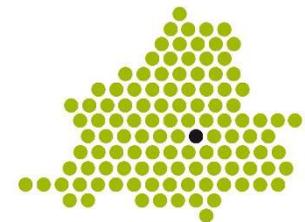


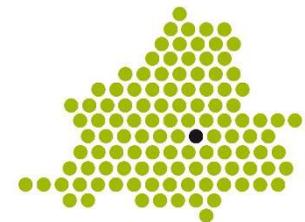
Psychotherapie erklärt!

Ein Webinar des PsychotherapeutInnen-Netzwerks Münster und Münsterland e.V.



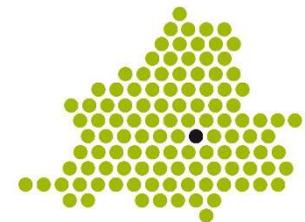
Gliederung

1. Vorstellung
2. Organisatorisches
3. Grundlagen der Psychotherapie
 - ⇒ Fragen
4. Wie funktioniert ambulante Psychotherapie und wie komme ich an einen Therapieplatz?
 - ⇒ Fragen
5. Abschluss und Hinweise



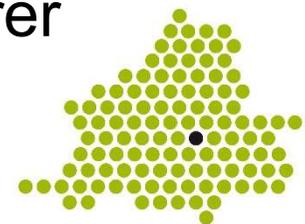
Vorstellung

- Dipl.-Psych. Judith Schild
 - Psychologische Psychotherapeutin
 - niedergelassen in eigener Praxis in Münster
- M.Sc. Psych. Yannick Weiß
 - Psychologischer Psychotherapeut
 - Universitätsklinikum Münster
Klinik für Psychische Gesundheit
- PsychotherapeutInnen-Netzwerk (PTN) Münster und Münsterland e.V.



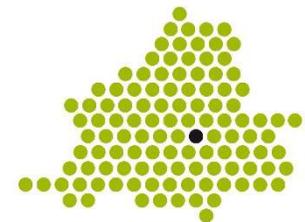
Organisatorisches

- Webinar-Format
 - Referent*innen mit Kamera & Mikro, Teilnehmende nicht
- Fragen der Teilnehmenden
 - Möglichkeit jederzeit über die F&A-Funktion Fragen zu stellen
(anonym senden möglich)
 - Auswahl und mündliche Beantwortung durch die Referent*innen
- Präsentation im Anschluss verfügbar auf unserer Website: www.ptn-muenster.de



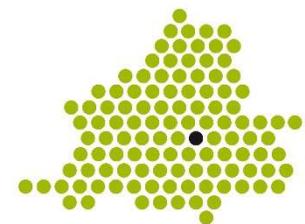
Was ist Psychotherapie?

- „Behandlung der Seele“
- gezielte Behandlung von auf festgelegten Diagnosekriterien beruhenden psychischen Störungen
 - z.B. Depressionen, Angststörungen, psychosomatische Erkrankungen, Essstörungen, Zwangsstörungen, Traumafolgestörungen, Suchterkrankungen, ...
- definiertes, gemeinsam erarbeitetes Ziel
- mit psychologischen Mitteln (je nach Therapieschule) durch Kommunikation



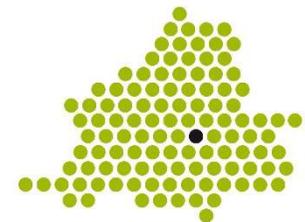
Was ist Psychotherapie?

- wissenschaftlich anerkannte psychotherapeutische Verfahren durch approbierte Psychotherapeut*innen (nicht: Beratung, Coaching, Heilpraktiker*in, ...)
- umfassende Kostenübernahme der Richtlinienverfahren
 - durch gesetzliche Krankenkassen
 - durch private Krankenversicherungen grundsätzlich auch, aber individuelle Tarifregelungen → im Vorfeld abklären
- Richtlinienverfahren
 - Verhaltenstherapie
 - tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
 - analytische Psychotherapie
 - systemische Psychotherapie



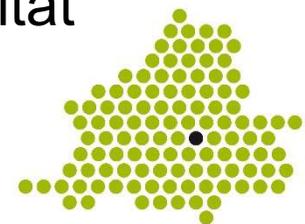
Welches Verfahren ist richtig für mich?

