - Die Anzahl der Sitzungen in verschiedenen Phasen ist begrenzt (z. B. Kurzzeit- vs. Langzeittherapie). ([Gemeinsamer Bundesausschuss](#))
 - Bei Überschreitung genehmigter Leistungen sind Nachgenehmigungen nötig.
 - Keine Zuzahlung: Wenn die Therapie bewilligt ist, müssen Versicherte i. d. R. nichts zuzahlen. ([Wege zur Psychotherapie](#))
-

Herausforderung für Menschen mit seelischen Beeinträchtigungen / F-Diagnosen

Menschen mit psychischen Erkrankungen oder F-Diagnosen (z. B. depressive Störungen, Schizophrenie, Persönlichkeitsstörungen) stehen oft vor besonderen Hürden:

- **Lange Wartezeiten / Unterversorgung**
Häufig sind Therapieplätze in der Nähe schwer zugänglich oder stark ausgelastet.
- **Motivations- und Energiemangel**
In Phasen hoher Belastung fällt es schwer, Termine wahrzunehmen oder Anträge zu organisieren.
- **Komplexität des Genehmigungsverfahrens**
Formulare, Gutachten, Begründungen und Behördenkontakte sind Barrieren.
- **Stigmatisierung / Schamgefühle**
Der Schritt zur Therapie kann mit Vorurteilen oder innerer Zurückhaltung verbunden sein.
- **Kombination mit anderen Leistungen**
Überschneidungen mit psychiatrischer Krankenpflege, Soziotherapie, Eingliederungshilfe etc. müssen abgestimmt sein.
- **Unbeständiger Krankheitsverlauf**
Schwankungen im Zustand können Behandlungen erschweren oder Unterbrechungen erfordern.
- **Fehlende Transparenz / Informationsdefizite**
Viele Betroffene wissen nicht genau, wie Anträge laufen oder was ihnen zusteht.
- **Dokumentationsanforderungen / Berichtspflichten**
Die Anforderungen an Berichte und Diagnosen können zusätzlichen Stress darstellen.

Was bekommt man konkret? Beispiele aus der Praxis

Hier sind konkrete Leistungen, die im Rahmen einer Psychotherapie möglich sind:

- Regelmäßige Therapiesitzungen (Einzel-, Gruppen-, Paartherapie)
- Systemische oder familientherapeutische Sitzungen (wenn indiziert)
- Diagnostik und psychologische Tests
- Zwischenbegleitung in Krisenphasen
- Therapieplanung und Fortschrittsmessung
- Kommunikation mit anderen behandelten Fachkräften (z. B. Ärzt:innen, psychiatrische Dienste)
- Anpassung des Therapieplans im Verlauf
- Betreuung bzw. Begleitung zu Therapievereinbarungen oder Abbruchüberlegungen