

# Erfolgreiche Therapeutensuche

**Dossier von Pro Psychotherapie e.V.**

**Autorinnen: Dr. Christine Amrhein und Angelika Völkel**

## Inhaltsverzeichnis

Tipps für die erfolgreiche Therapeutensuche .....	2
Diese Punkte sollten Sie vor der Therapeutensuche für sich klären .....	3
Was erwarten Sie sich von einer Psychotherapie? .....	3
Welches Therapieverfahren könnte zu Ihnen passen? .....	3
Welcher Therapeut, welche Therapeutin könnte zu Ihnen passen? .....	4
Was möchten Sie von potenziell Behandelnden genauer wissen? .....	5
Wer bezahlt die Kosten Ihrer Psychotherapie? .....	5
Gesetzliche Krankenkassen .....	6
Abrechnung über die private Krankenversicherung .....	6
Beihilfe .....	7
Zusatzversicherungen .....	7
Selbstzahler .....	7
Psychotherapie über die gesetzliche Krankenkasse .....	7
Psychotherapeutische Sprechstunden .....	7
Beginn der Psychotherapie .....	8
Kurzzeit- und Langzeittherapie .....	9
Anlaufstellen für die Suche eines Therapieplatzes .....	10
Suche über das Psychotherapeuten-Suchportal <a href="http://www.therapie.de">www.therapie.de</a> .....	11
Anruf in einer psychotherapeutischen Praxis .....	11
Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen (KV) .....	12
Die eigene Hausärztin, den eigenen Hausarzt fragen .....	12
Fragen Sie bei einer psychosozialen Beratungsstelle an .....	12
Psychotherapeutenkammern, Ärztekammern oder Kassenärztliche Vereinigungen der Länder ....	12
Erkundigen Sie sich bei Ihrer eigenen Krankenkasse .....	13
Anfrage bei Ausbildungsinstituten für Psychotherapie .....	13
Anfrage bei einer psychotherapeutischen Ambulanz .....	13
Sozialpsychiatrische Zentren oder sozialpsychiatrische Dienste .....	13
Was ist wichtig für einen erfolgreichen Therapieverlauf? .....	14
Quellen und Links .....	16

## Tipps für die erfolgreiche Therapeutensuche

In diesem Artikel zeigen wir Ihnen Wege, wie Sie einen Psychotherapieplatz finden können, und welche Punkte Sie vor und während der Therapeutensuche beachten sollten, um Ihre Chancen auf einen Therapieplatz zu erhöhen sowie die Erfolgsaussichten der Psychotherapie zu verbessern.

- Worauf Sie vorab achten sollten
- Wer die Kosten Ihrer Therapie übernimmt
- Was die Psychotherapie für gesetzlich Versicherte auszeichnet
- Erfolgversprechende Anlaufstellen
- Erfolgsfaktoren Psychotherapie

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Ihnen jemand sagt, dass es schwer sei, dass Sie viel zu lange warten müssten, eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten zu finden. Machen Sie sich einfach auf den Weg.

*Seit Monaten will sie nicht mehr mit ihrer Freundin wandern, dabei schien ihr früher kein Berg zu hoch. Selbst ein spontaner Kaffeeklatsch ist ihr inzwischen zu anstrengend. Dieser Interessensverlust, diese Freudlosigkeit, diese ständige Gedrücktheit alarmieren ihre Freundin. Sie will Stephanie endlich aus ihrer Trostlosigkeit herausziehen und drängt sie, zum Arzt zu gehen. Stephanie hat sogar Glück und bekommt recht zeitnah einen Termin bei einem Psychiater. Der diagnostiziert eine depressive Störung und verschreibt ihr nicht nur Medikamente, sondern gibt ihr auch Empfehlungen für drei Psychotherapeut\*innen. Sie ruft alle an, leider bekommt sie keinen einzigen Termin, immerhin kann sie sich bei allen auf die Warteliste setzen lassen. Stephanies Freundin lässt jedoch nicht locker und recherchiert mit ihr übers Internet nach einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten. Sie schauen sich viele Webseiten von Therapeut\*innen im Internet an und rufen direkt in den Praxen an. Zunächst ohne Erfolg. Schnell finden sie das Psychotherapie-Portal [www.therapie.de](http://www.therapie.de) des Vereins Pro Psychotherapie e.V. mit mehr als 11.000 Einträgen von Psychologischen Psychotherapeut\*innen mit und ohne Kassensitz, Ärzt\*innen und Heilpraktiker\*innen für Psychotherapie.*

*Stephanie gibt ihre Postleitzahl ein. Sie wohnt in München, bei einer Anfrage für eine Großstadt erscheinen natürlich viele Treffer. Darunter ist schließlich auch der Therapeut, bei dem sie ein paar Wochen später eine Schematherapie beginnt.*

