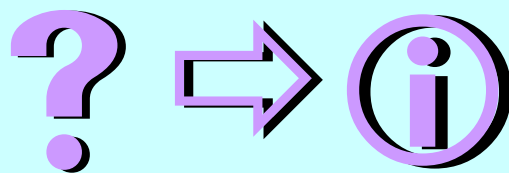


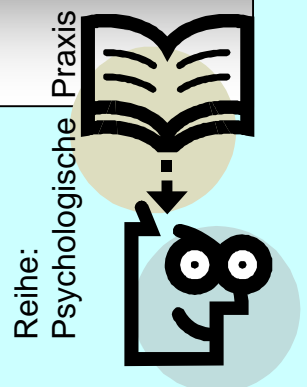
Psychologische Beratung & Co.



Häufige Fragen und Antworten



Pascal Klingmann
Diplom-Psychologe



Psykrates Verlag
<http://www.psykrates.de>

Alle Rechte beim Autor. Nutzung nur zu privaten Zwecken, jegliche Weiterverwendung nur nach schriftlicher Zustimmung.

Alle Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit kann dennoch nicht übernommen werden.

V2, Stand: 11.03.11

Psychologische Beratung & Co.

Psykrates – Psychologische Praxis Pascal Klingmann, <http://beratung.psykrates.de>

Überblick

Sie interessieren sich für psychologische Beratung, Coaching, Mediation, Therapie, etc.? Aber wollen vorher wissen, was das eigentlich ist? Oder haben andere Fragen? Dann sind Sie hier richtig!

Sollte eine Ihrer Fragen nicht beantwortet werden, stellen Sie sie doch einfach über unser Kontakt-Formular oder per eMail: info@psykrates.de

Auch für Ihre Rückmeldungen und Verbesserungsvorschläge sind wir offen!

Pascal Klingmann
Diplom-Psychologe

Psychologische Beratung & Co.

Psykrates – Psychologische Praxis Pascal Klingmann, <http://beratung.psykrates.de>

Wann macht man ein Coaching, wann eine Beratung, wann eine Therapie?

Die deutsche Therapie- und Beratungslandschaft ist sehr vielseitig und bietet für jedes Problem und für jedes Bedürfnis ein Angebot – leider ist das Passende aber nicht immer einfach zu finden. Zudem ist die Unterscheidung von ähnlich klingenden Worten wie Psychologie, Psychotherapie, Psychiatrie und angrenzenden Feldern für viele, die bisher keinen Kontakt dazu hatten, nicht einfach.

Eine **Psychotherapie** dient zur **Heilung** oder Linderung einer **krankheitswertigen psychischen Störung**. Einfacher ausgedrückt: Wenn Ihr Alltag durch schwere Störungen wie heftige Angst- und Panikattacken, schwere Niedergeschlagenheit, oder ähnlichem beeinträchtigt ist, sollten Sie zu einem Fachmann wie **Psychologischen Psychotherapeuten** oder **Psychiater (=Facharzt für Psychiatrie)** gehen. Ihr Hausarzt kann Ihr erster Ansprechpartner sein und wird Ihnen gerne weiterhelfen.

Bei **geringer ausgeprägten Problemen**, wie Kommunikationsproblemen mit anderen, Partnerschafts- oder Erziehungsproblemen oder ganz allgemein Problemen ohne Krankheitswert empfiehlt sich eine **Beratung**. Hierzu gibt es spezialisierte **Beratungsstellen** (z.B. profamilia, Caritas) oder **psychologische Berater**.

Der Begriff **Coaching** kommt aus dem Sportbereich und findet Anwendung bei **Potentialentfaltung** oder **Leistungssteigerung**, z.B. als Sportler, Angestellter oder Vorgesetzter. Bei der **Mediation** werden **Konflikte** zum Wohle aller **geschlichtet**.

Wie finde ich einen guten Therapeuten?

Wer einen guten Therapeuten sucht, hat schon mal ein Problem: wie den richtigen finden? Natürlich gibt es lange Listen im Telefonbuch oder im Internet mit Namen und Adressdaten. In einigen Fällen sind sogar die Schwerpunkte der Praxis angegeben. Aber ob die Person zu mir und meinem Problem passt?

Das muss man selbst herausfinden. Dafür gibt es so genannte **probatorische Sitzungen**, die u.a. dem gegenseitigen Kennenlernen dienen.

Kriterien für Ihre Auswahl an Therapeuten könnten sein: Mitgliedschaft in einem Berufsverband (da diese meistens ethische Richtlinien und ein Schiedsgericht haben).

