



SO FINDEN SIE EINEN THERAPIEPLATZ

Sie haben den **Verdacht auf eine psychische Erkrankung** wie Angststörungen oder Depressionen und überlegen, eine Psychotherapie zu beginnen? Auf dem Weg liegen in der Regel **drei Etappenziele** vor Ihnen – und möglicherweise **mehrere Wochen oder gar Monate Wartezeit** bis zum eigentlichen Beginn der Therapie.

☼ TIPP ☼

*Fragen Sie für ein Erstgespräch explizit nach einer **Sprechstunde**, nicht nach freien Therapieplätzen. Therapeutinnen mit Kassensitz sind nämlich verpflichtet, zumindest Sprechstunden anzubieten. Diese können sich über mehrere Sitzungen erstrecken – oft hilft das schon weiter.*

Weitere Tipps, um möglichst schnell an eine Sprechstunde zu kommen, finden Sie am Ende der Grafik.



Erstes Etappenziele

SPRECHSTUNDEN

In einer **psychotherapeutischen Sprechstunde** können Sie Ihre aktuellen Belastungen und Beschwerden schildern und klären, ob und welche fachliche Hilfe sinnvoll wäre.

1 bis 3 Sitzungen
à 50 Minuten

☼ TIPP ☼

*Das Ergebnis der Sprechstunde wird auf einem **Formular** (PTV 11) festgehalten. Heben Sie das Formular gut auf: Nach mehreren Absagen greift nämlich das **Kostenerstattungsverfahren**. Krankenkassen bezahlen dann auch Therapeuten ohne Kassenzulassung.*

Ergebnis

A

B

C

D

Indikation und
Therapieplatz
vorhanden

Indikation,
aber kein freier
Therapieplatz

Indikation, aber
besser eine andere
Behandlungsform als
in dieser Praxis
angeboten

Keine Indikation
zur Psychotherapie

Warteliste

Weitervermittlung an
anderen Therapeuten



Zweites Etappenziel

PROBESITZUNGEN

Vor der eigentlichen Therapie finden **klärende Sitzungen** statt. Dabei findet eine **ausführliche Diagnostik** statt, außerdem lernen beide Seiten einander besser kennen und besprechen einen **Behandlungsplan**. Für den Therapieerfolg ist Vertrauen wichtig.

2 bis 4 Sitzungen
à 50 Minuten

Können Sie sich vorstellen, sich Ihrem Therapeuten zu öffnen?

Ja, die Chemie stimmt.

Prima, Sie können gemeinsam bei Ihrer
Krankenkasse eine **Psychotherapie**
beantragen.

Für den Antrag brauchen Sie vom
Hausarzt einen **Konsiliarbericht**. Der
soll mögliche körperliche Ursachen für
Ihre Belastungen ausschließen.

Hmmm, eher nein.

Sprechen Sie Ihre Zweifel an.
Manchmal löst sich dadurch eine
Irritation. Falls Ihr ungutes Gefühl bleibt,
vereinbaren Sie **Probesitzungen bei**
anderen Therapeutinnen.

WEITER ZU AKUTBEHANDLUNGEN

Fortsetzung auf Seite 3



Drittes Etappenziel

THERAPIE

Geschafft: In regelmäßigen **Einzel- oder Gruppengesprächen** können Sie sich nun Ihren Problemen widmen. Die **Dauer der Behandlung ist Verhandlungssache**: zwischen Ihnen, Ihrem Therapeuten, der Versicherung und dem Gesetzgeber. Bei Bedarf können Sie eine **Verlängerung beantragen**.

Akutbehandlungbis zu **12** Sitzungen**Kurzzeittherapie**bis zu **24** Sitzungen**Langzeittherapie**bis zu **300** Sitzungen

bei Bedarf

bei Bedarf

Die **Krankenkassen** bezahlen folgende **Langzeitverfahren** für Einzeltherapien (E) und Gruppentherapien (G)

**Verhaltens-
therapie**

Einst erlernte, negative Verhaltens- und Denkmuster sollen erkannt und mit praktischen Übungen schrittweise verlernt werden. Dafür gibt es wöchentliche Sitzungen mit Hausaufgaben.

60–80 Sitzungen (E)
60–80 Sitzungen (G)

**Tiefenpsychologisch
fundierte
Psychotherapie**

Im direkten Gespräch werden Bezüge zwischen vergangenen und aktuellen Konflikten hergestellt. Der Fokus liegt auf einem zentralen Problem und es gibt ein klares Ziel.