### **Suchen Sie sich möglichst schnell Hilfe, wenn psychische Probleme Sie einschränken**

Viele Menschen, die unter psychischen Problemen leiden, zögern häufig lange, bevor sie sich auf die Suche nach Hilfe begeben. Sie versuchen, ihre Erkrankung zu verheimlichen und allein damit klar zu kommen, weil sie Angst vor einer möglichen Stigmatisierung haben. „Ich muss selbst damit fertig werden.“ Oder auch: „Ich kann doch nicht mit einem Fremden über meine Probleme sprechen.“ Diese und viele andere Sätze hatte sich auch Stephanie ständig gesagt. Dabei ist man mit psychischen Schwierigkeiten nicht allein. Denn jedes Jahr erkrankt fast ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland an einer psychischen Störung. Angststörungen, Depressionen, Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch gehören dabei zu den häufigsten psychischen Krankheiten. Psychische Störungen gehören nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen,

Krebs oder Erkrankungen des Bewegungsapparates zu den Leiden, die die Lebensqualität eines Menschen am schwerwiegendsten einschränken.

Aktuelle Studien zeigen, dass Psychotherapie eine hohe Wirksamkeit hat und bei psychischen und auch bei körperlichen Erkrankungen im Vergleich zu vielen anderen Verfahren einen günstigen Einfluss auf die Gesundheit hat. Bei 80 Prozent der Menschen, die psychotherapeutisch behandelt werden, verbessert sich der Gesundheitszustand stärker als ohne Psychotherapie. Patienten mit psychischen Erkrankungen brechen außerdem eine psychotherapeutische Behandlung deutlich seltener ab als eine medikamentöse Behandlung. Außerdem wirkt Psychotherapie im Vergleich zu einer rein medikamentösen Behandlung viel nachhaltiger und die Behandlungserfolge halten bei den allermeisten Patienten weit über das Therapieende hinaus an. Deshalb sollten Sie nicht zögern und sich diese Hilfe rechtzeitig suchen, wenn Sie sich psychisch belastet fühlen. Ihre psychischen Probleme können umso eher gelindert oder geheilt werden, je früher Sie sich Unterstützung suchen.

*Die Depression, die beispielsweise bei Stephanie auftrat, war eine Folgeerkrankung, die sich aus einer nie verarbeiteten Verlusterfahrung entwickelte. Sie hatte vor ein paar Jahren ihr kleines Kind bei einem Unfall verloren. Über diesen Schmerz, diesen Schock war sie nie hinweggekommen. In der Psychotherapie kann sie ihr Kind zum ersten Mal betrauern. Sie schafft es schließlich, es wirklich loszulassen.*

## **Diese Punkte sollten Sie vor der Therapeutensuche für sich klären**

Die Zahl der Menschen, die psychotherapeutische Hilfe suchen, steigt. Nicht etwa, weil mehr Menschen psychisch erkranken, sondern weil diese Störungen sowohl von Ärzten als auch insgesamt von der Öffentlichkeit viel ernster genommen werden und sich auch die Behandlungsmöglichkeiten verbessert haben. Allerdings wächst das Psychotherapie-Angebot nicht in gleichem Umfang wie die Nachfrage. Psychotherapieplätze sind nach wie vor knapp und die Wartezeiten zu lang. Mit diesem Abschnitt möchten wir Ihnen die Suche nach einem Psychotherapieplatz erleichtern und dabei helfen, unnötig lange Wartezeiten durch häufig gemachte Fehler und Irrwege bei der Suche zu vermeiden.

### **Was erwarten Sie sich von einer Psychotherapie?**

Falls Sie bereits wissen, wie die Rahmenbedingungen sein sollten und welche Erwartungen Sie an Ihre Psychotherapie haben, Sie also nur noch weitere Anregungen für Anlaufstellen benötigen, können Sie direkt auf die Seite [Anlaufstellen](#) wechseln. Wenn Sie das erste Mal nach einem Psychotherapieplatz suchen, kann es hilfreich sein, dass Sie sich vor Beginn der Suche zu folgenden Punkten selbst befragen:

### **Welches Therapieverfahren könnte zu Ihnen passen?**

- Ist es mir vor allem wichtig, an meinen aktuellen Problemen zu arbeiten, meine Symptome unter Kontrolle zu bringen und konkrete Lösungen zu finden? Dann ist möglicherweise eine Verhaltenstherapie am besten geeignet.
- Hängen die Probleme mit Konflikten in Beziehungen, etwa in der Familie zusammen? Dann ist vielleicht eine Systemische Therapie die richtige für mich.