- grundsätzlich sind alle Verfahren wirksam
- Unterschiede insgesamt eher gering, wichtiger z.B. Qualität der therapeutischen Beziehung
- zunehmend methoden- und schulenübergreifende Arbeit von Therapeut*innen
- Informationen nutzen (s. Homepage), „Bauchgefühl“
- Empfehlung in psychotherapeutischer Sprechstunde
- Auswahlmöglichkeit teils nicht gegeben
- ggf. Verfahrens- und Therapeutenwechsel auch im Verlauf möglich



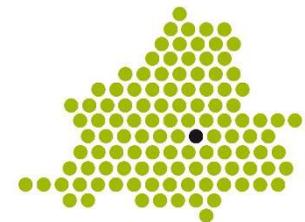
Wann ist Psychotherapie sinnvoll?

- Leidensdruck durch Beeinträchtigung der Lebensqualität, der nicht ohne Unterstützung bewältigt werden kann
 - Symptome (z.B. starke Ängste, gedrückte Stimmung, Schlafstörungen, unerwünschte Handlungsimpulse)
 - körperliche Erkrankungen
 - Folgen psychischer Störungen (beruflich & sozial)
 - Beeinträchtigung/Schädigung anderer Menschen
- Voraussetzungen
 - gewisses Maß an Krankheits- und Behandlungseinsicht sowie (Veränderungs-) Motivation
 - ausreichende körperliche und psychische Stabilität

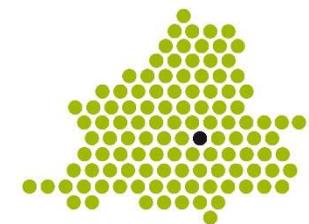
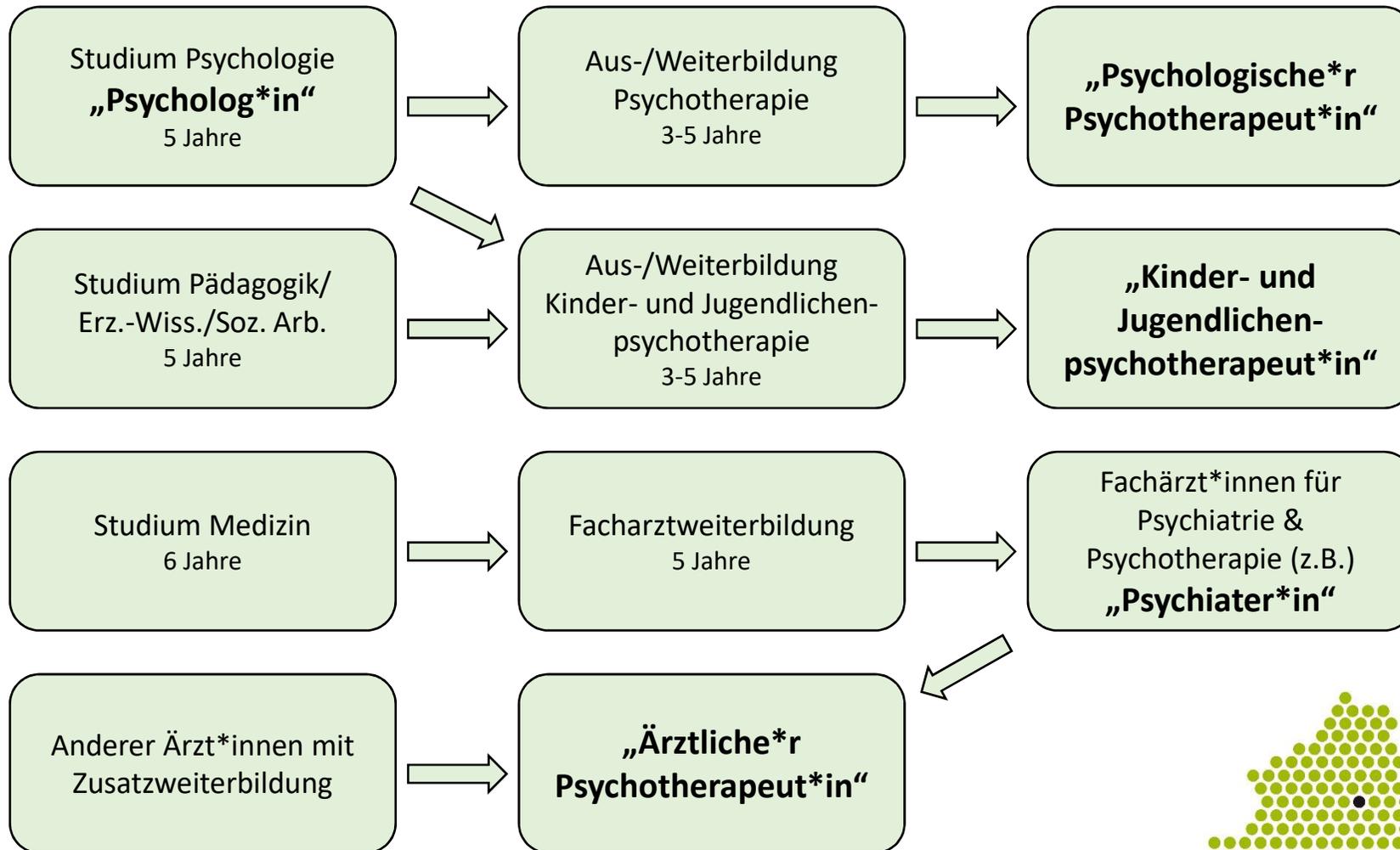


