

der innerhalb der ersten vier Wochen nach der Anfrage liegt.

Wenn Sie sich selbst an einen Therapeuten wenden möchten, finden Sie entsprechende Adressen z.B. auf der Webseite der *Bundespsychotherapeutenkammer* (www.bptk.de). Sind oder waren Sie stationär in einem Epilepsiezentrum in Behandlung, können Ihnen dort gegebenenfalls geeignete Ansprechpartner genannt werden.

Erwachsene können dann bis zu sechs Mal einen 25-minütigen Termin in einer psychotherapeutischen Sprechstunde erhalten; Kinder, Jugendliche und deren Eltern bis zu zehn Mal. Seit dem 01. April 2018 ist der Besuch einer psychotherapeutischen Sprechstunde **Voraussetzung** für den Beginn einer Psychotherapie (Ausnahme: Übergang in eine Psychotherapie von stationärer Krankenhausbehandlung oder Rehabilitationsmaßnahme).

Ergibt sich daraus die Notwendigkeit einer längerfristigen Psychotherapie, kann diese – bei freien Therapieplätzen – bei dem jeweiligen Therapeuten stattfinden bzw. es wird gemeinsam versucht, einen geeigneten Therapeuten zu finden. Soll die Therapie bei einem anderen Therapeuten stattfinden, muss dessen Sprechstunde **nicht** noch einmal in Anspruch genommen werden.

Es besteht dann die Möglichkeit, in wenigstens zwei bis maximal vier (bei Kindern, Jugendlichen und ihren Eltern maximal sechs) Orientierungsgesprächen (probatorischen Sitzungen) gemeinsam zu klären, ob die gewählte Therapieform die richtige für Sie ist. Außerdem sollten Sie sich überlegen, ob Sie mit dem Therapeuten gut zusammenarbeiten können – denn ein persönliches Vertrauensverhältnis ist sehr wichtig für den Therapieerfolg.

Entscheiden Sie und ihr Therapeut bzw. ihre Therapeutin sich für eine Therapie, wird dieser/diese die

Kostenübernahme für eine angemessene Zahl an Therapiestunden bei Ihrer Krankenkasse beantragen. Eine Therapiestunde (50 min.) sollte dann bei einer Verhaltenstherapie oder einer Tiefenpsychologischen Therapie in der Regel mindestens einmal pro Woche stattfinden. Bei einer Psychoanalyse sollten in der Regel pro Woche mindestens zwei Sitzungen stattfinden.

An wen kann ich mich wenden, wenn ich mehr über Epilepsie wissen möchte?

Wenn Sie Fragen zur Epilepsie und zum Leben mit Epilepsie haben, können Sie sich gerne an unsere Bundesgeschäftsstelle wenden. Dort stehen wir Ihnen für weitere Fragen zur Verfügung und können Ihnen bei Bedarf weitere Ansprechpartner/-innen nennen.

Auf unserer Webseite finden Sie zudem viele hilfreiche Informationen; u.a. stehen dort unsere Informationsfaltblätter und Broschüren als kostenloser Download zur Verfügung. Wenn Sie sich regelmäßig informieren möchten, empfehlen wir Ihnen, Mitglied bei uns zu werden. Sie erhalten dann viermal jährlich unsere Mitgliederzeitschrift *einfälle* mit vielen interessanten Fachartikeln und Erfahrungsberichten und können an unseren Seminaren und Veranstaltungen zu ermäßigten Preisen teilnehmen.

Wie finde ich eine Epilepsie-Selbsthilfegruppe?

Viele Menschen empfinden den regelmäßigen Besuch einer Selbsthilfegruppe als hilfreich. Wenn Sie Kontakt zu einer bestehenden Gruppe suchen oder selbst eine gründen möchten, unterstützen wir Sie gerne – Anruf genügt.