- Möchte ich ein tieferes Verständnis meiner Probleme im Zusammenhang mit meiner Lebensgeschichte bekommen und die Vergangenheit aufarbeiten? Dann könnte eine Analytische oder Tiefenpsychologisch-fundierte Psychotherapie für mich sinnvoll sein.

Alle Therapieverfahren haben das Ziel, psychische Erkrankungen zu heilen oder zu lindern und die Lebensqualität der Klient\*innen zu verbessern. Um dieses Ziel zu erreichen, wählen die behandelnden Therapeut\*innen in der Regel einen Mix aus Behandlungsmethoden, der am besten zum jeweiligen Klienten und seiner Erkrankung passt.

Häufig haben Therapeut\*innen zwar eine bestimmte Grundausrichtung, in der sie ihre Therapieausbildung absolviert haben. Darüber hinaus haben die meisten aber Zusatzaus- und Weiterbildungen in anderen Therapiemethoden durchlaufen. So können viele Psychotherapeut\*innen methodenübergreifend arbeiten und in ihrer Arbeit verschiedene Therapieverfahren einsetzen.

*Psychotherapieverfahren, deren Kosten von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden, heißen Richtlinienverfahren. Dazu zählen die [Analytische Psychotherapie](#), die [Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie](#), die [Verhaltenstherapie](#) und die [Systemische Therapie](#). Weitere häufig eingesetzte Therapieverfahren sind die [Gesprächstherapie](#), die [Gestalttherapie](#), imaginative Verfahren und [Entspannungsverfahren](#). Mehr Informationen über die verschiedenen Psychotherapieverfahren finden Sie im Abschnitt [Psychotherapie-Methoden](#).*

## **Welcher Therapeut, welche Therapeutin könnte zu Ihnen passen?**

Für den Erfolg einer Psychotherapie ist die Beziehung zwischen Klient\*in und Therapeut\*in von großer Bedeutung. Daher ist es mitentscheidend, bei wem man sich gut aufgehoben fühlt.

- Möchte ich mich lieber von einer Frau oder einem Mann behandeln lassen? Im Grunde kommt es gar nicht so sehr darauf an, ob die Therapie von einer Frau oder einem Mann durchgeführt wird. Für manche Klient\*innen ist es jedoch einfacher, über bestimmte Themen mit einer Frau beziehungsweise mit einem Mann zu sprechen.
- Möchte ich mich lieber von einer älteren oder jüngeren Therapeutin, von einem älteren oder jüngeren Therapeuten behandeln lassen?

Es geht jedoch bei den Gesprächen im Rahmen einer Psychotherapie nicht einfach nur darum, dass Ihnen jemand zuhört. Eine Psychotherapeutin, ein Psychotherapeut arbeitet mit wissenschaftlichen Methoden, die im Laufe einer qualifizierten und staatlich anerkannten Ausbildung erlernt wurden. Deshalb sind besonders auch die fachlichen Aspekte einer Psychotherapie wichtig:

- Welche Qualifikation hat die Therapeutin, der Therapeut: Psychologische(r) Psychotherapeut(in), Ärztliche(r) Psychotherapeut(in) oder Heilpraktiker(in) für Psychotherapie?
- In welchem Therapieverfahren hat sie oder er eine Ausbildung abgeschlossen? Approbierte Psychotherapeut\*innen haben ihre Ausbildung in einem der Richtlinienverfahren absolviert.
- Daneben lassen sich viele Psychotherapeut\*innen zusätzlich in weiteren Therapieverfahren ausbilden. Welches Aus- und Weiterbildungsinstitut hat die Therapeutin, der Therapeut dafür besucht? Wird es von einer der großen psychotherapeutischen Gesellschaften anerkannt?
- Welche Schwerpunkte hat die Therapeutin, der Therapeut? Auf welche Erkrankungen und Problembereiche ist sie oder er spezialisiert? Mit welchen Therapieverfahren arbeitet sie oder er vorzugsweise? Wie sieht ihre oder seine Arbeitsweise konkret aus?

- Wie viel Erfahrung hat die Therapeutin, der Therapeut? Wie viel Erfahrung hat sie oder er mit der Erkrankung, die ich habe? Hat sie oder er in diesem Bereich eine Zusatzausbildung gemacht, etwa in Traumatherapie oder zur Behandlung von Borderline-Störungen?
- Habe ich eine Erkrankung, die zusätzlich zu einer Psychotherapie auch mit Medikamenten behandelt werden sollte? Dann ist vielleicht eine ärztliche Psychotherapeutin, ein ärztlicher Psychotherapeut oder aber eine Psychotherapeutin, ein Psychotherapeut, die oder der eng mit Fachärzt\*innen aus den Bereichen Psychiatrie oder Psychosomatik zusammenarbeitet, am besten geeignet.
- Geht meine psychische Erkrankung mit körperlichen Symptomen einher, beispielsweise mit Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Beschwerden? Oder leide ich an einer körperlichen Erkrankung, die mit starken psychischen Belastungen verbunden ist wie Asthma oder Bluthochdruck? Dann kann mir möglicherweise eine Therapeutin, ein Therapeut am besten helfen, die oder der auf Psychosomatik spezialisiert ist und über gute Kenntnisse über die Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche verfügt.