Welche Behandlungsformen gibt es?

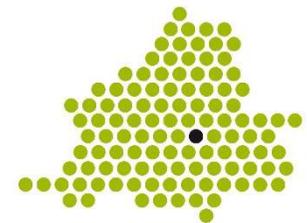
- ambulante Psychotherapie
 - Einzel- („klassische Psychotherapie“) oder Gruppentherapie
 - i.d.R. längerfristiger Prozess in regelmäßigen Abständen
- teilstationäre Behandlung (Tageskliniken)
 - i.d.R. mehrwöchige Behandlung zu „Arbeitszeiten“
- stationäre Behandlung (psychiatr./psychosom. Kliniken)
 - i.d.R. mehrwöchige Behandlung mit umfangreicher und jederzeit vorhandener Unterstützung
 - sowohl krisenhaft als auch geplant
 - wichtigste Indikationen: Schwere der Erkrankung, nicht ausreichende ambulante Behandlung, komplexe Diagnostik, störendes Umfeld



Wer ist wer?

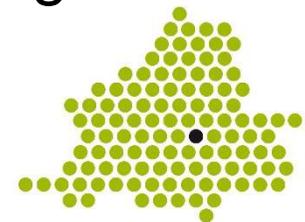


Fragen



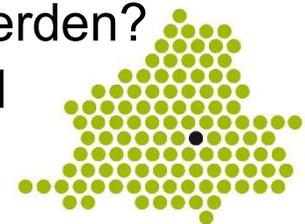
Ambulante Behandlungsangebote

- Einzeltherapie
 - 50 Minuten pro Sitzung, von bis zu drei Mal wöchentlich (Psychoanalyse) bis zu mehrwöchigen Abständen
 - Therapie per Video möglich
- Gruppentherapie
 - 3-9 Teilnehmer*innen (bei zwei Therapeut*innen 6-14 TN)
 - Therapie per Video möglich
- Kombinationsbehandlung aus Einzel- und Gruppenpsychotherapie
- Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung
- Akutbehandlung



