

M.Sc. Psych. Tiffany Wagner,
Januar 2025

WIE FINDE ICH EINEN **THERAPIEPLATZ?**

VORGEHEN, ANLAUFSTELLEN UND
ALTERNATIVE ANGEBOTE

INHALT

1	TERMINSERVICESTELLE	2
2	THERAPIEPRAXEN	3
3	AUSBILDUNGSINSTITUTE	4
4	KOSTENERSTATTUNGSVERFAHREN	5
5	THERAPIE SELBST BEZAHLEN	6
6	GRUPPENPSYCHOTHERAPIE	7
7	WÄHREND DER SUCHE	8
8	ALTERNATIVE ANGEBOTE	9



HI DU!

Wenn Du gerade für Dich selbst oder auch für eine nahestehende Person aufgrund psychischer Belastung auf der Suche nach Unterstützungsangeboten wie einem Therapieplatz bist, zunächst einmal: Das ist ein guter, mutiger Schritt und

DU BIST AUF GENAU DEM RICHTIGEN WEG!



Häufig berichten Klient:innen, dass sie lange gezögert haben, sich tatsächlich um einen Therapieplatz zu kümmern, aus der Sorge heraus, ob es denn wirklich "schlimm genug" ist oder weil es "anderen ja viel schlechter geht". Leid ist subjektiv und nichts, was wir vergleichen sollten. Wenn es Dir nicht gut geht, Du Dich wie von einer Welle überrollt fühlst und Du denkst, dass Du von Unterstützung profitieren könntest, dann suche Dir diese!

Die Unterstützung steht Dir zu und vermutlich würdest Du auch bei Blinddarm-Beschwerden nicht abwarten und selbst runddoktern, sondern Dir zumindest einen ärztlichen Rat einholen, oder? Und genau das solltest Du auch bei psychischen Beschwerden tun - Dich selbst und Deine Beschwerden wichtig nehmen!

Lass deine Beschwerden abklären und Dich über geeignete Unterstützungsmöglichkeiten aufklären.



1

TERMINSERVICE- STELLE

FÜR GESETZLICH VERSICHERTE

Für gesetzlich Versicherte gibt es zur Abklärung psychischer Belastungen eine einfache Möglichkeit: Die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung der jeweiligen Bundesländer.



Telefon: 116 117



www.116117-termine.de

Hier erhältst Du innerhalb von maximal 35 Tagen einen (einzeln) Termin in einer Psychotherapie-Praxis in Deiner Nähe zugewiesen. Dort findet dann ein 50-minütiges Gespräch ("Psychotherapeutische Sprechstunde") bei einer: einem approbierten Psychotherapeut:in statt. In diesem Gespräch wirst Du zu Deiner Situation und Deinen Beschwerden befragt und es wird festgestellt, ob eine Psychotherapie indiziert ist oder nicht.

Dort solltest Du auch über weitere Anlaufstellen informiert werden, falls nicht, frag hierzu aktiv nach.

Wichtig: Bei dieser Sprechstunde handelt es sich NICHT um einen Therapieplatz! Es handelt sich nur um ein einmaliges Gespräch, um eine Indikation für eine Psychotherapie festzustellen. In seltenen Fällen kann es sein, dass Du Glück hast und in der Praxis, in der das Gespräch stattfindet, in absehbarer Zeit ein Therapieplatz frei wird - mit dieser Hoffnung solltest Du aber nicht in das Gespräch gehen, denn das ist nicht die Regel und nur selten der Fall.

Sollte das Ergebnis des Termins sein, dass eine Psychotherapie indiziert ist, geht jetzt die Therapieplatzsuche los (wobei Du natürlich auch schon davor suchen kannst).

Sollte das Ergebnis dieses Termins sein, dass KEINE Psychotherapie indiziert ist (weil kein Verdacht auf eine Erkrankung vorliegt), dann frag aktiv nach alternativen Unterstützungsmöglichkeiten. Einige davon habe ich am Ende des Dokuments aufgeführt.

2

THERAPIEPRAXEN

GESETZLICH UND PRIVAT-VERSICHERTE

Für die Therapieplatzsuche heißt es: geduldig und aktiv bleiben. Die durchschnittliche Wartezeit beträgt mehrere Monate – das ist viel zu lange und etwas, um das sich die Politik dringend kümmern sollte.

Nichtsdestotrotz ist es jetzt wichtig, dass Du Dich auf das konzentrierst, was Du kontrollieren kannst und was Du selbst aktiv tun kannst. **Das bedeutet:**

Kontaktiere Psychotherapie-Praxen was das Zeug hält, lass Dich auf die Wartelisten schreiben und bleib' am Ball!