### **Was möchten Sie von potenziell Behandelnden genauer wissen?**

Aus den oben ausgeführten grundsätzlicheren Überlegungen ergeben sich viele konkrete Fragen, die Sie bereits beim ersten Telefonat oder Kontakt mit einer Therapeutin, einem Therapeuten, die oder der für Sie in Frage kommt, stellen können.

So können Sie sich einen ersten Eindruck davon machen, wie die Therapie ablaufen könnte, welche Therapieverfahren eingesetzt werden würden oder wie lange die Dauer der Behandlung sein könnte.

- Was erwartet mich in der Therapie? Wie sieht Ihre Arbeitsweise aus? Welche Verfahren wenden Sie an? Worauf legen Sie in der Therapie besonderen Wert?
- Wie lange dauert eine Sitzung? Wie häufig finden die Sitzungen statt? Wie lange dauert die Therapie voraussichtlich?
- Wie sieht der Ablauf einer Therapiestunde aus?
- Wie gut stehen meine Chancen auf Besserung? Wie lange dauert es, bis eine Besserung eintritt?
- Welche Therapieverfahren sind bei meiner Erkrankung hilfreich? Sind auch Medikamente nötig und welche könnten hilfreich sein?
- Welche Art der Behandlung oder Unterstützung ist für mich die beste? Reicht es, wenn ich mir Unterstützung in einer psychosozialen Beratungsstelle suche? Ist eine ambulante Psychotherapie für mich geeignet? Raten Sie mir zu einer stationären Behandlung, an die sich später eine ambulante Psychotherapie anschließen kann?

Am besten schreiben Sie sich alle Fragen auf eine Liste, damit sie Ihnen beim ersten Telefonat oder während der ersten Therapiesitzung vorliegen.

### **Wer bezahlt die Kosten Ihrer Psychotherapie?**

Die Möglichkeiten, eine Psychotherapie zu finanzieren, sind vielfältig. Die von der gesetzlichen Krankenkasse finanzierte [Richtlinien-Psychotherapie](#) macht den Hauptteil der durchgeführten psychotherapeutischen Behandlungen aus. [Der Ablauf einer kassenfinanzierten Psychotherapie ist allerdings strenger reglementiert](#). Für Private Krankenversicherungen, Beihilfe und Zusatzversicherungen gelten andere Modalitäten, wenn es um die konkrete Finanzierung einer

Psychotherapie geht. Die größten Freiheiten hinsichtlich Behandler\*innen- und Methodenwahl haben Selbstzahler.

## Gesetzliche Krankenkassen

Sie übernehmen die Kosten einer Psychotherapie, wenn eine psychische Störung mit Krankheitswert vorliegt, das heißt, wenn die Diagnose einer psychischen Erkrankung gestellt wurde oder wenn eine körperliche Erkrankung besteht, die mit deutlichem psychischem Leiden einhergeht, das trifft zum Beispiel auf eine Krebserkrankung oder chronische Rückenschmerzen zu.

Die Therapie muss von approbierten psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeut\*innen durchgeführt werden, die eine Ausbildung in einem wissenschaftlich anerkannten Therapieverfahren, das heißt einem Richtlinienverfahren absolviert haben. Dies sind die [Analytische Psychotherapie](#), die [Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie](#), die [Verhaltenstherapie](#) und die [Systemische Therapie](#).

Darüber hinaus müssen sie über eine Kassenzulassung, das heißt auch Kassensitz, verfügen. Man spricht auch von niedergelassenen Therapeut\*innen. [Mehr Informationen zu diesem Thema finden Sie in dem Artikel „Was bezahlt die Krankenkasse?“](#)

**Tip:** Wenn Sie Ihre Psychotherapie ausschließlich bei approbierten "Psychologischen Psychotherapeut\*innen" mit Kassensitz durchführen möchten, wählen Sie in der [Therapeutensuche](#) unter "Abrechnung" bitte den Filter "GKV: Kassenzulassung" aus.