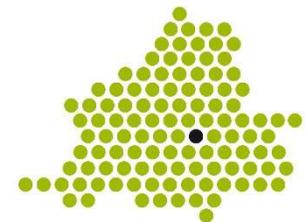
Ablauf einer Psychotherapie

- Psychotherapeutische Sprechstunde
 - Klärung, ob eine psychische Störung vorliegt, die behandelt werden sollte (i.d.R. max. 6x 25 Minuten)
 - Empfehlung zum weiteren Vorgehen (Therapie erforderlich? Wenn ja, welches Verfahren? Akutbehandlung nötig?)
 - Ggf. direkt im Anschluss: Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung
 - Ggf. direkt im Anschluss: Akutbehandlung
- Wenn Therapie erforderlich: Als nächster Schritt Probatork
- Kennenlernphase: Stimmt die „Chemie“?
- weitere Diagnostik
- Welche Ziele sollen mit welchen Methoden erreicht werden?
- Entscheidung, ob eine Therapie beantragt werden soll



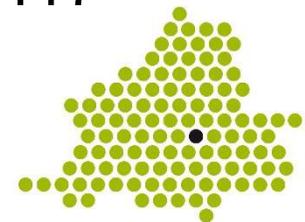
Ablauf einer Psychotherapie

- Antragsstellung bei der Krankenkasse:
 - Kurzzeittherapie (Einzel oder Gruppe, im weiteren Verlauf Umwandlung in Langzeittherapie möglich)
 - Langzeittherapie (Einzel oder Gruppe, Verlängerung möglich)
- „Mythos“ 2-Jahres-Frist
 - ein Antrag auf Psychotherapie kann jederzeit gestellt werden
 - innerhalb von zwei Jahren nach Ende einer Psychotherapie muss die/der Therapeut*in zur Antragstellung einen anonymisierten Bericht an eine*n Gutachter*in verfassen



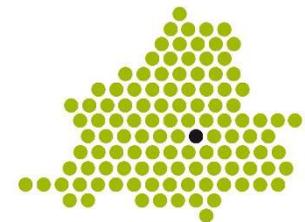
Wege in die ambulante Psychotherapie

- Psychotherapeutische Praxen
(Telefonzeiten auf dem AB)
Tipp: sich auf mehrere Wartelisten setzen lassen!
- Therapeut*innen-Liste des PTN
Tipp: Filterfunktionen nutzen („aktuelle Auslastung“)
- Therapieplatzvermittlung des PTN: Montag 13:00-15:00 Uhr, Mittwoch 16:00-18:00 Uhr oder Donnerstag 17:00-19:00 Uhr unter der Nummer 0251/9742770
- Termin-Service-Stelle der KVWL Dortmund vermittelt Sprechstundentermine unter der Nummer 116 117
Achtung: Praxis kann weit entfernt sein!

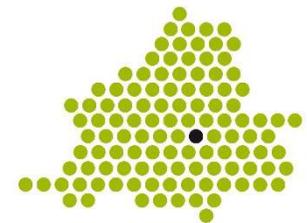


Welche Alternativen gibt es?

- Ambulanzen der psychiatrischen Kliniken und Ausbildungsinstitute
 - Adressen und Kontaktdaten unter ptn-muenster.de
- Beratungsstellen
 - Adressen und Kontaktdaten unter ptn-muenster.de
- Selbsthilfegruppen
 - <https://www.selbsthilfe-muenster.de/content/>
- Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGa)
 - Verschreibung durch Psychotherapeut*innen oder Hausarzt*innen („App auf Rezept“)
 - z.B. bei Depression, Ängsten, Schlafstörungen, Kopfschmerzen



Fragen



Abschluss

- ggf. weitere Webinare zu psychotherapeutischen Themen
- weitere Informationen und Hinweise auf unserer Homepage:

www.ptn-muenster.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

