

## Therapieplatz gesucht?

### Was tun, wenn die Suche nach einem Psychotherapieplatz frustriert?

Fast jede dritte Person durchläuft in ihrem Leben eine Phase, in der sie sich psychisch belastet fühlt und klinische Symptome wie Depression, Ängste oder Zwänge aufweist. In einem solchen Fall ist es wichtig, sich schnell fachliche Hilfe zu suchen, damit sich die Erkrankung nicht chronifiziert. Doch die Suche nach einem Therapieplatz ist schwierig, da eine dramatische Unterversorgung an Psychotherapeut\*innen herrscht.

### Coaching, Beratung, Psychotherapie – was ist der Unterschied?

**Coaching:** Im Coaching werden gesunde Menschen bei der Verwirklichung persönlicher und oft auch beruflicher Ziele unterstützt. Der Begriff „Coach“ ist keine geschützte Berufsbezeichnung. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für ein Coaching nicht, so dass diese daher privat getragen werden müssen.

**Beratung:** Im Beratungsgespräch gewinnen die zu Beratenden mehr Klarheit über Probleme, Bewältigungsmöglichkeiten, Entscheidungsalternativen und Entwicklungsperspektiven (Beziehung, Erziehung, Arbeit). Das Angebot ist oft kostenlos.

**Psychotherapie:** Psychotherapie ist die Behandlung von psychischen Störungen, dazu zählen unter anderem Depressionen, Ängste, Essstörungen, Zwänge oder psychosomatische Erkrankungen.

### Tipps für die Wartezeit

Kontaktieren Sie (als gesetzlich Versicherte\*r) den Patientenservice 116 117 der kassenärztlichen Vereinigung. Wichtig! Der Patientenservice vermittelt keine Therapieplätze, sondern zunächst nur ein Sprechstundentermin mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten.

### Ablauf Terminvereinbarung:

1. In der Sprechstunde wird geklärt, ob Sie eine Therapie benötigen und wie dringend Ihr Bedarf ist. Sie erhalten im Anschluss eine Empfehlung wie es weitergehen kann.
2. In der Regel dauert es eine Weile, bis ein Therapieplatz zur Vermittlung frei wird. Sie werden in dieser Zeit auf die Warteliste gesetzt und erhalten vom Patientenservice einen Anruf, sobald ein passender Therapieplatz zur Verfügung steht.
3. Wenn Sie einen Anruf erhalten und Ihnen ein\*e Therapeut\*in vorgeschlagen wird, dann haben Sie bis zu vier Sitzungen Zeit, sie oder ihn kennenzulernen. Falls Sie nach diesen Sitzungen beidseitig ein gutes Gefühl haben, kann die Therapie fortgesetzt werden. Sie benötigen dann eine Überweisung Ihrer Hausarztpraxis

Alternativ können Sie sich auch bei Ihrer Krankenkasse melden. Von dieser erhalten Sie eine Liste mit Psychotherapeut\*innen in Ihrer Nähe – hier sind dann auch die Psychotherapiepraxen aufgeführt, die gar nicht oder nur schwer über das Internet zu finden sind.

### **Angebot Online Videokurse**

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach digitalen Gesundheitsanwendungen wie Apps bei Depressionen oder Onlineprogrammen gegen Angststörungen. Sie ersetzen keine Therapie, können aber von Hausärzt\*innen als Überbrückung von Wartezeiten oder auch als Begleitung einer bestehenden Behandlung verschrieben werden. Darüber hinaus gibt es Online-Psychotherapie, die vereinzelt von gesetzlichen oder privaten Krankenversicherungen übernommen wird.

---

### **Gruppentherapie**

Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen auch Gruppentherapien, an denen in der Regel drei bis neun Patient\*innen teilnehmen. Die Therapieform gilt als genauso wirksam wie eine Einzeltherapie, etwa bei Angst- und Zwangserkrankungen. Es lohnt sich, bei den Psychotherapeut\*innen nachzufragen, denn oft ist in einer Gruppe eher ein Platz frei als für eine Einzeltherapie.

---

### **Psychotherapeutische Ausbildungs- sowie Themenambulanzen**

Im Rahmen der Weiterqualifikation zur\*zum Psychologischen Psychotherapeut\*in kann man sich als Patient\*in in Ambulanzen für Psychotherapeut\*innen in einem fortgeschrittenen Stadium ihrer Ausbildung behandeln lassen. Auch hier ist die Wartezeit ggf. kürzer, da in der Regel viele Psychotherapeut\*innen in Ausbildung in diesen Ambulanzen tätig sind. Weitere Beispiele sind Trauma-Ambulanzen für Menschen, die Opfer einer Gewalttat wurden oder Spezialambulanzen für Menschen mit Depressionen oder Angsterkrankungen.

