

## Psychotherapeut\*innen gesucht:

*Was tun anstatt Wartezeit?*

Annähernd jeder dritte Mensch durchläuft in seinem Leben eine Phase, in der er sich psychisch belastet fühlt und klinische Symptome wie Depression, Ängste oder Zwänge aufweist. Sich schnell fachliche Hilfe zu suchen, ist wichtig, damit keine Chronifizierung entsteht. Doch aktuell herrscht eine dramatische Unterversorgung an Psychotherapieplätzen. Durch die Pandemie- Situation haben sich die Anfragen in den Praxen um ca. 40 % erhöht. Wartezeiten von einem Jahr sind leider üblich. Täglich müssen wir Psychotherapeut\*innen viele Hilfesuchende abweisen - das ist auch für uns keine schöne Situation.

## Coaching, Beratung, Psychotherapie...

*Was ist da der Unterschied?*

**Coaching** richtet sich an gesunde Menschen mit einem konkreten Klärungsbedarf. Es dient der "Finetuning" über wenige Sitzungen, z.B. im Bereich Persönlichkeitsentwicklung. "Coach" ist keine geschützte Berufsbezeichnung. Die Kosten müssen selbst übernommen werden.

**Beratung** zielt ebenfalls auf die Klärung spezifischer Fragestellungen ab (Erziehung, Beziehung, Ernährung...). Beratung ist häufig kostenlos und wird durch qualifizierte Fachleute bei kirchlichen oder städtischen Trägern angeboten.

**Psychotherapie** ist eine heilkundliche Behandlung komplexer psychischer Erkrankungen. Sie wird durch psychologische oder ärztliche Psychotherapeut\*innen angeboten. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

Ich habe einige Tipps für dich zusammengestellt, was du tun kannst, um einen Therapieplatz zu finden und um die Wartezeit zu überbrücken:

Kontaktiere (als gesetzlich Versicherte\*r) die **Terminservicestelle (TSS)** der kassenärztlichen Vereinigung. Achtung: Die TSS vermittelt **keine** Therapieplätze, sondern zunächst **nur ein Erstgespräch** mit einer / einem Psychotherapeut\*in. In diesem wird abgeklärt, ob du eine Therapie benötigst, und wie dringend dein Bedarf ist. Du erhältst eine Empfehlung, wie es weitergehen kann.

<https://patienten.kvno.de/service/tss>

Schau auf die Seite der **kassenärztlichen Vereinigung** deines Bundeslandes, welche Therapeut\*innen in deiner Umgebung eine Zulassung zur Kassenabrechnung haben.

<https://www.kbv.de/html/>

Wende dich an **deine Krankenkasse** und mach deinen Bedarf deutlich. Lassen dir eine Liste mit den Psychotherapeut\*innen in deiner Umgebung geben. Einige Krankenkassen haben Exklusivverträge mit niedergelassenen Therapeut\*innen oder unterstützen Projekte wie die so genannte „**Integrierte Versorgung**“ - da kann es schon mal schneller gehen.

Frage nach **Online- Angeboten**: Manche Krankenkassen bieten zur Überbrückung der Wartezeit Videokurse oder wöchentliche Telefonate mit einem / einer Therapeut\*in an. Diese können zur ersten Entlastung nützlich sein.

Ziehe **Gruppentherapie** in Betracht: Viele Therapeut\*innen arbeiten mit bis zu neun Patient\*innen gleichzeitig, die eine ähnliche Symptomatik aufweisen. Dadurch sind die Wartezeiten kürzer. Gruppenpsychotherapie ist nachweislich genau so effektiv wie Einzelpsychotherapie, für manche Symptome sogar besser.

