



Psychotherapie: Wer zahlt?

Hier erfährst du, wer die Kosten einer Psychotherapie trägt. Das ist gar nicht so leicht zu durchschauen in unserem Gesundheitssystem. Und zugleich ist es wichtig zu verstehen, wer für Psychotherapie-Kosten am Ende aufkommt.

Denn: Es gibt Therapeuten mit Kassenzulassung (bzw. Kassensitz) und Privatpraxen. Und es kommt auch darauf an, in welcher Form du krankenversichert bist.

Psychotherapie über die gesetzliche Krankenkasse

Es ist ja ganz häufig so, dass dein Hausarzt derjenige ist, der dir rät, eine Psychotherapie zu machen. Und wie praktisch: Er gibt dir gleich eine Überweisung mit. Aber kannst du in jeder Praxis die Überweisung abgeben? Leider nein! Deine Psychotherapie kann nur über die gesetzlichen Krankenkassen abgerechnet werden, wenn der Therapeut eine Kassenzulassung hat, sprich: Wenn er sich einen Kassensitz gekauft hat.

Psychotherapie in einer Privatpraxis

Nicht jeder Therapeut ist bereit, sich für einen Kassensitz zu bewerben und für den Erwerb auch zu bezahlen. Deshalb existieren eine ganz Reihe von Privatpraxen. Und diese Praxen können deine Überweisung vom Hausarzt nicht verarbeiten. Psychotherapie auf Krankenschein ist also nicht überall möglich. Das bedeutet, dass du in diesen Privatpraxen entweder selbst für die Honorare aufkommen musst. Oder aber du hast entweder eine Zusatzversicherung oder bist grundsätzlich privat versichert. Dann erstattet deine (private) Versicherung dir nachträglich anteilig die Kosten.

Welche Psychotherapie zahlt die Krankenkasse?

Darüber hinaus musst du auch wissen, dass nicht jede Therapieform von den Krankenkassen akzeptiert wird. Ausschließlich die sogenannten Richtlinienverfahren werden von den Kassen anerkannt.

Zu diesen Verfahren gehören:

- Psychoanalyse
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Verhaltenstherapie
- Systemische Psychotherapie (seit dem 22.11.2018)
- EMDR (nur innerhalb eines der oben genannten Richtlinienverfahren, wenn eine posttraumatische Belastungsstörung behandelt wird)

Die Psychotherapie-Kosten aller anderen Verfahren werden aktuell nicht übernommen.



Psychotherapie mit Kassenzulassung

Wenn du eine Therapie bei einem Therapeuten mit Kassensitz beginnst, dann kommst du gar nicht selbst für die entstehenden Psychotherapie-Kosten auf. Dir stehen zu Beginn sogenannte probatorische Sitzungen zu. Gemäß der Kassenärztlichen Bundesvereinigung sind das bei einer Kurz- oder Langzeittherapie mindestens zwei und maximal vier Termine (bei Kindern sind es bis zu sechs Termine).

Eine Kurzzeittherapie

... umfasst bis zu 24 Sitzungen und muss beantragt werden. Es reicht also nicht aus, dass du sagst, du brauchst eine Psychotherapie. Vielmehr muss eine fachlich ausgebildete Person (PsychotherapeutIn oder PsychiaterIn) deinen Fall einschätzen und den Antrag zusammen mit dir stellen bei deiner Krankenkasse. Es ist möglich, dass deine Krankenkasse diesen Antrag ablehnt.

Eine Langzeittherapie

... umfasst 36 bis 300 Sitzungen (je nach eingesetztem Verfahren – siehe oben). Es ist möglich, dass eine Kurzzeittherapie in eine Langzeittherapie übergeht.

Sowohl die Kosten für die Kurzzeittherapie also auch die für die Langzeittherapie übernimmt deine Krankenkasse, wenn der Antrag bewilligt wird. Das ist dann quasi „Psychotherapie auf Rezept“.

Psychotherapie: private Krankenversicherung

Wenn du privat versichert bist oder eine Zusatzversicherung zur gesetzlichen Krankenversicherung hast, dann kommt es auf den Tarif an, wie sich die Abrechnungsmodalitäten gestalten. Und es kommt darauf an, wer dir helfen wird

- PsychotherapeutIn
- HeilpraktikerIn für Psychotherapie
- PsychiaterIn

In der Regel wirst du im ersten Schritt aber immer erst einmal selbst die Kosten zahlen müssen, um dann nachträglich die Erstattung zu erhalten. Als Privatversicherte(r) wird das nicht ungewohnt für dich sein.

Es existieren übrigens einige Praxen, die ausschließlich Privatversicherte annehmen. Warum ist das so? Viele Therapeuten setzen andere Therapieformen ein als die oben genannten Richtlinienverfahren. Aber nur die Richtlinienverfahren können über die gesetzlichen Kassen abgerechnet werden. Ob das up to date ist – darüber kann man streiten.

Psychotherapie-Kosten: Abrechnung über "GebüH"

Wenn deine Privatversicherung signalisiert, dass sie dir nachträglich die Psychotherapie-Kosten erstattet, dann frag bitte nach, wieviel erstattet wird. Denn wenn die Krankenkasse



Honorare gemäß "GebüH" erstattet, wirst du einen Teil der Kosten sehr wahrscheinlich selbst tragen.

Die Gebührenverordnung für Heilpraktiker (GebüH) stammt aus dem Jahr 1985 und die darin veranschlagten Honorarsätze entsprechen nicht mehr den aktuellen Lebenshaltungskosten. Im Durchschnitt und je nach Tarif wirst du zwischen 20% und 60% der Kosten selbst tragen.

Psychotherapie: privat Kosten bzw. Selbstzahler

Selbstverständlich steht es dir frei, auch als Selbstzahler eine Therapie zu beginnen. Im Durchschnitt kostet eine Therapiestunde (= ca. 50 bis 60 Minuten) aktuell zwischen 70 und 150 EUR. Wenn du gesetzlich versichert bist, bedenke, dass du heute meistens eine Wartezeit von mehreren Monaten bei einem Therapeuten mit Kassenzulassung hast. Und das Antragsverfahren kostet obendrein Zeit (und vielleicht auch Nerven).

Hinzukommt, dass sich durch die modernen Therapieverfahren auch schon nach wenigen Stunden eine erste Linderung zeigen kann. Von daher könnte es sich für dich durchaus lohnen, die Therapie selbst zu bezahlen – solange dir das nicht zusätzlich Stress macht.