Wohin wende ich mich bei Fragen oder Beschwerden während der Therapie?

Zunächst sollten alle Fragen und Beschwerden mit dem Therapeuten besprochen werden, darin liegt immer auch eine Chance für bessere Zusammenarbeit. Danach z.B. an <http://www.unabhaengige-patientenberatung.de/beschwerden-psychotherapie.html>

Was ist ein Psychologe, Psychotherapeut, Psychiater, Heilpraktiker für Psychotherapie?

Psychologe, Psychologie

Psychologie ist die Wissenschaft von den geistigen Vorgängen. Das Studium, das zum Titel Diplom-Psychologe führt, beinhaltet unter anderem Wissen zur Schulpsychologie (Was ist Intelligenz? Was ist Hochbegabung? Wie können Schüler optimal gefördert und unterstützt werden?), zur Diagnostik (Wie lassen sich für eine Stelle die besten Bewerber erkennen? Liegt eine Störung vor?), zur Arbeitspsychologie (wie lassen sich Arbeitsabläufe für den Menschen besser gestalten?), zur Sozialpsychologie (Wie bilden sich Gruppen? Wie lässt sich ehrenamtliches Engagement fördern?), usw.

Ein Psychologe darf beraten. Um Therapie durchführen zu können, muss er sich weiterqualifizieren -> siehe *Heilpraktiker für Psychotherapie* oder *Psychologischer Psychotherapeut*.

Facharzt für Psychiatrie (Psychiater)

= Ein Arzt, der die Weiterbildung zum Facharzt für Psychiatrie absolviert hat.

Bei „schweren“ psychischen Beeinträchtigungen wie Depressionen, Schizophrenie, Demenzen, usw. ist in den meisten Fällen eine medikamentöse Therapie sinnvoll (die von einer Psychotherapie oder Psychoedukation [=Informationen zur Krankheit] begleitet werden kann). Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Der Arzt wird aus Zeitgründen jedoch meist nur solche Dinge besprechen, die für die Auswahl eines Medikaments wichtig sind, aber nur selten einmal pro Woche 45min. Zeit für konkrete psychologische Tipps haben, wie in einer psychologischen Psychotherapie.

Einige psychische Störungen können von organischen Krankheiten (z.B. Schilddrüsenerkrankungen als Ursache einer depressiven Störung) verursacht werden, was ärztlich abgeklärt werden muss, hierfür reicht meistens ein Besuch beim Hausarzt.

Psychologischer Psychotherapeut mit Approbation und Kassenzulassung

Ein Psychologischer Psychotherapeut (PP) mit Approbation hat eine drei- bis fünfjährige Therapieausbildung mit staatlicher Prüfung absolviert und kann sich um eine Kassenzulassung bewerben. Aufgrund der Bedarfserhebung aus den 90er Jahren, die seither nicht aktualisiert wurde, bekommen nicht alle PPs einen Kassensitz.

Mit der Krankenkasse dürfen jedoch *nur solche Psychotherapien* abgerechnet werden, die zur *Behandlung von Störungen mit Krankheitswert* dienen (Psychotherapie als Heilbehandlung). Hierzu gibt es eine Liste, zu der z.B. Depressionen, Angststörungen, Essstörungen, Posttraumatische Belastungen, verschiedene Süchte (wie Alkohol) gehören. Störungen und Probleme, die nicht auf dieser Liste stehen, dürfen nicht auf Kassenkosten behandelt werden. Darunter fallen Beziehungsprobleme, Ehekrisen, aber auch schwerere Störungen wie Internet-Sucht.

Damit die Kosten von der Kasse übernommen werden, muss der Therapeut einen Bericht über Ihren Fall an einen Gutachter schreiben, in dem die Diagnose, ihre Hintergründe und ein Behandlungsplan enthalten sind.

Neben der Einschränkung, dass nur *bestimmte psychische Probleme* auf Kassenkosten behandelt werden dürfen, stehen nur *drei psychotherapeutische Verfahren* zur Verfügung, die zur Abrechnung mit einer gesetzlichen Kasse berechtigen. Dies ist die Verhaltenstherapie, die Psychoanalyse und Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie.

Psychologische Beratung & Co.

