

Gesetzliche Krankenkassen arbeiten leider unmittelbar mit einer nur (viel zu) sehr begrenzten Zahl von Therapeuten zusammen. Und mit unzähligen, viel mehr, Therapeuten mit - auch wissenschaftlich (und eigentlich auch von Krankenkassen) anerkannten - Abschlüssen, Methoden und Erfolgen nicht. Das hat für Hilfe-Suchende die Folge, dass sie – natürlich oft dann auch gerade nicht besonders bei Kräften und schneller Hilfe bedürftig– von zig „Kassentherapeuten“ (bzw. deren Anrufbeantworter) auch noch hören, dass sie viele Monate Wartezeit haben. Was natürlich völlig unzumutbar ist (und fatale Folgen haben könnte). Was inzwischen auch rechtlich anerkannt wurde:

Man hat auch als gesetzlich Versicherter einen Anspruch auf therap. Beratung bzw. Behandlung- zeitnah und in räumlicher Nähe! Und das sind natürlich nicht zig Monate bzw. km, sondern (höchstens) wenige, auch Wochen!

- > *Gesetzl. Krankenkassen sind gemäß ihres gesetzlichen Sicherstellungsauftrages verpflichtet, Versicherten eine zeitnahe (und örtlich sehr nahe) Behandlung zu ermöglichen! Und das auch nicht nur für ein 1. Gespräch (und den Beginn der Therapie dann oft erst einige Monate später)!*

Dazu gibt es- darauf weisen Kassen selbst leider kaum hin- nun auch noch ->

Antrags- Verfahren (bei - meistens vorhandenen – o. g. *Unterversorgung*): Wenn Sie Ihrer Krankenkasse nachweisen, dass Sie bei „Kassen- Therapeuten“ (die, mit denen diese direkt zusammen arbeiten, abrechnen) zu lange Wartezeiten (meistens 3-4 Monate oder mehr) hätten - was meistens der Fall und leicht nachzuweisen ist, alleine durch Notieren, damit „protokollieren“ (auch wann genau Sie dort nachgefragt haben) von Namen von 5 oder mehr kontaktierten „Kassen-Therapeuten“ und frühestem Beginn dort – ist *Kassenleistung auch bei anderen Therapeuten, z. B. auch mir, möglich*. Dabei berate und unterstütze ich gerne- auch bei der Antrags-Stellung.

Ein (Fach-, ggf. auch Haus-) Arzt muss dazu nur eine (kurze) Notwendigkeitsbescheinigung für zeitnahe Therapie ausstellen (wenn Sie möchten auch auf Empfehlung dazu von mir). Dann kann man die Kostenerstattung von der Krankenkasse verlangen (mit o. g. „Protokoll“). Bei einer Bewilligung reicht man die Rechnung dann nachträglich bei der Krankenkasse ein. Die Kostenerstattung erfolgt z. B. nach § 13 RV-Nachhaltigkeitsgesetz vom 21.07.2004 (BGBl. I S. 1791) oder – ja auch immer möglicher – Kulanz der Krankenkasse. Mehr dazu gerne auch noch persönlich. Bei Ablehnungen sollten Sie Widerspruch einlegen(auch dabei kann ich helfen). Die Krankenkassen können Ihnen Auskünfte geben/ schicken, welche „Kassen“-Therapeuten sie unmittelbar bezahlen (auch mit aktuellen Namens- und Adressen-/ Telefon- Listen). Da viele Kassen hier viele unterschiedliche Vorschriften, Modalitäten haben- die sich zudem oft ändern- kann ich Ihnen leider nicht konkreter sagen, mit wem Ihre Kasse derzeit unmittelbar abrechnet.