## Kostenerstattung

Da die Zahl der Psychotherapeut\*innen mit Kassenzulassung begrenzt ist, kann es sein, dass diese sehr lange Wartezeiten haben. Unter bestimmten Voraussetzungen können auch Psychotherapeut\*innen ohne Kassensitz psychotherapeutische Behandlungen von gesetzlich Versicherten durchführen und per Kostenerstattung mit den gesetzlichen Krankenkassen abrechnen. Approbierte psychologische und ärztliche Psychotherapeut\*innen ohne Kassenzulassung bieten Psychotherapie in einer Privatpraxis an. Das heißt, dass die Kosten privat getragen werden müssen. Ein Antrag auf Kostenerstattung ist in diesen Praxen dann für gesetzlich Krankenversicherte möglich, wenn Sie nachweisen können, dass bei Ihnen die Diagnose einer psychischen Erkrankung gestellt worden ist und Sie zeitnah behandelt werden sollten. Gleichzeitig müssen Sie nachweisen können, dass Sie sich vergeblich bemüht haben, eine Psychotherapeutin, einen Psychotherapeuten mit Kassenzulassung zu finden, die oder der die Behandlung zeitnah durchführen könnte. Weiter Informationen finden Sie im [Artikel „Das Kostenerstattungsverfahren“](#).

**Tip 1:** Grundsätzlich muss der Antrag auf Kostenerstattung vor dem Beginn der eigentlichen Psychotherapie gestellt und genehmigt worden sein.

**Tip 2:** Wenn Sie sich von einer/einem approbierten psychologischen Psychotherapeut\*in in Privatpraxis per Kostenerstattung behandeln lassen möchten oder müssen, wählen Sie in der [Therapeutensuche](#) unter "Abrechnung" bitte den Filter "GKV: Kostenerstattung" aus.

## Abrechnung über die private Krankenversicherung

Bei privat Krankenversicherten hängt es vom jeweiligen Vertrag ab, ob und in welcher Höhe die Krankenversicherung die Kosten für eine Psychotherapie übernimmt. Deshalb erkundigen Sie sich am besten bei Ihrer eigenen privaten Krankenversicherung.

Zudem kann es sinnvoll sein, sich vor Beginn der Behandlung die Kostenübernahme schriftlich bestätigen zu lassen. In der Regel übernehmen private Krankenversicherungen die Kosten einer Psychotherapie in einem Richtlinienverfahren, möglicherweise jedoch mit einem anderen Stundenkontingent als die gesetzliche Krankenversicherung. In einigen Fällen erstatten sie auch die Kosten von Therapieverfahren, die die gesetzliche Krankenversicherung nicht übernimmt.

## **Beihilfe**

Bei Beamten und anderen Personen, die beihilfeberechtigt sind, übernimmt die Beihilfe auf Antrag anteilig die Kosten einer Psychotherapie, meist etwa 50 Prozent der Kosten.

## **Zusatzversicherungen**

In manchen Fällen übernimmt eine Krankenzusatzversicherung für Heilpraktikerleistungen die Kosten oder zumindest Teile davon für eine Therapie bei Heilpraktiker\*innen oder Heilpraktiker\*innen für Psychotherapie. In diesem Fall sollten Sie unbedingt vor Beginn der Therapie klären, ob Ihre Krankenzusatzversicherung die Kosten für eine Psychotherapie bei Heilpraktiker\*innen übernimmt. Wenn das der Fall ist, lassen Sie sich am besten schriftlich eine Kostenübernahme-Erklärung geben.

## **Selbstzahler**

Wenn es Ihnen finanziell möglich ist, können Sie die Kosten der Psychotherapie natürlich auch selbst bezahlen. Das macht Sie freier in der Wahl einer Therapeutin, eines Therapeuten und der Therapieverfahren. Sie können sich auch von Psychotherapeut\*innen, die nicht in den Richtlinienverfahren ausgebildet sind oder Heilpraktiker\*innen für Psychotherapie behandeln lassen. Und Sie könnten wahrscheinlich relativ schnell mit der Therapie beginnen. Am besten vereinbaren Sie mit dem Therapeuten vor Beginn Dauer und Kosten der Therapie und halten das schriftlich fest. [Wenn Sie mehr über Zusatzerfahrungen und Selbstzahler erfahren möchten, lesen Sie bitte den Artikel „Mehr Freiheit bei Therapeuten- und Methodenwahl“.](#)

## **Psychotherapie über die gesetzliche Krankenkasse**

Hilfesuchende, die Mitglieder der gesetzlichen Krankenkasse sind und die Psychotherapie über ihre Versichertenkarte abrechnen möchten, müssen die Psychotherapie bei einer bzw. einem approbierten psychologischen Psychotherapeut\*in mit Kassensitz durchführen. Außerdem sind bestimmte Regeln zu beachten bzw. Abläufe einzuhalten.