Bundesgeschäftsstelle

Zillestraße 102
10585 Berlin
Fon: + 49 (0) 30 342 4414
Fax: + 49 (0) 30 342 4466

info@epilepsie-vereinigung.de
www.epilepsie-vereinigung.de
Besuchen Sie uns auch auf Facebook:



Spendenkonto

IBAN DE24 100 700 240 6430029 01
BIC (SWIFT) DEUT DE DBBER
Deutsche Bank Berlin

PSYCHOTHERAPIE BEI EPILEPSIE



Was ist Psychotherapie?

Eine Psychotherapie ist die Behandlung von psychischen Beeinträchtigungen mit Krankheitswert. Dazu zählen unter anderem Depressionen, Ängste, Essstörungen, Zwänge oder psychosomatische Erkrankungen. Auch bei Problemen bei der Bewältigung einer chronischen Erkrankung – wie z.B. einer Epilepsie – und der damit verbundenen Auswirkungen auf das Alltags- und Berufsleben kann eine Psychotherapie sinnvoll sein.

Die meisten Psychotherapien können – je nach Problemstellung – sowohl als Einzel- als auch als Gruppentherapie durchgeführt werden. Eine Psychotherapie sollte von qualifizierten Therapeuten (Ärztlicher oder Psychologischer Psychotherapeut, Kinder- und Jugendpsychotherapeut) durchgeführt werden, die in der Behandlung anerkannte und wissenschaftlich begründete Therapieverfahren einsetzen.

Ziel aller psychotherapeutischen Verfahren ist es, die Betroffenen bei der Lösung bzw. Bewältigung ihrer (gesundheitlichen) Probleme zu unterstützen und ihnen damit zu mehr Lebensqualität und Wohlbefinden zu verhelfen.

Kann mir eine Psychotherapie weiterhelfen?

Im Zusammenhang mit Epilepsien können psychische Begleiterkrankungen wie Depressionen oder Ängste auftreten, die die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränken, in der Regel aber psychotherapeutisch gut behandelbar sind (vgl. dazu unsere Faltblätter *Epilepsie und Depression* und *Epilepsie und Angst* sowie die Ausgaben 118 und 128 unserer Mitgliederzeitschrift *einfälle*, die als kostenloser Download auf unserer Webseite zur Verfügung stehen).

Mit folgenden Fragen können Sie herausfinden, ob Ihnen eine Therapie helfen könnte:

- Sind Sie über eine längere Zeit traurig und/oder können sich über nichts mehr richtig freuen?
- Haben Sie Ängste vor bestimmten Situationen und/oder vermeiden Sie diese teilweise oder ganz?
- Fühlen Sie sich chronisch erschöpft, können Sie nur schlecht schlafen und/oder machen Sie sich sehr viele Gedanken?
- Fühlen Sie sich in manchen Situationen hilflos und können nicht angemessen reagieren?
- Leiden Sie unter körperlichen Beschwerden, für die Ärzte keine Ursache finden können?

Wenn eine oder mehrere dieser Empfindungen auf Sie zutreffen, kann Ihnen eine Psychotherapie dabei helfen, wieder an Lebensqualität zu gewinnen und positiver in die Zukunft zu blicken.

In einigen Fällen ist es möglich, Anfälle mit Hilfe psychotherapeutischer Methoden zu unterbrechen oder die Anfallshäufigkeit zu reduzieren (vgl. dazu unser Faltblatt *Anfallsselbstkontrolle*). Auch diese Methoden können im Rahmen einer Psychotherapie bei diesbezüglich erfahrenen Therapeuten eingesetzt und erprobt werden.

Welche Therapien zahlen die Krankenkassen?