Psykrates – Psychologische Praxis Pascal Klingmann, <http://beratung.psykrates.de>

In folgenden Fällen übernimmt Ihre Krankenkasse die Kosten nicht:

- *Sie möchten an einem Problem arbeiten, das nicht auf der abrechnungsfähigen Liste steht (Potentialentfaltung, Beziehung beenden oder nicht?, usw.)*
- *Sie möchten nach einer Psychotherapie-Richtung behandelt werden, die von den Kassen nicht bezahlt wird (z.B. Gesprächstherapie nach Rogers, Hypnose-Therapie nach Erickson, Gestalttherapie, Systemische Therapie, etc.)*
- *Die Anzahl der genehmigten Stunden ist ausgelaufen und eine Weiterbehandlung wird abgelehnt*

In diesen Fällen bleibt Ihnen die Möglichkeit einer Therapie als **Selbstzahler** bei einem **Psychologischen Psychotherapeuten**, einem **Heilpraktiker für Psychotherapie** oder – meist **kostenlos** aber thematisch eingegrenzt – bei einer **Beratungsstelle**.

Heilpraktiker für Psychotherapie (HPP)

Im Gegensatz zur Ausbildung für (Psychologische/Ärztliche) Psychotherapeuten, die nur für Ärzte oder Diplom-Psychologen zugänglich ist, kann jeder über 25 die Qualifikation zur Ausübung der Heilkunde auf dem Gebiet der Psychotherapie erwerben. Notwendig hierfür ist eine Prüfung beim Gesundheitsamt, in der ein Wissenstand zur Psychotherapie verlangt wird, der zeigt, dass der Ausübler „keine Gefahr für die Volksgesundheit darstellt“. Wichtige Qualitätskriterien, nach denen Sie fragen sollten, sind also die Ausbildungen und Qualifikationen des HPPs.

Beim Heilpraktiker für Psychotherapie *müssen Sie die Behandlung meistens selbst bezahlen (Ausnahme: privat versichert/Zusatzversicherung für gesetzlich Versicherte)*.

Da HPPs nicht an die Vorgaben der Kassen gebunden sind, kann eine Therapie bei einem Heilpraktiker für Psychotherapie trotzdem von Vorteil sein, wenn Sie

- *nach einem anderen als den von gesetzlichen Kassen anerkannten Verfahren behandelt werden wollen (z.B. Gesprächstherapie, Hypnotherapie, Lösungsorientierte,...)*
- *nicht wollen, dass Ihre Daten an andere weitergeleitet werden*
- *Sie an einem Problem arbeiten wollen, das von den gesetzlichen Kassen nicht als psychische Störung gesehen wird (Psychotherapie nicht nur als Heilbehandlung, sondern auch zur Selbstverwirklichung, Unterstützung bei persönlichen Problemen in Ehe, Beruf, Erziehung, usw.)*

Psychologischer Berater / Coach

Die Bezeichnungen *Psychologischer Berater* und *Coach* sind nicht geschützt, so dass sich jeder so nennen darf, der will – selbst ohne geeignete Ausbildung. Trotzdem kann jemand mit dieser Bezeichnung natürlich ein guter Ratgeber sein. Sie sollten jedoch *immer nach seinen Ausbildungen und Qualifizierungen fragen* und am besten im Internet nachforschen, ob diese Qualifizierungen von Fachgesellschaften anerkannt sind.

Da Störungen mit Krankheitswert nur von PPs und HPPs mit entsprechender Qualifikation behandelt werden dürfen, sind Psychologische Berater / Coaches bei diesen Störungen verpflichtet, an einen geeigneten Behandler zu verweisen. Sie arbeiten daher meist im Feld der Lebensbegleitung (z.B. Neuorientierung nach Arbeitsplatzverlust).

Psychologische Beratung & Co.

Psykrates – Psychologische Praxis Pascal Klingmann, <http://beratung.psykrates.de>

Beratungsstelle

In vielen Beratungsstellen arbeiten Psychologen oder andere qualifizierte Therapeuten, die Ihnen *bei bestimmten Problemen* beratend zur Seite stehen und in manchen Fällen auch kostenlose Therapien anbieten können. Die passende Beratungsstelle in Ihrer Nähe (Sucht-, Erziehungs-, Ehe-, Familienberatungsstelle) für Ihr Problem suchen Sie am besten im Telefonbuch oder im Internet (z.B. Suchmaschine oder <http://www.dajeb.de/> unter Beratungsstellenführer online).

Psychotherapiesuche im Internet

Wenn Sie einen Therapeuten in Ihrer Nähe suchen, können Sie z.B. die Datenbank von <http://www.psychotherapiesuche.de> nutzen.