## **Psychotherapeutische Sprechstunden**

Die psychotherapeutische Sprechstunde ist für gesetzlich Krankenversicherte der verbindliche Erstzugang zu einer Psychotherapie. Die Teilnahme an mindestens zwei Mal 25 Minuten psychotherapeutischer Sprechstunde ist Bedingung, um im Anschluss eine andere kassenfinanzierte psychotherapeutische Behandlung, zum Beispiel eine Kurz- oder Langzeittherapie oder auch eine Akutbehandlung, beginnen zu können.

Alle approbierten psychologischen Psychotherapeut\*innen mit Kassensitz müssen eine psychotherapeutische Sprechstunde anbieten.

Für die Sprechstunde benötigen Sie keine Überweisung und es muss dafür kein Antrag bei Ihrer Krankenkasse gestellt werden. Sie benötigen lediglich Ihre Versichertenkarte.

**Tipp:** Die Psychotherapeut\*innen, die eine psychotherapeutische Sprechstunde anbieten, finden Sie, wenn Sie in der [Therapeutensuche](#) unter "Abrechnung" den Filter "GKV: Kassenzulassung" auswählen.

In der psychotherapeutischen Sprechstunde wird die Therapeutin, der Therapeut Sie fragen, unter welchen psychischen Beschwerden Sie leiden und wie lange sie schon bestehen. Sie erhalten neben der ersten Beratung auch eine Diagnose und damit die Einschätzung, ob eine Psychotherapie für die Behandlung Ihrer Probleme notwendig ist oder ob gegebenenfalls eine andere Art der Behandlung sinnvoller wäre.

Wenn bei Ihnen eine psychische Störung mit Krankheitswert diagnostiziert wird und daher eine Psychotherapie angezeigt ist, wird die Therapeutin oder der Therapeut Sie darüber informieren, welches Therapieverfahren am besten wäre und wie lange die Psychotherapie voraussichtlich dauern wird. Sie oder er kann Ihnen eine Akutbehandlung oder eine Kurz- oder Langzeittherapie empfehlen. Die sich an die Sprechstunde anschließende Psychotherapie wird in aller Regel bei einem oder einer anderen Psychotherapeut\*in stattfinden. Dabei wird die Psychotherapeutin, der Psychotherapeut auf eines der oben bereits genannten vier Richtlinienverfahren spezialisiert sein.

Bei besonders hohem Leidensdruck kann bereits im Rahmen der psychotherapeutischen Sprechstunde eine kurze psychotherapeutische Intervention durchgeführt werden. Diese soll Sie dabei unterstützen, den Leidendruck etwas zu mildern.

Das [Formblatt PTV 11 der Kassenärztlichen Bundesvereinigung](#) zur individuellen Patienteninformation soll Ihnen helfen, folgende Fragen zu beantworten:

- Was habe ich?
- Was ist zu tun?
- Wie geht es weiter?

Mehr Informationen zur psychotherapeutischen Sprechstunde finden Sie [hier](#).

## **Beginn der Psychotherapie**

Im Anschluss an mindestens zwei und maximal sechs psychotherapeutische Sprechstunden zu je 25 Minuten können Sie mit einer Akutbehandlung oder den probatorischen Sitzungen für eine Kurz- oder Langzeittherapie beginnen.

In seltenen Fällen kann die Psychotherapeutin, der Psychotherapeut, bei dem Sie in der psychotherapeutischen Sprechstunde waren, auch die weitere Behandlung übernehmen. Manchmal hat sie oder er jedoch keine freien Therapieplätze, dann müssen Sie leider eine andere Psychotherapeutin, einen anderen Psychotherapeut suchen, die oder der die Therapie durchführen kann. Dazu können Sie zunächst nach niedergelassenen Therapeut\*innen in Ihrer Nähe suchen. Bei Kontaktaufnahme sollten Sie mitteilen, dass Sie bereits in einer Sprechstunde waren und eine Empfehlung für eine Psychotherapie bekommen haben.