Erstelle Dir unbedingt auch eine Liste von Praxen, die Du bereits kontaktiert hast und die Du noch kontaktieren möchtest, um den Überblick nicht zu verlieren.

Approbierte und niedergelassene Psychotherapeut:innen sind i.d.R. alle im Arztregister der Kassenärztlichen Vereinigung gelistet. Diese Liste findest Du über diesen Link:



arztsuche.116117.de

Wähle bei "Wen/Was?" "Psychotherapie" und wenn Du möchtest auch weitere Spezifizierungen wie das Therapieverfahren (z.B. Verhaltenstherapie), das Setting (Einzel- oder Gruppenpsychotherapie) oder den Hintergrund der Therapeutin/des Therapeuten (ärztliche Psychotherapie, psychologische Psychotherapie) aus. Anschließend kannst Du Deinen Ort und den gewünschten Umkreis eingeben.

Auch wenn es frustrierend ist, immer wieder Absagen zu erhalten, versuche freundlich zu bleiben. Oft erhalten Therapiepraxen jeden Tag mehrere Anfragen von Hilfesuchenden und diesen nicht vollumfänglich nachkommen zu können, ist auch für die Praxisinhaber:innen keine schöne Situation.

Du kannst natürlich auch die Google-Suche oder Seiten wie "www.therapie.de" nutzen. Achte hierbei aber unbedingt darauf, dass eine Approbation vorliegt. Das kannst Du an der geschützten Berufsbezeichnung "**Psychologischer Psychotherapeut**" erkennen. Wenn die Kosten durch die gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden sollen, sollte zudem eine Kassenzulassung vorliegen.

3

AUSBILDUNGS- INSTITUTE

FÜR GESETZLICH VERSICHERTE

Eine weitere Möglichkeit ist ein Therapieplatz bei Ausbildungsinstituten. Dort arbeiten Psycholog:innen (mit Diplom oder Masterabschluss) die mindestens 1,5 Jahre als Psycholog:in in einer Klinik und einer weiteren von der Sozialversicherung anerkannten Einrichtung (z.B. einer Psychotherapie-Praxis) gearbeitet haben. Während der Ausbildung müssen diese insgesamt mindestens 600 Therapiestunden mit Klient:innen durchführen und werden dabei von erfahrenen Psychotherapeut:innen kontinuierlich supervidiert (beraten und unterstützt). Da dort viele Psycholog:innen tätig sind, die alle Ihre Stunden für den Abschluss brauchen und dabei sehr motiviert tätig sind, geht es hier zum Teil schneller, einen Therapieplatz zu finden.

Allerdings sind die Wartelisten manchmal auch über einen Zeitraum geschlossen, damit die Listen „abgearbeitet“ werden können und die Wartezeiten insgesamt nicht zu lange werden. Ist dies der Fall, wenn Du dort anrufst: probiere es ein paar Wochen später nochmal und/oder erfrage, ob absehbar ist, wann die Warteliste wieder geöffnet wird.

Eine Auflistung der Ausbildungsinstitute in Deutschland findest Du beim BDP-Verband (Achtung: die Liste ist nicht vollständig, also unbedingt auch via Google in Eurer Region suchen):



www.bdp-verband.de/profession/ausbildung/informationen/ausbildung-psychotherapie/ausbildungsinstitute



4

KOSTENERSTATTUNG

FÜR GESETZLICH VERSICHERTE

Wenn Du als gesetzlich versicherte Person eine Reihe von Absagen bzgl. eines Therapieplatzes erhalten hast, kannst Du unter Umständen das sogenannte Kostenerstattungsverfahren in Anspruch nehmen. Das bedeutet, dass Deine Krankenkasse bei einer bestimmten Anzahl Absagen (die Du nachweisen musst, also unbedingt Liste führen) auch die Kosten in einer Privatpraxis übernimmt. Dort sind die Wartezeiten häufig kürzer.

Wichtig ist hierfür, dass Du vorab eine Psychotherapeutische Sprechstunde (siehe Punkt 1 "Terminservicestelle") in Anspruch genommen hast. Wichtig ist zudem, dass die Privatpraxis von einer qualifizierten Fachperson, d.h. von Psychotherapeut:innen mit Approbation geführt werden. Weitere Voraussetzungen für das Kostenerstattungsverfahren kannst Du bei Deiner Krankenkasse erfragen.

Beachte, dass auch nicht jede Privatpraxis von approbierten Psychotherapeut:innen dieses Verfahren anbietet.

