

Wie finde ich eine geeignete Therapeutin oder einen geeigneten Therapeuten?

Auskunft zu Therapeuten mit Kassenzulassung erteilt zum Beispiel die Kassenärztliche Vereinigung Ihres Bundeslandes oder Ihre Krankenkasse. Zudem finden Sie auch im Internet Datenbanken mit Adressen von Therapeutinnen und Therapeuten, zum Beispiel auf den Webseiten der *Bundespsychotherapeutenkammer* (www.bptk.de) oder der *Gesellschaft für Neuropsychologie* (www.gnp.de). Auch die Terminvergabe der *Kassenärztlichen Bundesvereinigung* (www.kbv.de) kann bei der Therapeutensuche unterstützen (Tel.: 116117). Auf der Webseite der *Deutschen Psychologen Akademie* (www.psychosuchede.de) finden Sie Antworten auf viele weitere Fragen zur Psychotherapie.

Psychotherapieplätze bei Therapeuten mit Kassenzulassung sind häufig schwer zu bekommen. Sollten Sie trotz intensiver Suche nach drei Wochen keinen Termin bekommen haben, gibt es die Möglichkeit, über das Verfahren der Kostenerstattung die Therapie auch bei einer Therapeutin oder einem Therapeuten ohne Kassenzulassung (Privatpraxis) durchzuführen.

Welche Alternativen gibt es?

In akuten psychischen Belastungssituationen ist die *Telefonseelsorge* (www.telefonseelsorge.de) rund um die Uhr zu erreichen (Tel.: 0800 – 111 0 111 oder 0800 – 111 0 222 oder 116 123) und von 14.00 bis 20.00 Uhr (Montag – Samstag) das Kinder- und Jugendtelefon (Tel.: 116 111; www.nummergegenkummer.de).

Relativ neu sind die Internet- und mobilbasierten Interventionen, auch *Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA)* genannt. Hierbei handelt es sich um therapeutische Maßnahmen, die mit dem Smartphone oder dem Computer genutzt werden können, beispielsweise bei Angststörungen oder Depressionen. Die Kosten hierfür werden, wenn eine Kassenzulassung und eine Verordnung vorliegen, von den Krankenkassen übernommen. Ausführliche Informationen zu diesem Thema

und über die derzeit verfügbaren DIGA's finden Sie auf der DIGA-Webseite des *Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte* (<https://diga.bfarm.de>).

Für akute psychische Krisen, bei schweren psychiatrischen Erkrankungen wie akuten Psychosen oder Depressionen mit Suizidalität gibt es in Deutschland flächendeckend psychiatrische Kliniken. In weniger akuten Fällen bieten sich auch Tageskliniken und Kliniken für Psychosomatik und Psychotherapie an. Je nach Schwere der Symptomatik kann auch eine medikamentöse Behandlung allein oder in Kombination zur Psychotherapie sinnvoll sein. Bei Fragen dazu können Sie sich an Ihre behandelnden Ärzte (Hausärzte oder Neurologen) wenden.

Wo finde ich Hilfe und Unterstützung?

Weitere Informationen zur Epilepsie und zum Leben mit Epilepsie erhalten Sie über unsere Bundesgeschäftsstelle. Auf unserer Webseite www.epilepsie-vereinigung.de finden Sie viele hilfreiche Informationen; unter anderem stehen dort unsere Informationsfaltblätter und Broschüren als kostenloser Download zur Verfügung.

Unser **Beratungstelefon** (Tel.: 030 – 3470 3590) ist an Arbeitstagen zu festen Zeiten besetzt. Dort bieten wir eine *Beratung von Betroffenen für Betroffene* an, stehen Ihnen für weitere Fragen zur Verfügung und können Ihnen bei Bedarf weitere Ansprechpartnerinnen oder Ansprechpartner nennen.

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. 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 dabei – Anruf genügt.



Bundesgeschäftsstelle

Zillestraße 102
10585 Berlin
Fon 030 – 342 44 14
Fax 030 – 342 44 66

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



Spendenkonto

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

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Stand: Dezember 2023 / Foto: Shwets-Production/Flexels

Fachliche Beratung: Dr. Martin Lutz (Dipl. Psych., Klinischer Neuropsychologe GNP) & Mirjam Petersen (Dipl. Psych., Psychologische Psychotherapeutin), Epilepsiezentrum Kleinwachau, Radeberg

PSYCHOTHERAPIE BEI EPILEPSIE



Aktualisierte und vollständig neu
bearbeitete Auflage 2024



Was ist Psychotherapie?

Eine Psychotherapie ist die Behandlung von seelischen Beeinträchtigungen, die ein Leiden verursachen. Dazu zählen unter anderem Depressionen, Ängste, Essstörungen, Zwänge oder psychosomatische Erkrankungen. Auch bei der Bewältigung des Lebens mit einer chronischen Erkrankung kann eine Psychotherapie hilfreich sein. Ziel aller psychotherapeutischen Verfahren ist es, die Betroffenen bei der 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, welche die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränken, in der Regel aber psychotherapeutisch gut behandelbar sind (vgl. dazu auch unsere Faltblätter *Epilepsie und Depression* und *Epilepsie und Angst*).