## **Akutbehandlung**

Besonders schnell bekommen Sie Hilfe bei einer Akutbehandlung. Wenn die Psychotherapeutin, der Psychotherapeut, die oder der die Sprechstunde durchgeführt hat, die Akutbehandlung für notwendig hält und sie nicht selbst übernehmen kann, können Sie eine andere Therapeutin, einen anderen Therapeuten suchen oder sich an die Terminservicestellen wenden. Diese müssen Ihnen innerhalb von zwei Wochen einen Termin für die Akutbehandlung vermitteln. Ist das nicht möglich, muss man Ihnen einen Termin in der psychotherapeutischen Ambulanz eines Krankenhauses



vermitteln. [Weitere Informationen darüber finden Sie in dem Artikel „Wie viele Therapiestunden bezahlt die Krankenkasse?“, Abschnitt Akutbehandlung“.](#)

### **Probesitzungen (probatorische Sitzungen)**

Eine Psychotherapie, die Ihnen von der Krankenkasse bezahlt wird, beginnt mit den probatorischen Sitzungen, das heißt den Probesitzungen. Es können zwei bis vier, bei Kindern und Jugendlichen bis zu sechs Probesitzungen à 50 Minuten durchgeführt werden. Sie werden in jedem Fall von der Krankenkasse übernommen. Sie heißen Probesitzungen, weil sich Klient\*in und Therapeut\*in kennenlernen und herausfinden können, ob die Chemie stimmt und es erfolgversprechend wäre, eine Psychotherapie in dieser Konstellation durchzuführen.

Gleichzeitig macht sich die Therapeutin, der Therapeut ein genaueres Bild über Ihre Probleme und prüft, ob sie oder er Ihnen eine passende Behandlung anbieten kann. Als Klient\*in können Sie Fragen stellen und sich genauer über die geplante Therapie informieren. Außerdem erstellt die Therapeutin oder der Therapeut gemeinsam mit Ihnen einen Behandlungsplan und sie oder er erklärt Ihnen, wie die Therapie konkret ablaufen wird. Dabei können Sie gemeinsam entscheiden, ob eine Kurzzeit- oder Langzeittherapie besser geeignet wäre.

Mehr Informationen zu den probatorischen Sitzungen finden Sie auf der [Webseite im Abschnitt Ablauf einer Psychotherapie](#).

### **Kurzzeit- und Langzeittherapie**

Im Anschluss an die probatorischen Sitzungen stellt die Therapeutin, der Therapeut einen Antrag für die Therapie an die Krankenkasse. Sie selbst müssen sich darum nicht kümmern. Allerdings ist es erforderlich, dass Sie einmalig bei einer Ärztin, einem Arzt einen ärztlichen Bericht einholen, das nennt man Konsiliarbericht. Die ärztliche Untersuchung ist notwendig, damit Sie wissen, dass Ihren psychischen Problemen keine körperliche Ursache zugrunde liegt und außerdem keine körperlichen Gründe gegen eine Psychotherapie sprechen. Den Konsiliarbericht geben Sie bitte Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten. Sie oder er leitet ihn zusammen mit dem Therapieantrag an Ihre Krankenkasse weiter.

Um eine Kurzzeittherapie durchführen zu können, stellt Ihre Therapeutin, Ihr Therapeut lediglich einen Antrag bei Ihrer Krankenkasse. Die Kurzzeittherapie ist in zwei Abschnitte unterteilt. Jeder Abschnitt umfasst jeweils 12 Behandlungsstunden. Reichen die ersten 12 Stunden nicht aus, können weitere 12 Stunden beantragt werden. Stellt sich während einer Kurzzeittherapie heraus, dass eine längere Behandlung erforderlich ist, kann eine Kurzzeittherapie in eine Langzeittherapie umgewandelt werden.

Bei einem Antrag auf Langzeittherapie muss die Therapeutin, der Therapeut zusätzlich einen Bericht abgeben, in dem sie oder er begründet, warum eine Psychotherapie notwendig ist. Dieser Bericht wird von einem Gutachter geprüft, bevor die Krankenkasse die Therapie genehmigt. Die mögliche Anzahl von Behandlungsstunden hängt davon ab, welches psychotherapeutische Verfahren eingesetzt wird. Auch eine Langzeittherapie kann verlängert werden. Dafür ist erneut ein Antrag notwendig.

Wie lange eine Psychotherapie dauert, hängt von der Art der Erkrankung, ihrer Schwere und vom Therapieverfahren ab. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen je nach Art der beantragten

Therapie unterschiedliche Stundenkontingente. Bei privaten Krankenversicherungen oder Zusatzversicherungen können die Stundenzahlen abweichen. Am besten erkundigen Sie sich direkt bei Ihrer eigenen Versicherung.

Die Wartezeit auf einen regulären Therapieplatz in einer psychotherapeutischen Praxis hängt von der Zahl der kassenzugelassenen Psychotherapeut\*innen vor Ort sowie deren aktueller Auslastung ab. Bis zum Therapiebeginn vergehen bei gesetzlich Versicherten erfahrungsgemäß einige Wochen bis wenige Monate.

Selbstzahler oder privat Versicherte, die sich an eine Privatpraxis wenden können, erhalten häufig schneller einen Termin für ein Erstgespräch.

