

## **PKV und Therapie?**

### **Beitrag von „sefrede“ vom 26. September 2009 11:35**

Hallo zusammen,

ich bin Referendar in einer Grundschule und bin bereits durch die erste Prüfung gerasselt. Der Grund: extreme Prüfungsangst und Nervosität. Ich würde gerne kurzfristig eine Therapie machen, damit ich diese Panik in den Griff bekomme und meine zweite und letzte Chance nutzen kann.

Ich bin bei der Debeka versichert und würde dort demnächst eine Anfrage stellen, ob diese die Kosten übernehmen. Nun hätte ich von euch gerne ein paar Tipps, worauf ich achten sollte, damit die Kosten von der Debeka übernommen werden?! Hat vielleicht jemand schon ähnliche Erfahrungen gemacht? Eine Therapie aus eigenen finanziellen Mitteln kann ich mir nicht leisten.

Bin für jegliche Tipps dankbar!

---

### **Beitrag von „Super-Lion“ vom 26. September 2009 11:45**

Leider kann ich dir dazu keine Aussage geben.

Aber ich hatte zu Studienzeiten auch extreme Prüfungsangst, war nervös, hatte keinen Appetit, nahm meist 5 Kilo ab (positiver Nebeneffekt) etc.

Ich hab's in der letzten Prüfungsphase - ich hatte 10 Prüfungen in 2 1/2 Wochen zu schreiben - mit Johanniskraut versucht.

Vielleicht hilft dir das ja auch.

Viele Grüße  
Super-Lion

---

### **Beitrag von „Boeing“ vom 26. September 2009 15:32**

Hallo sefrede,

ob die Debeka die Kosten übernimmt, weiß ich nicht sicher.

Aber du solltest folgendes bedenken: Wenn du verbeamtet werden willst, kann diese Therapie ein Hinderungsgrund sein. Kläre das mit dem Personalrat (Lehrerrat) ab. Hast du stattdessen schon einmal Entspannungsübungen gemacht? Oder ähnliches?

Falls dir das mit der Verbeamung egal ist - oder du aus anderen Gründen nicht verbeamtet werden kannst - dann frag doch mal bei der Debeka nach.

Ich wünsche dir viel Glück und probiere eventuell mal aus, die "Vorführstunden" als Probendurchlauf in anderen Klassen auszuprobieren, das könnte die Angst eventuell verringern. Was sagen denn die Mentoren zu deiner Prüfungsangst? Sehen sie einen Unterschied zwischen "normalem" Unterricht und "Prüfungssituation"?

Liebe Grüße, Boeing

---

### **Beitrag von „Mohaira“ vom 26. September 2009 15:38**

Also ich bin auch nicht bei der debeka versichert, weiß aber, dass wenn eine Therapie z.B. unter "Anpassungsstörung" läuft kein Hinderungsgrund für eine Verbeamung ist. Das kann man aber auch ganz offen mit einem Therapeuten besprechen. Des Weiteren darfst du Schnupperstunden zu Anfang einer Therapie nehmen. Eigentlich sind die dafür gedacht zu gucken, ob die Harmonie zwischen Patient und Therapeut stimmt. Den oder die kann man fragen, wie das aussieht, weil die sich meist mit den verschiedenen Versicherungen bestens auskennen.

Ansonsten fällt mir noch ein, dass du dich auch mal an die VHS oder auch Unis wenden kannst. Häufig bieten diese spezielle Sitzungen/ Seminare zum Thema Angst/ Prüfungsangst usw. an. Das gibt es zumindest in Gießen (Hessen) und auch in Dortmund.

Sonst fallen mir noch als generelle Hilfe Rescue- Tropfen ein. Aber ich kann dir nicht empfehlen dauerhaft auf Tropfen oder Medikamente jeglicher Art zurückzugreifen. Die habe ich damals bei meiner Führerscheinprüfung genommen und haben wunderbar geholfen. Basieren auch auf pflanzlicher Basis.

Aber du brauchst was, was dir dauerhaft dabei hilft. Hoffe du kommst da weiter.

---

### **Beitrag von „Bolzbold“ vom 26. September 2009 16:38**

## Zitat

*Original von sefrede*

Hello zusammen,

ich bin Referendar in einer Grundschule und bin bereits durch die erste Prüfung gerasselt. Der Grund: extreme Prüfungsangst und Nervosität. Ich würde gerne kurzfristig eine Therapie machen, damit ich diese Panik in den Griff bekomme und meine zweite und letzte Chance nutzen kann.

Ich bin bei der Debeka versichert und würde dort demnächst eine Anfrage stellen, ob diese die Kosten übernehmen. Nun hätte ich von euch gerne ein paar Tipps, worauf ich achten sollte, damit die Kosten von der Debeka übernommen werden?! Hat vielleicht jemand schon ähnliche Erfahrungen gemacht? Eine Therapie aus eigenen finanziellen Mitteln kann ich mir nicht leisten.

Bin für jegliche Tipps dankbar!

Laut Versicherungsvertrag für Referendare (bzw. Auszubildende) übernimmt die Debeka eine feste Stundenzahl zu 50% und ab da dann zu 25%.

Wer so gesehen "kritischer" ist, das ist die Beihilfestelle, bei der Du den Therapiebedarf "anmelden" musst, bevor sie eine entsprechende Stundenzahl genehmigen und dann auch zu 50% bezahlen.

Die Beihilfe darf die Daten nicht an die Personalabteilung bei der BezReg. weiterleiten, so dass Du dort durch eine Therapie nicht "gebrandmarkt" bist.

In NRW hängt es von den Fragebögen beim Gesundheitsamt ab, ob Du angeben musst, dass Du eine Therapie gemacht hast. Ein pauschaler Verbeamtungshinderungsgrund ist das jedoch nicht.

Gruß

Bolzbolt