Gruppentherapeut\*innen findest du hier:

[www.gruppenplatz.de](http://www.gruppenplatz.de)

Wende dich an **psychotherapeutische Ausbildungsinstitute**. Dort werden angehende psychologische Psychotherapeut\*innen ausgebildet. Die Therapiestunden werden regelmäßig von erfahrenen Kolleg\*innen supervidiert, um eine gute Qualität der Psychotherapie zu gewährleisten. Eine Übersicht über anerkannte psychotherapeutische Ausbildungsinstitute findest du hier: <https://www.bdp-verband.de/profession/ausbildung/ausbildungsinstitute-fur-psychotherapie.html>

Unter bestimmten Umständen übernehmen gesetzliche Krankenkassen die Kosten für eine Therapie bei einer / einem **privat niedergelassenen Psychotherapeut\*in**. Hierfür ist der Nachweis erforderlich, dass du in keiner Praxis mit Kassenzulassung unterkommen konntest. Du kannst in Privatpraxen nach dem so genannten „**Kostenerstattungsverfahren**“ fragen (Dies gilt NICHT für Heilpraktiker\*innen, sondern nur für studierte Psycholog\*innen mit Approbation und therapeutischer Zusatzqualifikation). Wenn du eine Therapie in einer Privatpraxis selbst zahlen möchtest, musst du mit Kosten zwischen 80 und 150€ pro Sitzung rechnen.

**Selbsthilfegruppen** sind eine gute erste Anlaufstelle, um sich während des Wartens auf die Therapie nicht so alleingelassen zu fühlen und um Impulse von Gleichgesinnten zu erhalten. Selbsthilfeangebote in Deutschland sind hier verzeichnet:

<https://www.nakos.de/informationen/fachwissen/deutschland>

**Psychologische Beratung** und Hilfe bei Erziehungs- und Paarproblemen bieten kostenlos darauf spezialisierte städtische und kirchliche Beratungsstellen.

Wer erstmal zu Entlastung ein (gebührenfreies) Gespräch führen möchte, auch anonym oder zu unkonventionellen Uhrzeiten, der kann sich an die **Telefonseelsorge** wenden: 0800/111 0 111. Hier gibt es auch eine Chat- oder Email- Kontaktfunktion: <https://www.telefonseelsorge.de/>

Für **Kinder und Jugendliche** gibt es die ebenfalls gebührenfreie und auf Wunsch anonyme „Nummer gegen Kummer“, Tel.: 116 111

Vorsorgliche, **stabilisierende Angebote** zu den verschiedensten Themen findest du im Internet (Entspannung, Burnoutprophylaxe). Bestimmte Kurse und Angebote werden von den Krankenkassen bezuschusst, wenn sie nachweislich zur Abwendung einer negativen Entwicklung beitragen. Schau hierfür unter "Prävention" auf die Seite deiner Krankenkasse.

Wenn es sehr dringend ist, und du in einer **akuten Krise** Hilfe brauchst, wende dich an den **ärztlichen Bereitschaftsdienst** (Tel.: 116 117), die nächstgelegene psychiatrische Klinik, oder, falls Gefahr für deine Gesundheit besteht, wähle 112.

*Für alle Wartenden noch ein kleiner Tipp:*

Bleib freundlich- beharrlich und ruf ruhig öfter in deiner Wunschpraxis an. So zeigst du, dass du wirklich motiviert bist und bleibst positiv im Gedächtnis.

Ungeduldiges oder genervtes Verhalten hilft dahingegen - bei allem Verständnis für den Wartefrust- eher nicht. Auch Anklingeln in der Praxis ist nicht günstig, da die meisten Therapeut\*innen dadurch in laufenden Sitzungen gestört werden (die wenigsten haben eine Sprechstundenhilfe).

*Bleib am Ball, auch wenn es schwer ist*

Wir Psychotherapeut\*innen tun, was wir können. Wir lehnen niemanden aus Gleichgültigkeit ab. Aber es gibt einfach viel zu wenige von uns. Das führt zu der tragischen Situation, dass du, auch wenn du dich gerade kraftlos und resigniert fühlst, dennoch viele Ablehnungen aus Praxen erhalten wirst, und immer und immer wieder telefonieren oder E- Mails schreiben musst. Vielleicht kannst du eine vertraute Person um Unterstützung bitten. Bitte gib nicht auf!

Und zum Schluss noch eine Buchempfehlung für alle Wartenden: „Los geht’s. Aktiv warten auf einen Psychotherapieplatz“ von Dr. Dipl. Psych. Frank Wendrich: Gibt es hier zu kaufen: <https://amzn.to/2TbT1d4>

Viel Erfolg bei der Suche nach deinem Therapeuten,  
alles Liebe,

*deine Franca Cerutti*

[www.franca-cerutti.de](http://www.franca-cerutti.de)