Direkt kann ich i. d. R. nur mit privaten Kassen, der Beihilfe und dergleichen sowie Zusatzversicherungen zu gesetzl. Kassen abrechnen. Bzw. als „Heilpraktiker“-Leistung (ich habe zusätzlich auch die Zulassung als

„Heilpraktiker für Psychotherapie“ vom Gesundheitsamt). Ansonsten bleibt leider nur übrig selbst zu zahlen [bestimmte Leistungen, z. B. Paarberatung oder Familienberatung, zahlen – trotz gerade auch dort nachweislich großen Erfolgen - Kassen leider auch grundsätzlich nicht (Partner, Freunde, auch Kollegen oder Verwandte können aber natürlich zeitweise an Einzel-Beratungen/Therapien teilnehmen). Es wird, auch bei Einzel-Beratungen/Therapie, in Deutschland i. d. R. erst bezahlt, wenn man schon krank ist bzw. sehr hohen Leidensdruck hat- von Arbeitsunfähigkeit akut bedroht oder dergleichen. Statt, wie in anderen Ländern schon lange üblich, auch stärkeren Problemen mehr *vorbeugend*. Auch frühzeitig. Eben auch mit allgemeiner Gesundheits – (inkl. psycholog.) Beratung- was viele Zuspitzungen, persönlich aber auch z. B. beruflich oder in Beziehungen und Familien, mit auch oft unschönen Folgen für viele Betroffene, vermeiden könnte.

Sehr hoher Bedarf an Psychotherapie bzw. psychologischer Beratung ist heute eigentlich auch unumstritten. Die wirklich *jeder* Mensch in schwierigen Zeiten brauchen kann - auch bei „nur“ (Selbst-) Zweifeln oder Überforderung, Unsicherheiten, Ängsten, Kummer, Sinnfragen, Trauer, Beziehungskrisen usw.

Selbstzahler (/Vorteile): Ich biete möglichst günstige Stunden an, auch steuerlich absetzbar. Mit in der Regel auch sehr kurzen Wartezeiten, zumindest in dringenden Fällen. Und versuche Ihnen in möglichst wenigen Stunden zu helfen, zumindest überbrückend bis Sie einen Platz finden bei einem Kollegen, der direkt mit gesetzl. Kassen abrechnen kann (wobei ich Ihnen auch helfen kann), falls Sie nicht auch o. g. *Antrags- Verfahren* mit mir nutzen möchten. Oft reichen dann auch (sehr) wenige Stunden, oft sogar ohne anschl. weiteren Therapie- Bedarf. Bzw. danach reicht dann auch nicht selten die Nutzung anderer kostenlosen Möglichkeiten der Beratung oder Selbsthilfe.

Vorteil für Selbstzahler ist zudem immerhin, dass therap. Leistungen dann nicht in Krankenkassen- Unterlagen dokumentiert werden bzw. von Ihnen angegeben werden müssen - was ggf. für beabsichtigte Bewerbungen, Beförderungen, Vertrags-Verlängerungen/ Übernahmen, Verbeamtung und dergl. oder Versicherungen (Lebensversicherung usw.) leider durchaus eine gr. Rolle spielen könnte, *auch noch einige Jahre später!* Eine selbst bezahlte psycholog. Beratung (/ Therapie) muss immerhin auch nicht bei o. g. Zwecken angegeben werden- im Gegensatz zu einer von Krankenkassen bezahlten Psychotherapie. Außerdem können dann auch mehr wissenschaftlich anerkannte innovative Ansätze verfolgt werden, wenn gewünscht. Z. B. mehr Lösungs-orientiert, denn "über Probleme zu reden schafft Probleme, über Lösungen zu reden schafft Lösungen" [S. de Shazer] trifft auch oft zu (und kann auch öfters viel längere bzw. andere Therapie-Formen sparen). Und das widerspricht natürlich auch nicht ganzheitlichen und nachhaltigen Betrachtungen von Problemen.

Zudem bezahlen auch (z. B. Hausrat-) Versicherungen z. B. für Opfer von Einbruchs-Diebstahl psycholog. Beratung (bei Beratern nach Wahl!) zur Aufarbeitung solcher Erlebnisse. Für div. Berufsgruppen (Feuerwehr, ...) auch öffentliche Träger, auch in anderen psycholog. Fragen.

Kostenlosen Rat/ Beihilfe bietet zudem auch die www.Telefonseelsorge.de und www.jugend-notmail.de (für Leute bis ca. 25 Jahre). Sowie nummergegenkummer.de (Mitglied im Dt.Kinderschutzbund) für Eltern+Kinder

Bitte zögern Sie auch nie in – auch „psychologischen“ - Notfällen die „112“ bzw. „110“ zu wählen. Besser einmal eventuell zu viel als einmal zu spät !