



12 Empfehlungen für die Therapieplatzsuche

1. Die psychotherapeutische Sprechstunde: Rasche erste Einschätzung einholen

Über die Telefonnummer 116 117 (oder eterminservice.de) bekommst du relativ zeitnah ein Gespräch in einer psychotherapeutischen Sprechstunde. Hier kann eingeschätzt werden, ob Du eine Therapie brauchst, welche Diagnose vorliegen könnte und welche Behandlungsmöglichkeiten sinnvoll wären. Es wird eventuell ein Weitervermittlungscodex für einen Therapieplatz vergeben, der manchmal (so es denn freie, zu vermittelnde Plätze gibt) auch hilfreich sein kann. Wenn du nicht sicher bist, ob du eine Therapie benötigst oder in Anspruch nehmen „darfst“, lass dich hier bei der Antwort unterstützen. Manchmal bedarf es gar keiner Psychotherapie, aber die meisten Menschen warten eher zu lange, bis sie sich Unterstützung erlauben. Es ist völlig ok - trau dich frühzeitig Hilfe zu holen.

2. Liste mit Therapeut*innen in der Nähe

Listen mit Psychotherapeut*innen in deiner Nähe findest du z.B. auf der Homepage der Kassenärztlichen Vereinigung deines Bundeslandes unter „Arzt- und Therapeutensuche“ (ausschließlich Therapeut*innen bei denen die gesetzliche Krankenversicherung der Kosten übernimmt) oder unter www.therapie.de (unter Abrechnung kann man auswählen: gesetzliche Krankenversicherung, Privatversicherung, Selbstzahler oder Kostenerstattung [siehe 4]).

3. Ambulanzen der Ausbildungsinstitute für Psychotherapie

Psycholog*innen bilden sich berufsbegleitend zu Psychotherapeut*innen weiter. In fortgeschrittener Ausbildung bieten sie Therapien an. Therapeut*innen in Ausbildung geben sich besondere Mühe und arbeiten unter enger Supervision. Studien zeigen, dass ihre Therapieergebnisse denen erfahrenerer Therapeut*innen nicht nachstehen. In den Ambulanzen der Ausbildungsinstitute werden oft schneller Erstgespräche sowie ein Wartelistenplatz vergeben als in Einzelpraxen, da hier viele Therapeut*innen an einem Ort arbeiten. In der Regel wird man auf 4-6 Monate Wartezeit vertröstet, aber wenigstens ist dann eine Option sicher. Einige Ambulanzen haben in anderen Stadtteilen oder Orten Zweigpraxen, sodass auch in Wohnortnähe eine Therapie möglich sein könnte.

4. Kostenerstattungsverfahren

Wenn du als gesetzlich versicherter Mensch in den entsprechenden Praxen zeitnah keinen Platz bekommst, steht dir die Möglichkeit des Kostenerstattungsverfahrens offen. In diesem Fall übernimmt deine Krankenkasse die Kosten für eine Therapie in einer Privatpraxis. Hilfreich dafür ist, wenn du vorab eine Sprechstunde (siehe 1) wahrgenommen hast und deine erfolglosen Versuche in Kassenpraxen unterzukommen belegen kannst, indem du deine Anrufe dort dokumentiert hast. Genaue Infos zum Vorgehen findest du z.B. hier:



<https://hellobetter.de/blog/kostenerstattung-psychotherapie/>

Bei kleineren Krankenkassen klappt die Kostenerstattung manchmal besser als bei den großen. Viele der BKKen erlauben sie sogar standardmäßig. Manche Menschen wechseln deswegen sogar die Krankenkasse. Therapeut*innen, die Therapien über Kostenerstattung anbieten, findest du z.B. auf therapie.de (Abrechnung: Kostenerstattung). Diese Therapeut*innen haben deutlich häufiger Plätze frei und verfügen über die gleiche Qualifikation wie Therapeut*innen mit regulärer Abrechnungsgenehmigung.

5. Andere Angebote zur Überbrückung nutzen

Die Krankenkassen haben oft auch eigene Online-Angebote und Kurse. Diese findet man oft direkt auf der Homepage. Onlinekurse und Videotherapiegespräche können aber nicht immer eine Therapie ersetzen. Auch Achtsamkeits- und Stressmanagementkurse oder Selbsthilfegruppen können nützlich sein. Ohne eine persönliche Unterstützung könnten jedoch eigene blinde Flecken zu lange unerkannt bleiben und Rückfälle begünstigen. Selbsthilfegruppen findest du z.B. unter <https://www.nakos.de>. Achtsamkeits- und Stressmanagementkurse werden auch häufig von den Krankenkassen als Präventionsangebote finanziell unterstützt (Stichwort „Gesundheitskurse“).

6. Kliniken und psychosomatische Reha

Ein (Tages-)Klinikaufenthalt könnte ebenfalls hilfreich sein. Besprich dies in einem Sprechstundentermin (siehe 1) oder mit deiner Ärztin/deinem Arzt, um ggf. eine Einweisung zu erhalten oder auch mit Unterstützung einen Reha-Antrag zu stellen. Eine Psychosomatische Reha dauert 5 Wochen mit Option auf Verlängerung, hat jedoch oft lange Wartezeiten und wird manchmal zunächst abgelehnt, gerade wenn zuvor keine ambulante Therapie erfolgt ist, aber ein Widerspruch gegen die Ablehnung ist i.d.R. erfolgreich. Nach der Reha kann man im Anschluss 25 wöchentliche „Psyrena“-Gruppentherapie-Sitzungen in Wohnortnähe absolvieren (<https://psyrena.de>). Auch reguläre Gruppentherapie ist sehr wirksam, sodass dies eine gute Alternative oder Überbrückung bis zur Einzeltherapie sein kann.

