

Psychotherapieplatzsuche

Formen der psychologischen Unterstützung

Beratung oder Coaching

Ist eine präventive Unterstützungsform. Sie sind sinnvoll, wenn es um persönliche, berufliche oder zwischenmenschliche Herausforderungen geht, ohne dass eine psychische Erkrankung vorliegt. Sie unterstützen dabei, Klarheit zu gewinnen, Entscheidungen zu treffen, Ressourcen zu stärken und konkrete Ziele zu erreichen. Typische Themen sind Stressbewältigung, Konflikte, berufliche Neuorientierung, Selbstmanagement oder persönliche Weiterentwicklung.

Psychotherapie

Psychotherapie ist angezeigt, wenn psychische Beschwerden oder Erkrankungen vorliegen, die das Wohlbefinden, den Alltag oder die Leistungsfähigkeit deutlich beeinträchtigen. Psychotherapie ist eine Heilbehandlung, in der psychische Erkrankungen behandelt werden.

Die Suche nach einem Psychotherapieplatz kann herausfordernd sein. Lange Wartezeiten von mehreren Monaten oder sogar bis zu einem Jahr sind leider keine Seltenheit. Gleichzeitig ist oft unklar, an welche Stellen man sich wenden kann und welche Möglichkeiten es gibt, einen Therapieplatz zu finden. Die Übersicht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, soll jedoch als Orientierung dienen und die Suche nach einem passenden Psychotherapieplatz erleichtern.

Ein erster wichtiger Schritt ist die Vereinbarung einer psychotherapeutischen Sprechstunde, beispielsweise über das Terminserviceportal der 116117 (s.u.). In diesem Erstgespräch wird abgeklärt, welche Beschwerden vorliegen und welche Form der Behandlung für dich geeignet ist. Dabei handelt es sich noch nicht um einen festen Therapieplatz, sondern um einen Einstieg in die weitere Suche. Nach dem Gespräch erhältst du ein sogenanntes PTV-11-Formular. Dieses enthält die diagnostische Einschätzung sowie eine Empfehlung für die weitere Behandlung. Mit

diesen Informationen kannst du gezielt nach einer passenden Psychotherapeutin oder einem passenden Psychotherapeuten suchen. Da es verschiedene psychotherapeutische Verfahren gibt, hilft die psychotherapeutische Sprechstunde dabei, die für dich geeignete Behandlungsform zu bestimmen.

Psychotherapieplatzsuche

116117

Kassenärztliche
Bundes-
vereinigung

Auf der Internetseite der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (www.116117.de) findest du umfassende Informationen rund um die Suche nach einem Psychotherapieplatz.

Über die Terminservicestelle kannst du dir ein Erstgespräch in deiner Nähe suchen. Anschließend kannst du auch gezielt nach Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten mit Kassenzulassung in deiner Umgebung suchen und deine Suche nach einem festen Therapieplatz fortsetzen.

Links:

- Terminvermittlung:
<https://www.eterminservice.de/terminservice>
- Psychotherapeutensuche:
<https://arztsuche.116117.de>
- Informationen zur Psychotherapie:
<https://www.116117.de/de/psychotherapie.php>

Online- Psychotherapie

Online-Psychotherapie: Einige Krankenkassen unterstützen Online-Psychotherapie. Wartezeiten sind hier oft kürzer. Wende dich an deine Krankenkasse, ob dies für dich möglich ist und wo du einen Termin vereinbaren kannst.

<p>Ausbildungs- institute & Psychotherapeut- ische Ambulanzen</p>	<p>Psychotherapeutische Ausbildungsinstitute bieten häufig Therapieplätze mit kürzeren Wartezeiten an. Die Behandlung erfolgt durch Therapeutinnen und Therapeuten in Ausbildung unter fachlicher Supervision. An die Ausbildungsinstitute kannst du dich auch ohne Erstgespräch und PTV-11 Formular wenden.</p> <p>Ausbildungsinstitute findest du unter anderem in der Übersicht des Berufsverbands des BDP.</p> <p>Link: 🌐 Ausbildungsinstitute</p>
<p>Kostenerstattungs- verfahren</p>	<p>Bei nachweislich sehr langen Wartezeiten auf einen Therapieplatz kann möglicherweise ein Kostenerstattungsverfahren bei der Krankenkasse beantragt werden. Dadurch kann eine Psychotherapie in einer Privatpraxis durchgeführt werden. Voraussetzung ist, dass der Therapeut/die Therapeutin eine Approbation hat. Für Psychotherapien nach Heilpraktikergesetz gilt dieses Erstattungsverfahren nicht.</p> <p>Zur Beantragung muss ein PTV-11 Formular, sowie eine ausführliche Dokumentation der Therapieplatzsuche vorliegen. Welche genauen Nachweise die Krankenkasse benötigt sollte vorab genau erfragt werden!</p>
<p>Akute oder Schwere Fälle</p>	<ul style="list-style-type: none"> • In akuten Fällen kannst du die 112 wählen, oder dich an die nächstgelegene Klinik wenden. • Ein Aufenthalt in einer Klinik ist ebenfalls

eine Möglichkeit um bei schweren Symptomen erste Unterstützung zu erhalten.

Weitere Tipps

- Frage bei deiner Krankenkasse nach weiteren Unterstützungsmöglichkeiten an. Viele Krankenkassen bieten mittlerweile verschiedene Unterstützungsangebote bei psychischen Erkrankungen.
- Überlege dir, ob eine Gruppentherapie für dich in Frage kommen würde. Hier bekommt man oft schneller einen Therapieplatz.