5

THERAPIE SELBST BEZAHLEN

Sollte es für Dich infrage kommen, die Therapie oder einzelne Therapiesitzungen selbst zu bezahlen, kannst Du die Wartezeit ggf. verkürzen. Einerseits, weil Du dich dann auch an Privatpraxen wenden kannst und andererseits, weil Kassenpraxen nur eine bestimmte Anzahl an Therapiesitzungen mit der Krankenkasse abrechnen können. Hat die Praxis aber Kapazität für mehr Therapiestunden als Sie über die gesetzliche Krankenkasse abrechnen kann (z.B. weil mehrere Psychotherapeut:innen angestellt sind), dann wird die freie Kapazität oft durch Privatversicherte oder Personen, die die Therapie selbst bezahlen "aufgefüllt".

Die Kosten für eine Psychotherapie-Sitzung richten sich i.d.R. nach der Gebührendordnung (GOP) und liegen zwischen 100 und 153€ pro Sitzung. Da eine Psychotherapie in der Regel über einen längeren Zeitraum (Kurzzeittherapie zwischen 12 und 24 Sitzungen, Langzeit-therapie 60 bis 80 Stunden) geht, ist das natürlich sehr viel Geld und definitiv nicht für jede:n eine Option.

Gegebenenfalls kannst Du so auch nur ein paar Stunden selbst bezahlen, um die Zeit bis zu einem Therapieplatz, für den Deine Krankenkasse die Kosten übernimmt, zu überbrücken.

Manche Menschen bezahlen Ihre Psychotherapie auch deswegen selbst, weil dadurch keine Diagnose bei der Krankenkasse angegeben werden muss und dadurch mögliche Nachteile, die leider durch eine psychische Diagnose entstehen können (z.B. Schwierigkeiten bei einer Verbeamtung oder bei bestimmten Versicherungen), vermieden werden sollen.

Es gibt die Möglichkeit, die Kosten als „außergewöhnliche Belastung“ steuerlich geltend zu machen. Die Voraussetzungen hierfür solltest Du allerdings mit deinem Finanzamt oder Deinem/Deiner Steuerberater:in klären.

6

GRUPPENPSYCHO- THERAPIE

Eine Gruppenpsychotherapie ist nachweislich genauso wirksam wie eine Psychotherapie im Einzelsetting. Es gibt sogar durchaus Faktoren, die hier besser bearbeitet werden können als in einer klassischen „Einzel-Psychotherapie“ (unterschätze niemals den Faktor der sozialen Unterstützung durch andere „Gleichgesinnte“).

Eine Gruppenpsychotherapie wird auch von ausgebildeten Psychotherapeut:innen durchgeführt. Gruppenpsychotherapie findet sowohl in Kassenpraxen, Privatpraxen oder anderen Einrichtungen statt. Welche Praxen Gruppenpsychotherapie anbieten, findest du zum Teil auf den Websites der jeweiligen Praxen oder Du musst aktiv nachfragen.

Eine weitere Möglichkeit, einen Gruppenpsychotherapieplatz zu finden, findest Du hier:



www.gruppenplatz.de



7

WÄHREND DER SUCHE

Nach einem Therapieplatz zu suchen kann selbst für Menschen, die gerade nicht unter einer psychischer Belastung leiden, kräftezehrend und frustrierend sein. Gehe nachsichtig mit Dir um und suche Dir ggf. Unterstützung!



1 Unterstützung durch Krankenkasse

Kontaktiere Deine Krankenkasse und bitte um Hilfe bei der Suche nach einem Therapieplatz. Du hast das Recht auf einen Therapieplatz und Deine Krankenkasse kann Dich beraten und unterstützen, wie Du diesen finden kannst.

2 Unterstützung durch Vertraute

Gerade wenn Du psychisch belastet bist, kann es besonders anstrengend sein, das Internet zu durchforsten oder Listen abzutelefonieren. Vielleicht gibt es ja jemanden aus Deinem Freundeskreis oder Deiner Familie, der Dir gerne zur Seite stehen und Dich dabei unterstützen kann.

3 Alternative Angebote

Während Du auf den Therapieplatz wartest, kann vielleicht eines der alternativen Angebote interessant für Dich sein. So kannst Du die Wartezeit ggf. nutzen, um bereits eine erste Anlaufstelle zu erhalten. Eine Auswahl dazu findest Du auf den nachfolgenden Seiten.

4 Wenn Du nicht länger warten kannst

Wenn Du merkst, dass Du nicht länger auf einen Therapieplatz warten kannst und die Belastung weiter zunimmt, nimm unbedingt Kontakt mit Deinem Hausarzt / Deiner Hausärztin auf und berichte ihm/ihr davon. Alternativ kannst Du Dich auch direkt an das nächstgelegene Krankenhaus wenden und dort Unterstützung erhalten.