Prinzipiell können von den Krankenkassen die Kosten für folgende Psychotherapieverfahren übernommen werden:

- a) Verhaltenstherapie
- b) Tiefenpsychologische Therapie
- c) Psychoanalytische Therapie

Die Anfallsselbstkontrolle wird in der Regel als Bestandteil einer Verhaltenstherapie angeboten und in diesem Kontext auch von den Krankenkassen finanziert.

a) Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie geht davon aus, dass menschliches Verhalten (Handeln, Denken und Fühlen) zu großen Teilen erlernt ist und somit auch wieder „verlernt“ werden kann. Dies betrifft sowohl günstige als auch ungünstige Verhaltensweisen. Es kann aber auch Verhaltensweisen betreffen, mit denen das Auftreten epileptischer Anfälle gefördert oder verhindert werden kann. Ziel ist die Stärkung der günstigen und die Änderung der ungünstigen Verhaltensweisen. Gemeinsam wird betrachtet, unter welchen Umständen welche Verhaltensweisen auftreten und wie sie verändert werden können. Damit ist die Verhaltenstherapie stark am „Hier und Jetzt“ orientiert, berücksichtigt jedoch auch unbewusste Vorgänge und lebensgeschichtliche Besonderheiten.

b) Tiefenpsychologische Therapie

Dieses Verfahren versteht ebenso wie die Psychoanalyse aktuelle Beschwerden als Ausdruck von Konflikten und Traumatisierungen, die in der frühen Kindheit erlebt und nur unzureichend verarbeitet wurden. Aktuelle Probleme haben danach ihren Ursprung überwiegend im Unbewussten.

Verhaltenstherapie und Tiefenpsychologische Therapie sind eher kürzere Verfahren (in der Regel 25 bis 60 Therapiestunden á 50 min.). Eine Psychoanalyse dagegen ist zeitlich deutlich aufwändiger (bis zu 300 Therapiestunden á 50 min.).

c) Psychoanalytische Therapie

Die psychoanalytische Therapie arbeitet an der psychischen Grundstruktur des Betroffenen. Dies erfordert in der Regel eine mehrjährige Behandlung mit mehreren Sitzungen pro Woche. Die Psychoanalyse geht davon aus, dass viele seelische Phänomene, die von großer Bedeutung für das körperliche und seelische Wohlbefinden sind, unbewusst ab-

laufen. Angestrebt wird, im Laufe des Lebens nicht ausreichend bewältigte Entwicklungsschritte nachzuholen.

Alle hier genannten Therapien werden von speziell qualifizierten Psychologen oder Ärzten (Psychologische bzw. Ärztliche Psychotherapeuten, Kinder- und Jugendpsychotherapeuten) angeboten. Diese haben nach Abschluss ihres Studiums eine umfassende und mehrere Jahre dauernde Ausbildung in dem entsprechenden Therapieverfahren absolviert.

Wie lange dauert eine Psychotherapie?

Die Dauer einer Therapie hängt zum einen davon ab, wie schnell die Therapieziele erreicht werden. Zum anderen hängt sie von der Art des gewählten Verfahrens ab. Bei etwa 70 % handelt es sich um Kurzzeittherapien mit bis zu 25 Behandlungsstunden. Für darüber hinausgehende Langzeittherapien können von den Krankenkassen die Kosten für folgende Stundenzahlen (á 50 min.) übernommen werden:

- Verhaltenstherapie: zunächst 60 Stunden, bei Bedarf weitere 20 Stunden
- Tiefenpsychologische Therapie: 60 Stunden, bei Bedarf weitere 40 Stunden
- Psychoanalyse: bis zu 160 Stunden, in besonderen Fällen bis zu 300 Stunden

Wie finde ich eine für mich geeignete Therapie?

Ab dem 01. April 2017 müssen Psychotherapeuten wöchentlich eine Sprechstunde anbieten und die Praxis muss zu bestimmten Zeiten telefonisch erreichbar sein. Für einen solchen Termin ist keine Überweisung erforderlich. Er kann direkt mit einer Praxis oder über die Terminservicestelle der für das jeweilige Bundesland zuständigen Kassenärztlichen Vereinigung vereinbart werden. Diese muss innerhalb einer Woche einen Termin vermitteln,