7. In Sprechzeiten anrufen

Du kannst E-Mails an Therapeut*innen verschicken. Es ist aber sinnvoll (ggf. in Kombination dazu) über Anrufe in den Sprechzeiten sich einen persönlichen Eindruck der Therapeut*innen zu verschaffen und einen persönlichen, positiven Eindruck zu hinterlassen.

8. Relevante Informationen mitteilen

Therapeut*innen freuen sich über Patient*innen, die motiviert und etwas reflektiert klingen, terminlich flexibel sind (z.B. auch vormittags), sich bereits im ersten Kontakt etwas öffnen und Gefühle mitteilen können und benennen, weshalb sie eine Therapie machen möchten. Eine Beispiel-Email, die du für dich anpassen kannst, könnte wie folgt aussehen:
„Guten Tag Frau Mayer,

ich bin auf der Suche nach einem Therapieplatz. Ich leide unter Schlafstörungen, Panikattacken, innerer Unruhe und habe einige biographische Erlebnisse, die mich belasten. Ich



würde gerne lernen, damit besser zurechtzukommen und meine Muster besser verstehen, weil ich Sorge habe, sonst meine Partnerschaft und meine Arbeit zu verlieren. Ich arbeite Teilzeit und bin deshalb donnerstags und freitags vormittags terminlich flexibel. Über ein Kennenlernen bei einem Sprechstundengespräch (oder auch einen Platz auf der Warteliste) würde ich mich sehr freuen. Freundliche Grüße, XXX“

9. Geduld

Lass dich auf mehrere Wartelisten setzen, damit die Zeit für dich spielt. Suche dennoch so lange weiter, bis du einen zeitnahen Ersttermin bekommst. Es ist lediglich eine Frage der Ausdauer bis du einen Termin bekommst.

10. Systematisch und motiviert am Ball bleiben

Eventuell sind jedoch leider drei Dutzend Emails oder Telefonate nötig, zum Teil auch mehr. Dies ist überaus frustrierend und im optimistischsten Falle nutzt du diese Gelegenheit, um Frustrationstoleranz zu üben. So unbefriedigend diese Situation auch ist, gibt es gerade in größeren Städten eine sehr viel höhere Chance auf einen Therapieplatz als im ländlichen Raum, sodass Ausdauer zumindest dort früher oder später tatsächlich belohnt wird. Zudem ist Deutschland das System mit der wohl besten psychotherapeutischen Versorgung der Welt. Sich dies immer wieder zu vergegenwärtigen kann helfen, bei der zähen Suche nicht zu verzweifeln. Geh die Therapeut*innen-Liste systematisch durch, vermerke, wen du bereits angerufen/erreicht hast und probiere es zu den telefonischen Sprechzeiten erneut. Falls du eine Absage erhalten hast, probiere es ggf. in 2 Wochen erneut und signalisiere damit ernsthaftes Interesse.

11. Auf Passung achten

Wünschenswert wären darüber hinaus sogar mehrere Erstgespräche bei unterschiedlichen Personen, damit du ein Gegenüber auswählen kannst, bei dem die Chemie stimmt. Ein längeres Suchen lohnt, denn Therapie sollte keine Zeit-, Geld- und Lebensqualitäts-Verschwendung sein, sondern wirklich etwas bewegen. Wenn du diesbezüglich einmal Bedenken in der Therapie haben solltest, sprich dies so früh wie möglich in der Therapie an und wechsle gegebenenfalls zu einer anderen Person.

12. Die Therapie gut für sich nutzen

Sei dir über deine Veränderungsmotivation und deine Therapieziele im Klaren. Dies hilft sowohl bei der Suche als auch in der Therapie. Es hilft auch dabei, nicht darauf zu warten, dass jemand anderes deine Schwierigkeiten löst. Therapie ist immer auch Hilfe zur Selbsthilfe. Selbsthilfe und weitere Angebote gibt es in umfassender Form (Tagebuch schreiben, Selbsthilfegruppen, Selbsthilfebücher, Kurse zu Achtsamkeit oder Selbstmitgefühl). Hier findest du ein Arbeitsblatt zur Selbstfürsorge (kurzelinks.de/therapietipps), um die Zeit bis zu einem Therapiebeginn oder auch zwischen den Therapiesitzungen sinnvoll zu nutzen.



Auch wenn du eine Therapie gefunden hast, nimm dir zwischen den Sitzungen mindestens eine zusätzliche Stunde pro Woche, um deine Themen zu bearbeiten, zur Selbstreflexion, Erstellung eines Wochenplans, für kleine Selbstüberwindungen, Achtsamkeitsübungen... – oder für zusätzliche Selbstfürsorge, damit die Therapie nicht zusätzlichen Leistungsdruck ausübt – davon haben wir ja schon mehr als genug.

Viel Erfolg, rasche Besserung und bei allem eine liebevoll-freundliche Haltung! 😊