8

ALTERNATIVE ANGEBOTE

BIS DU EIN THERAPIEPLATZANGEBOT ERHÄLTST

Beratungsstellen

In einer Beratungsstelle kannst Du Dich zu spezifischen Themen beraten lassen oder auch allgemein Unterstützung erhalten, wenn Du psychisch belastet bist. Die Mitarbeitenden haben ein offenes Ohr für Dich und Dein Anliegen und können Dich ggf. auch bei der Therapieplatzsuche unterstützen oder die Zeit bis zu einem Therapieplatz überbrücken. Eine Auswahl an Beratungsangeboten findest Du hier:



www.deutsche-depressionshilfe.de (Info-Telefon Depression)



www.angstselbsthilfe.de (Telefon- und Onlineberatung zur Angstselbsthilfe)



www.dhs.de (Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen)



www.bzga-essstoerungen.de (Beratung bzgl. Essstörungen - Betroffene und deren Umfeld)



www.profamilia.de (Schwangerschaft, Sexualität, Partnerschaft, Familie)



www.vlsp.de (Verband für LGBTQI+ Themen bzw. -freundliche Beratungsstellen)



www.hilfetelefon.de (Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen)



www.caritas.de (Allgemeine Beratung zu vielen verschiedenen Themen)

8

ALTERNATIVE ANGEBOTE

Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die gerade mit ähnlichen Herausforderungen zu kämpfen haben. Hier kann man durch die Erfahrungen anderer Betroffenen, bzw. deren Schwarmwissen profitieren, wertvolle Kontakte knüpfen und Verständnis für die ganz persönlichen Problemstellungen erlangen.

Eine bundesweite Selbsthilfekontaktstelle findest Du hier:



www.nakos.de

Telefonseelsorge

Die Mitarbeitenden der Telefonseelsorge bieten für jegliche Anliegen zu jeder Tag- und Nachtzeit (auch an Sonn- und Feiertagen) ein offenes Ohr.



Telefon: 0800 111 0 111 oder 111 0 222



www.telefonseelsorge.de (auch Mail- und Chatseelsorge möglich)

8

ALTERNATIVE ANGEBOTE

Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA)

Digitale Gesundheitsanwendungen sind Apps oder Online-Programme, die z.B. bei Depressionen, Angststörungen, Schlafstörungen, sexuellen Störungen, Schmerzstörungen, Suchterkrankungen, Essstörungen oder Borderline-Störungen eine wertvolle Unterstützung sein können. Sie können entweder durch Mediziner:innen oder Psychotherapeut:innen verordnet werden oder Du suchst dir selbst eine DiGA aus, die für Dich passend klingt, und sendest einen Antrag für diese DiGA an Deine Krankenkasse. Hierfür solltest Du allerdings bereits eine ärztliche/psychotherapeutische Diagnose erhalten haben (z.B. über das PTV-11 Formular der psychotherapeutischen Sprechstunde oder über Deinen Hausarzt/Deine Hausärztin).



<https://diga.bfarm.de> (Verzeichnis der digitalen Gesundheitsanwendungen)

Ein paar Beispiele für Digitale Gesundheitsanwendungen:



www.hellobetter.de (Stress und Burnout, Schlaf, Panik, Schmerzen, Vaginismus)



www.selfapy.com (Depression, Angst, Panik, Schmerzen, Binge-Eating, Bulimie)



www.deprexis.de (Depression)



www.mindable.health (Angststörungen wie soziale Phobie oder Panikstörung)

8

ALTERNATIVE ANGEBOTE

Nummer gegen Kummer

Die "Nummer gegen Kummer" bietet kompetente Ansprechpartner:innen für die Sorgen von Kindern, Jugendlichen und deren Eltern oder Bezugspersonen.



Tel.: 116 111 (Für Kinder und Jugendliche)



Tel.: 0800 111 0 550 (Für Eltern und Erziehende, die sich Sorgen um ihr Kind machen)



www.nummergegenkummer.de

Krisenchat

Über WhatsApp oder SMS kann 24/7 der "Krisenchat" erreicht werden. Dort könne alle unter 25 Jährigen mit ausgebildeten Fachkräften chatten und sich Rat oder Unterstützung suchen. Über diese Website, kannst Du mit dem Chat verbunden werden:



www.krisenchat.de (Chatberatung für alle unter 25 Jahren)

8

ALTERNATIVE ANGEBOTE

Bei akuten Krisen

Wenn Du merkst, dass Du dringed und direkt Hilfe brauchst, weil z.B. lebensmüde Gedanken drängender werden oder die Überbrückungsangebote bzw. gegebenenfalls auch die Therapie keine ausreichende Unterstützung für Dich bieten, kontaktiere umgehend das nächstgelegene Krankenhaus oder rufe den Rettungsdienst.



Telefon: 112