



JULIA ENGEL

BERATUNG // COACHING // TRAINING // THERAPIE

## FAQ\_01

### Psychotherapie oder Coaching: Was ist was? Wer trägt die Kosten?

#### 1. Psychotherapie und Coaching: Was ist der Unterschied?

Die Abgrenzung ist nicht immer so ganz einfach. Hier dennoch ein paar Anhaltspunkte:

Im Vordergrund eines Coachings stehen meist Leistungsentfaltung oder in irgendeiner Form Lebensoptimierung. Psychotherapie dagegen auf Heilung oder Linderung von persönlichen und emotionalen Beschwerden mit Krankheitswert gerichtet.

Coaching arbeitet meist auch mit psychologischen Mitteln verschiedener Schulen, setzt aber meist bei beruflichen Herausforderungen an.

Allerdings hängen diese nicht selten auch mit persönlichen Schwierigkeiten zusammen. Die emotionale Tiefe der Probleme ist im Coaching meist geringer als in der Psychotherapie.

**WICHTIG:** Psychotherapeutische Maßnahmen dürfen nur von ausgebildetem Fachpersonal ausgeführt werden. Voraussetzung dafür ist eine Zulassung als psychologischer Psychotherapeut oder als Heilpraktiker.

Ein Coach bringt dagegen sinnvollerweise Fachkenntnisse aus dem relevanten fachlichen Kontext mit, um seinen Klienten kompetent begleiten zu können. Der Coach ist keine geschützte Berufsbezeichnung.

#### 1. Wer trägt die Kosten für eine Psychotherapie?

Ich führe eine Privatpraxis. Das heißt ich arbeite in der Regel mit Selbstzahlern und privat Versicherten.

Soweit ich therapeutisch arbeite, greift meine Zulassung für Psychotherapie nach Heilpraktiker Gesetz.

Es gibt einige Privatkassen, so zum Beispiel die *Debeka*, die Psychotherapie bei Heilpraktikern übernehmen.

Auch kann man bei verschiedenen privaten Zusatzversicherungen für überschaubare Versicherungsbeiträge Leistungen von Heilpraktikern abdecken lassen.

Psychotherapie bei Heilpraktikern kann man u.a. bei den folgenden Versicherungen abdecken lassen: *Continental*, *R+V Krankenversicherung*, *Barmenia* und *Signal Iduna*.

Grundsätzlich gilt, dass Honorare für psychotherapeutische Behandlungen auch als sog. Sonderausgaben in der Steuererklärung geltend gemacht werden können.

#### 2. Ich bin gesetzlich versichert. Kann ich zu Ihnen kommen?

Grundsätzlich siehe oben unter Punkt 1. Die gesetzlichen Krankenkassen tragen grundsätzlich nur dann die Kosten für eine Psychotherapie, wenn der Therapeut eine kassenärztliche Zulassung hat.

**ABER:** Aufgrund des wachsenden Bedarfs an psychologischer Betreuung gegenüber einer deutlichen steigenden Unterversorgung der Kassenpatienten gibt es nach § 13 (3) SGB V die Möglichkeit, die Kostenübernahme für eine Therapie auch bei einem Therapeuten ohne Kassenzulassung zu beantragen.

Dieses Verfahren wird bei einigen Kassen inzwischen recht unkompliziert abgewickelt.

Die Gründe dafür liegen nahe: Im Durchschnitt liegt die Wartezeit für ein Erstgespräch bei einem kassenärztlichen Therapeuten bei 12,5 Wochen, in einigen Regionen weit länger.

Die eigentliche Behandlung beginnt dann oft erst weitere 3 bis 9 Monate später.



JULIA ENGEL

BERATUNG // COACHING // TRAINING // THERAPIE

Hilfe gerade auch in akuten Belastungssituationen ist so nicht gewährleistet.

Verschlimmerung, Chronifizierung und Rückfälle sind die Folge.

Oftmals wird eine Behandlung letztlich gar nicht erst in Anspruch genommen - mit erheblichen Folge- und Langzeitbelastungen für die Gesundheit der Betroffenen und auch das System.

### 3. Woher weiß ich, ob dieses Verfahren für mich greift?

In der Regel muss nachgewiesen werden, dass zeitnah keine Aufnahmetermine bei kassenärztlichen Therapeuten zu bekommen sind. Da zum Beispiel hier in Berlin eine erhebliche Unterversorgung besteht, ist dies meist nicht besonders schwer.

Die einzelnen Voraussetzungen sind bei Ihrer Kasse zu erfragen. Erste Anlaufstelle sollte zunächst Ihr Hausarzt sein.

Gerne unterstütze ich Sie bei der Klärung, ob dieses Verfahren und auch welche Übergangslösungen für Sie in Frage kommen könnten.

### 4. Wer trägt die Kosten für Coaching?

Je nach Anliegen meiner Klienten fließt meine Erfahrung aus über 14 Jahren Berufstätigkeit zwischen Wirtschaft Politik und Kultur in meine Beratungstätigkeit mit ein.

Die Kosten für Coaching trägt in der Regel der Klient selbst. Kosten für Coaching zur beruflichen Weiterentwicklung sind steuerlich absetzbar.

Einige aufgeklärte Arbeitgeber übernehmen für ihre Mitarbeiter ebenfalls Coaching Leistungen.

Coaching ist gegenüber einer Therapie in der Regel eine kurz- bis mittelfristige und auch kostenintensivere Maßnahme.

### 5. Ein Wort zum Schluss.

Ich arbeite sowohl therapeutisch als auch beratend und als Coach - je nach Anliegen meiner Klienten.

Für mich war es allerdings wichtig, eine tiefenpsychologisch fundierte therapeutische Ausbildung zu haben:

Nicht nur um fachlich und praktisch hinreichend geschult zu sein, sondern auch um meine Grenzen zu kennen.

Ich arbeite auf dem Gebiet der Therapie vor allem mit Menschen, die schwere Lebenssituationen meistern müssen, darüber seelisch und/oder körperlich über die Massen gefordert sind und an ihre Grenzen stoßen.

Dazu gehören vor allem berufliche oder persönliche Verluste sowie Reaktionen auf andere starke seelische oder körperliche (Dauer-)Belastungen. Auch chronische und psychosomatische Beschwerden gehören in meinen Tätigkeitsbereich.

Schwere psychische Störungen gehören immer in die Behandlung eines Psychiaters.

### 6. Soweit...

... einige grundsätzliche Informationen, die Ihnen als erste Orientierung dienen mögen.

Sie haben weitere Fragen? Dann rufen Sie gerne an und wir klären in einem kurzen Vorgespräch, wie eine Zusammenarbeit für Sie und Ihr Anliegen sinnvoll sein kann.

Ihre JULIA ENGEL