Achtung: Im Feld Info können Sie sehen, ob eine **Kassenzulassung** besteht. *Fehlt dieses Stichwort, so können Sie davon ausgehen, dass Sie hier nur selbst bezahlen können.*

	Priv. Dipl.-Psych. E-Mail: info@psykrates.de Praxis für Psychotherapie 12205 Berlin	Telefon 030 - 69 01 24 05 Fax 030 - 69 01 24 00 Tel.Sprechzeit Mo-Fr 10-18 Uhr E-Mail Eine E-Mail senden Web Zur Homepage Info Approbation, Priv. Vers./Beihilfe, Kassenzulassung Erwachsene
---	--	--

Auch Ihr Hausarzt oder viele Kassenärztliche Vereinigungen können Ihnen weiterhelfen, wo Sie psychologische Psychotherapeuten finden. Allerdings ist es politisch gewollt, dass die Wartezeiten lang sind, um die finanziellen Belastungen der Krankenkassen zu reduzieren. Drei bis acht Monate sind bei vielen Kassentherapeuten Minimum. Wenn Sie schneller beginnen wollen, können Sie sich einen Psychologischen Psychotherapeuten ohne Kassenzulassung suchen (müssen unter Umständen dann aber auch selbst zahlen), sich an Ihre Krankenkasse mit der Bitte um schnellere Vermittlung oder Sonderbedarf wenden oder lange herumtelefonieren, bis Sie einen entsprechenden Therapeuten mit freiem Platz finden.

Psykrates bietet Ihnen alle **Dienstleistungen** rund um Psychologie und Psychotherapie, d.h. Unterstützung bei persönlichen Problemen, individuelle Coaching-Kurse zum Thema Potentialentfaltung, Neuorientierung, Entspannung & Stressbewältigung. In unserem Online-Kurs „*Ruhe und Gelassenheit durch Stressmanagement*“ lernen Sie Schritt für Schritt Ihre Gedanken- und Verhaltensmuster zu identifizieren und mit Anleitung zu verändern. Wenden Sie sich für kostenlose Informationen an info@psykrates.de. Wir haben für Sie Formulare mit konkreten Übungen, Anleitungen und Hintergrundwissen zusammengestellt. Fragen Sie ruhig nach. Es lohnt sich!

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg + freuen uns auf Ihre Rückmeldung!



Sie haben keinen Dachschaden sondern ein Problem?
Dann sind Sie bei uns richtig!
Wir helfen Ihnen dabei, sich selbst zu helfen.

<http://www.psykrates.de>

Psykrates

Dipl.-Psych. Pascal Klingmann

Psychologie für alle, die es wissen wollen

**Psychologische Wissensvermittlung, (online-) Beratung,
Coaching und Psychotherapie nach Heilpraktikergesetz**

Psykrates – Psychologische Praxis

Diplom-Psychologe Pascal Klingmann sowie weitere freiberufliche BeraterInnen

(Heilpraktiker für Psychotherapie nach HPG*)

Im Mühren 61

56322 Spay

Tel./Fax: (+49) 0322 111 06 322

eMail: info@psykrates.de – Internet: <http://pascal.klingmann.net>

Unsere Beraterinnen und Berater haben Aus- und Fortbildungen in folgenden Bereichen:

- Gesprächstherapie* nach Rogers
- Systemische und lösungsorientierte Kurzzeittherapie*
- kognitive Verhaltenstherapie*
- Hypnotherapie* und *Entspannungsverfahren*
- Notfallpsychologie* und *psychologische Krisenintervention*
- Mediation* und *Konfliktbearbeitung*
- Pädagogik* und *Erziehungshilfe*

Unser Angebot:

- ☞ Psychologische Dienstleistungen und Wissensvermittlung
- ☞ Kurse zu Stressmanagement, Entspannung, Notfallpsychologie
- ☞ Coaching und Beratung online per eMail, Telefon, Chat
- ☞ Mediation und Konfliktlösungen
- ☞ Therapie nach Heilpraktikergesetz in der Praxis
- ☞ für Erwachsene, Eltern und Kinder
- ☞ Einzelberatung und betriebliche Fortbildungen

**Guter Rat muss nicht teuer sein, aber er muss gut sein.
Bei Psykrates arbeiten gut ausgebildete Berater nach
den Grundsätzen der Berufsverbände. Fragen Sie nach:**

info@psykrates.de

*) Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde auf dem Gebiet der Psychotherapie vom 17.02.2008 erteilt von (gleichzeitig überwachende Behörde für die Ausübung der Heilkunde auf dem Gebiet der Psychotherapie nach Heilpraktikergesetz (HPG)):

Behörde für Gesundheit Hamburg
Billstraße 80a
20539 Hamburg