Unter anderem mit den folgenden Fragen können Sie herausfinden, ob Ihnen eine Therapie helfen könnte:

- Sind Sie über eine längere Zeit traurig oder können sich über nichts mehr richtig freuen?
- Haben Sie Ängste vor bestimmten Situationen oder vermeiden Sie diese teilweise oder ganz? Fühlen Sie sich von epilepsiebezogenen Ängsten gelähmt?
- Fühlen Sie sich chronisch erschöpft, können Sie schlecht schlafen 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 Ärztinnen und Ärzte keine Ursache finden können?

Oft kommt es bei chronischen Erkrankungen – wie z.B. einer Epilepsie – zu Problemen mit der Krankheitsbewältigung oder auch zu Problemen im Alltags- und Berufsleben. Auch hier kann eine Psychotherapie helfen, geeignete Lösungsmöglich-

keiten zu finden und diese umzusetzen. 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 eingesetzt und erprobt werden.

Welche Therapien zahlen die Krankenkassen?

Nicht alle psychotherapeutischen Verfahren (z.B. die Gestalttherapie) werden von den Krankenkassen bezahlt. Finanziert werden, bei Vorliegen einer entsprechenden Verordnung, nur die folgenden anerkannten Verfahren:

- a) Verhaltenstherapie (VT)
- b) Tiefenpsychologische Verfahren (TP)
- c) Psychoanalytische Verfahren (PA)
- d) Systemische Therapie
- e) Neuropsychologische Therapie

Die meisten Psychotherapien können sowohl als Einzel- als auch als Gruppentherapie durchgeführt werden.

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 (zum Beispiel Fleiß) und ungünstige (z.B. Vermeidung) Verhaltensweisen, aber auch Verhaltensweisen, mit denen das Auftreten epileptischer Anfälle gefördert oder auch verhindert werden kann. Ziel der Verhaltenstherapie 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.

b) Tiefenpsychologische Therapie

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

c) Psychoanalytische Therapie

Die psychoanalytische Therapie arbeitet an der psychischen Grundstruktur der Patientin oder des Patienten. Dies erfordert in der Regel eine mehrjährige Behandlung mit mehreren Sitzungen pro Woche. Dieses Verfahren geht davon aus, dass viele seelische Phänomene unbewusst ablaufen, die von großer Bedeutung für das körperliche und seelische Wohlbefinden sind. Angestrebt wird, nicht ausreichend bewältigte Entwicklungsschritte nachzuholen.

d) Systemische Therapie

Die systemische Therapie begreift seelische Probleme nicht als Störung eines einzelnen Menschen, sondern als Folge einer Störung im sozialen Umfeld dieses Menschen (also des Systems). Damit sind zum Beispiel die Systeme Familie, Arbeitsumfeld, Schule gemeint. Jede psychische Erkrankung erfüllt im System einen bestimmten Zweck. Im Rahmen der Therapie soll die Funktion der Symptome im System herausgefunden werden.

d) Neuropsychologische Therapie

Die neuropsychologische Therapie dient der Feststellung und Behandlung von hirnorganisch verursachten Beeinträchtigungen kognitiver Funktionen wie Gedächtnis, Konzentration, Aufmerksamkeit sowie Beeinträchtigungen des emotionalen Erlebens, des Verhaltens und der Krankheitsverarbeitung sowie deren Auswirkungen auf das Alltags- und Berufsleben. Sie kommt daher in vielen Fällen auch für Menschen mit Epilepsie in Frage (vgl. dazu auch unsere Faltblätter *Neuropsychologie der Epilepsien* und *Epilepsie und Gedächtnis*).

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 Prozent der Betroffenen handelt es sich um Kurzzeittherapien mit bis zu 25 Behandlungsstunden. Eine Sitzung dauert in der Regel 50 min. und sollte wöchentlich stattfinden.

Wie läuft eine Therapie ab?

Eine Überweisung des Haus- oder Facharztes ist nicht nötig. Sie können sich direkt mit Ihrer Chipkarte an eine Therapeutin oder einen Therapeuten vor Ort wenden. Diese oder dieser muss eine Kassenzulassung besitzen.

Psychotherapeuten können eine Sprechstunde anbieten, und müssen – falls sie von dieser Möglichkeit Gebrauch machen – ihre Sprechzeiten veröffentlichen. Erwachsene können dann bis zu sechs Mal einen 25-minütigen Termin erhalten; Kinder, Jugendliche und deren Eltern bis zu zehn Mal. Ergibt sich daraus die Notwendigkeit einer längerfristigen Psychotherapie, kann diese – bei freien Therapieplätzen – bei der jeweiligen Therapeutin oder dem Therapeuten stattfinden beziehungsweise wird gemeinsam versucht, eine geeignete Therapeutin oder einen geeigneten Therapeuten zu finden.

Dort besteht zunächst die Möglichkeit, in wenigstens zwei bis maximal vier – bei Kindern, Jugendlichen und ihren Eltern maximal sechs – Gesprächen (Probatorik) gemeinsam zu klären, ob die gewählte Therapieform die richtige für Sie ist. Außerdem sollten Sie sich überlegen, ob Sie mit der Therapeutin oder dem Therapeuten gut zusammenarbeiten können – denn ein persönliches Vertrauensverhältnis ist sehr wichtig für den Therapieerfolg. Wenn Sie sich für eine Therapie entscheiden, können Sie gemeinsam mit der Therapeutin beziehungsweise dem Therapeuten die Therapie bei Ihrer Krankenkasse beantragen.