### **Kostenerstattungsverfahren**

Viele Psychotherapeut\*innen haben eine abgeschlossene Ausbildung und eine Behandlungserlaubnis (Approbation), arbeiten jedoch beispielsweise in einer Privatpraxis, da sie über keine Kassenzulassung verfügen. Finden Sie zeitnah keinen Therapieplatz in Ihrer Region, steht Ihnen eine private Behandlung in bei solchen Psychotherapeut\*innen zu.

Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://www.jameda.de/gesundheit/psyche-nerven/psychotherapie-ohne-wartezeit-kostenerstattungsverfahren-aktuell/>, oder wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse.

### **Psychosoziale Beratung**

Bei Erziehungs- und Paarproblemen bieten kostenlose städtische und kirchliche psychologische Beratungsstellen sowie das Sozialamt oder der Sozialpsychiatrischen Dienst Unterstützung.

## Selbsthilfegruppen

Zur Überbrückung sind auch Selbsthilfegruppen eine gute Möglichkeit, weil sich hier Menschen begegnen, die mit ähnlichen Problemen zu tun haben. Man trifft meist auf großes Verständnis für die eigene Situation, weil auch die anderen einmal diese durchlebten oder es immer noch tun. Adressen finde Sie auf der Website der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen:

<https://www.nakos.de/adressen/datenbanksuche/>

## Prävention

Präventive sowie stabilisierende Angebote zu verschiedensten Themen (z.B. Entspannung, Ernährung oder Burnoutprophylaxe) werden von den Krankenkassen bezuschusst, wenn sie nachweislich zur Abwendung einer negativen Entwicklung beitragen. Sie finden diese Angebote auf der Webseite Ihrer Krankenkasse.

## Bleiben Sie am Ball, auch wenn es schwer ist

Zu wenig kassenzugelassene Psychotherapeut\*innen und eine zu große Nachfrage nach Psychotherapie führt zu der tragischen Situation, dass Sie, auch wenn Sie sich gerade kraftlos und resigniert fühlen, dennoch viele Ablehnungen aus Praxen erhalten werden, und immer und immer wieder telefonieren oder E- Mails schreiben müssen. Wir sind bemüht, Sie bei Ihrer Suche so gut es geht zu unterstützen.

Bitte geben Sie nicht auf!

**Ein kleiner Tipp für alle Wartenden:** Bleiben Sie freundlich-beharrlich und rufen Sie ruhig öfter in Ihrer Wunschpraxis an. So zeigen Sie, dass Sie motiviert sind und bleiben in Erinnerung.

## Telefonseelsorge und akute dringende Hilfe

Wenn Sie sich in einer akuten Krise befinden und niemand da ist, an den Sie sich wenden können, dann finden Sie hier ein zuhörendes Ohr, Rat und Hilfe. Der Anruf bei der Seelsorge ist kostenlos: 0800 111 0 111.

Wenn Sie sehr dringend Hilfe benötigen, dann wenden Sie sich bitte an den ärztlichen Bereitschaftsdienst (Tel.:116 117) oder falls Ihre Gesundheit in Gefahr ist, wählen Sie die 112. In manchen Fällen kann auch eine stationäre Behandlung notwendig sein. Bitte wenden Sie sich dazu an Ihre Hausarztpraxis oder direkt an ein Krankenhaus.

## Brauchen Sie Unterstützung?

Krisen bahnen sich gewöhnlich langsam an und es vergeht viel Zeit, bis wir uns eingestehen, dass es ohne Unterstützung nicht weiter geht. Oft kommen viele Faktoren zusammen, bis eine latente Überforderung zur akuten Krise wird und die Widerstandskräfte nicht mehr ausreichen. In diesen Moment fällt dann die Einsicht, dass Hilfe dringend nötig ist. Bis ein passender Therapieplatz gefunden ist, können jedoch Monate mühsamer Suche vergehen.

**Die Berater\*innen der Betrieblichen Sozialberatung sind für Sie da, wenn sich eine Krise anbahnt.**

Je früher Sie eine Krise ansprechen, desto effektiver lassen sich Maßnahmen ergreifen, die Sie erleichtern können. Wir unterstützen Sie zügig, unbürokratisch und kompetent dabei, Ihre Situation zu benennen, Klarheit zu gewinnen und die ersten Schritte zur Lösung einzuleiten. Wir helfen Ihnen bei der Suche nach einer passenden Therapie bzw. einer Therapeutin/einem Therapeuten.

*Quelle:*

<https://franca-cerutti.de/downloads/Tipps-fuer-die-Therapeuten-suche-was-tun-anstatt-Wartefrust.pdf>

---

**Autorin**



**Theresa Gorzalka**

Betriebliches Gesundheitsmanagement (M.A.)  
Systemische Coachin für Achtsamkeit und kreative  
Prozessbegleitung  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Mobil: 01579 – 235 63 12

[theresa.gorzalka@diebildungspartner.de](mailto:theresa.gorzalka@diebildungspartner.de)