60–100 Sitzungen (E)
60–80 Sitzungen (G)

**Analytische
Psychotherapie**

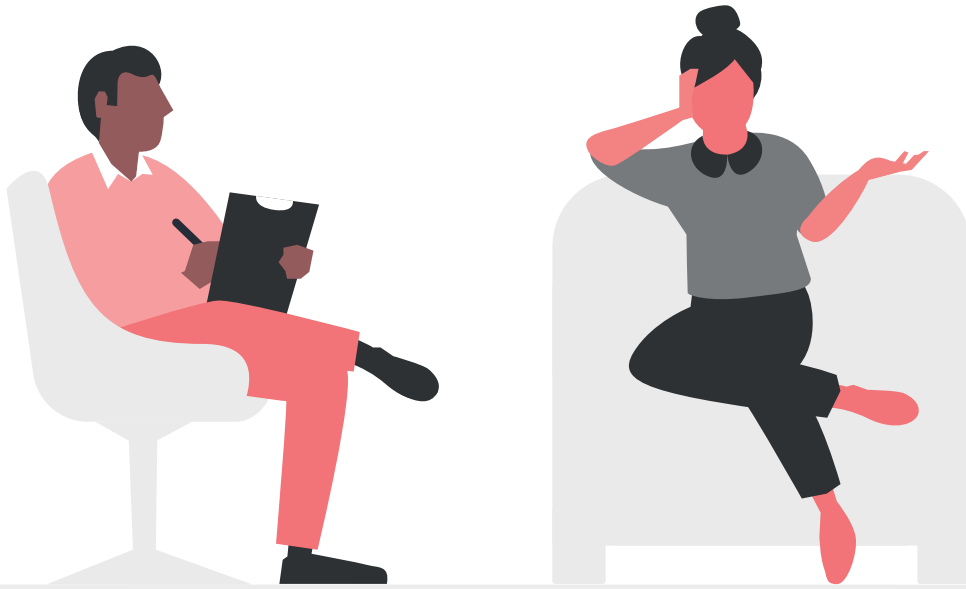
Für die auf Sigmund Freud zurückgehende Psychoanalyse werden verdrängte Konflikte in freier Assoziation aufgedeckt und bearbeitet, traditionell mehrmals pro Woche im Liegen.

160–300 Sitzungen (E)
80–150 Sitzungen (G)

**Systemische
Therapie**

In dem erst seit Juli 2020 zugelassenen Verfahren wird die Patientin in ihrem sozialen Kontext gesehen. Dafür können auch Bezugspersonen wie Partner oder Familie eingebunden werden.

36–48 Sitzungen (E)
36–48 Sitzungen (G)



☼ **TIPP** ☼

Welche **Therapieform** für Sie sinnvoll ist, hängt von der Art und dem Schweregrad Ihrer Erkrankung ab – und von Ihren Bedürfnissen. Klären Sie das in Sprechstunden und Probesitzungen.

☼ **TIPPS** ☼

Falls Sie **Suizidgedanken oder Panikattacken** haben, sich verfolgt fühlen oder sich oder andere verletzen könnten, suchen Sie nicht erst einen Therapieplatz. Rufen Sie sofort den Notarzt (112) oder begeben sich in die nächste Notaufnahme.

Gesetzlich Versicherte können einfach die **Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung** anrufen: 116 117. Diese vermittelt binnen vier Wochen eine Sprechstunde in einer Psychotherapeutischen Praxis.

Bei besonderen Bedürfnissen finden Sie passende Therapeutinnen bei **Datenbanken** wie www.therapie.de, www.psych-info.de oder die der Deutsche Psychotherapeuten-Vereinigung (DPTV). Einige Krankenkassen verfügen ebenfalls über solche Datenbanken.

Eine Alternative zu Praxen sind **Ambulanzen** von psychotherapeutischen Instituten, psychologischen Fakultäten und psychosomatischen Kliniken. Dort arbeiten viele Therapeuten und Auszubildende unter einem Dach.

Nicht nur Einzelgespräche sind wirksam: Auch für **Gruppentherapien** gibt es unterschiedliche, wissenschaftlich erprobte Verfahren. Außerdem kann es leichter sein, an einen Gruppenplatz zu kommen als an einen Einzelplatz.

Rufen Sie am besten gleich an. Am Anrufbeantworter erfahren Sie die Sprechzeiten. Wenn nicht, versuchen Sie es **zehn Minuten vor einer vollen Stunde**. Therapiesitzungen beginnen meist zur vollen Stunde und dauern 50 Minuten. In den verbleibenden zehn Minuten ist Luft für Anrufe.

Einige Krankenkassen bieten kostenlose **Apps und Onlineprogramme** an, zum Beispiel moodgym (AOK), HelloBetter (BARMER) oder TK-DepressionsCoach. Sie können helfen, psychische Erkrankungen vorzubeugen oder Wartezeiten zu überbrücken. Eine Therapie ersetzen sie nicht.

