

Wie finde ich einen Psychotherapieplatz?

1. Allgemeine Informationen zum Ablauf bei der Therapiesuche

Psychotherapeut*innen mit Kassenzulassung sind dazu verpflichtet, regelmäßige *Sprechstundentermine* anzubieten. Hierzu muss in der Regel ein Termin vereinbart werden. Wie Sie an Kontaktdaten von Psychotherapeut*innen kommen, können Sie auf der Rückseite lesen. Um eine Psychotherapie beginnen zu können, ist es verpflichtend, einen solchen Termin wahrgenommen zu haben. Leider gibt es keine Garantie, dass Sie danach bei dieser Therapeutin bzw. diesem Therapeuten zeitnah einen Therapieplatz angeboten bekommen. Möglicherweise werden Sie an Kolleg*innen verwiesen oder auf eine Warteliste gesetzt.

Die meisten Psychotherapeut*innen haben eine *Warteliste*. Es kann sinnvoll sein, sich auf zwei oder drei Wartelisten setzen zu lassen, um so zeitnah wie möglich eine Therapie beginnen zu können.

Am Anfang jeder Therapie stehen so genannte *probatorische Sitzungen*. Darunter versteht man zwei bis vier Sitzungen (bei Erwachsenen) bzw. zwei bis sechs Sitzungen (bei Kindern und Jugendlichen) mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten, um diese oder diesen kennenzulernen. Viele Studien belegen, dass die therapeutische Beziehung, d.h. die Beziehung zwischen Therapeut*in und Patient*in, maßgeblich zum Therapieerfolg beiträgt. Achten Sie in diesen Sitzungen also darauf, ob Sie sich vorstellen können, zu*r Therapeut*in Vertrauen aufbauen können.

2. Fachgebiete und Therapieverfahren

Psychotherapie anbieten dürfen in Deutschland Ärzt*innen mit entsprechender Fachausbildung für „Psychosomatische Medizin und Psychotherapie“, „Psychotherapeutische Medizin“ und Psychiatrie und Psychotherapie“. Darüber hinaus können Psycholog*innen sowie bei Kindern und Jugendlichen Pädagog*innen und Sozialpädagog*innen mit zusätzlicher Ausbildung in einem Therapieverfahren (s.u.) psychotherapeutisch behandeln. Manche Therapeut*innen haben zusätzliche Fachausbildungen zum Beispiel zum Thema „Trauma“. Das bedeutet, dass sie sich über ihre Grundausbildung hinaus zu diesem Thema weitergebildet haben.

Bei der Therapiesuche werden Sie bemerken, dass es verschiedene *Therapieverfahren* gibt. Darunter versteht man die Art des Arbeitens in der Therapie. Jede*r Therapeut*in ist in einem bestimmten Verfahren ausgebildet. In Deutschland gibt es für Erwachsene aktuell vier Verfahren, die von den Krankenkassen anerkannt werden: die analytische Psychotherapie, die systemische Therapie, die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und die Verhaltenstherapie. Bei Kindern und Jugendlichen wird die Zulassung der systemischen Psychotherapie aktuell noch geprüft (Stand Januar 2022). Während der therapeutischen Sprechstunden wird die/ der Therapeut*in herausfinden, welches Verfahren für Sie geeignet ist. Es besteht dann auch die Möglichkeit, dass Sie Fragen bezüglich der Therapieverfahren klären können. Einen Überblick über die Verfahren finden Sie zudem hier: <https://www.g-ba.de/themen/psychotherapie/>.



3. Adressen und Termine

Bei der Suche nach eine*r Psychotherapeut*in gibt es verschiedene Möglichkeiten. Eine Möglichkeit ist es, bei uns in der Beratungsstelle oder in Ihrer Hausarztpraxis nachzufragen.

Telefonisch können Sie darüber hinaus auch den Terminservice verschiedener Stellen wahrnehmen:

- **Der Patientenservice der Terminservicestelle der KV Nordrhein** (Tel. Nr. 11 6 11 7). Hier werden Termine für Sprechstunden direkt vermittelt.
- **Zentrale Informationsbörse Psychotherapie (ZIP)** (Tel. Nr. 02241 – 7509182). Bei der ZIP werden freie Therapieplätze genannt.
- **Terminservicestelle** (Tel. Nr. 02111 – 59708990). Hier werden Sprechstundentermine direkt vermittelt; diese müssen anschließend bei de*r jeweiligen Psychotherapeut*in bestätigt werden.

Online können Sie sich ebenfalls nach Kontaktdaten niedergelassener Psychotherapeut*innen informieren:

- **Kassenärztliche Vereinigung** (www.kvno.de). Hier können Sie u.a. nach Therapieverfahren, Angebote für Menschen mit Behinderung und Fremdsprachenkenntnissen filtern.
- Die Kassenärztliche Vereinigung bietet darüber hinaus einen E-Terminservice an (<https://patienten.kvno.de/service/tss>) sowie über die App 11 6 11 7 (im Google Play Store und im Apple Store erhältlich).
- **Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen** (www.ptk-nrw.de). Auch hier können Sie nach Psychotherapieverfahren, behindertengerechten Zugang, Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Geschlecht der/s Therapeut*in, Tätigkeitsschwerpunkte, Einzel- oder Gruppentherapie filtern.
- **Psychotherapie-Informations-Dienst des Berufsverbandes Deutscher Psycholog*innen (PID)** (www.psychotherapiesuche.de). Hier können Sie nach Zielgruppe, Problembereiche, Krankheiten, Verfahren, Behandlungsmethoden, Fremdsprachen, Geschlecht, Behindertengerechter Praxis, Online-Beratung, Wartezeiten, Gruppen- und Einzeltherapie und Zahlungsmodalitäten filtern.