### **Dringend notwendige (Kurz- oder Langzeit-)Therapie**

Hat Ihnen die Therapeutin, der Therapeut in der psychotherapeutischen Sprechstunde bescheinigt, dass Sie eine reguläre Psychotherapie, also Kurz- oder Langzeittherapie, dringend benötigen, können Ihnen die Terminservicestellen ebenfalls dabei helfen, zeitnah eine Therapeutin oder einen Therapeuten zu finden. Diese müssen Ihnen innerhalb von vier Wochen entweder einen Termin für die Probesitzungen bei einer Psychotherapeutin, einem Psychotherapeuten oder einen Termin in der Ambulanz eines Krankenhauses vermitteln.

### **Stationäre Behandlung**

Ist die psychische Erkrankung schwer ausgeprägt oder kommt der Psychotherapeut in der Sprechstunde zu der Einschätzung, dass eine ambulante Therapie nicht ausreicht, kann eine Behandlung in einem Krankenhaus notwendig werden. Dafür kommen Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie, Kliniken für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und Allgemeinkrankenhäuser mit entsprechenden Fachabteilungen in Frage. Ein Vorteil ist, dass Sie dort schnell Hilfe erhalten und engmaschig und intensiv behandelt werden.

In vielen Fällen wird die Klinikärztin, der Klinikarzt empfehlen, die Therapie ambulant fortzusetzen. Dann ist es nicht notwendig, vorher zu einer psychotherapeutischen Sprechstunde zu gehen. Die Behandler in der Klinik unterstützen Sie dabei, eine geeignete Therapeutin oder einen geeigneten Therapeuten zu finden.

## **Anlaufstellen für die Suche eines Therapieplatzes**

Um den Betroffenen schneller zu helfen, wurde im Jahr 2017 die Psychotherapie-Richtlinie reformiert. Dadurch stieg die Zahl der Menschen mit Kontakt zu Psychotherapeut\*innen allein in den Jahren von 2016 bis 2018 um 12 Prozent.

Häufig fühlen sich Menschen, die eine Therapie beginnen möchten, jedoch ratlos, weil sie nicht wissen, wie und wo sie professionelle Hilfe finden können. So antworteten beispielsweise 25,8 Prozent der Menschen, die im Rahmen der Studie des Barmer Arztreports 2020 befragt wurden, dass sie nicht wüssten, wie sie einen Therapieplatz suchen könnten.

*Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie eine Psychotherapie beginnen sollten oder wenn Ihnen das Ihr Arzt oder Ihre Ärztin rät, dann warten Sie nicht zu lange und werden Sie selbst aktiv.*

Falls Sie gesetzlich versichert sind, beachten Sie bitte vorab, dass Sie zunächst immer eine Diagnose über das Vorliegen einer psychischen Störung mit Krankheitswert benötigen, um mit einer kassenfinanzierten Psychotherapie beginnen zu können. Eine solche Diagnose bekommen Sie im

Rahmen der sogenannten psychotherapeutischen Sprechstunde. Diese psychotherapeutische Sprechstunde müssen alle approbierten psychologischen Psychotherapeut\*innen mit einem Kassensitz anbieten.

**Tipp:** Für diesen allerersten Schritt können gesetzlich Versicherte sehr pragmatisch vorgehen und den nächsten freien Termin für die psychotherapeutische Sprechstunde bei einem oder einer beliebigen Psychotherapeut\*in annehmen.

Es ist viel eher die Ausnahme als die Regel, dass man bei der Therapeutin, bei dem Therapeuten, welche\*r die Diagnose gestellt hat, auch die Psychotherapie selbst durchführen kann. Sobald bei Ihnen tatsächlich eine psychische Störung mit Krankheitswert diagnostiziert und somit ein Behandlungsbedarf festgestellt worden ist, können Sie mit der eigentlichen Psychotherapieplatz-Suche beginnen.

Privat Krankenversicherte und Selbstzahler\*innen müssen sich nicht an dieses Prozedere halten.

### **Suche über das Psychotherapeuten-Suchportal [www.therapie.de](http://www.therapie.de)**

Das Portal bietet eine [Psychotherapeutensuche](#) nach Postleitzahl und Ortsname an. Mit der Hilfe von Suchfiltern können Sie erste und wenig spezifische Suchergebnisse immer weiter verfeinern. Beispiele für solche Kriterien sind, auf welche Erkrankungen die Therapeutin oder der Therapeut spezialisiert ist, welche Ausbildung sie oder er gemacht hat, welche Therapieverfahren sie oder er anwendet.

Unter dem Filterbereich „Abrechnung“ können Sie auch gezielt nach Therapeut\*innen suchen, die Therapie für gesetzlich Versicherte, privat Versicherte oder Selbstzahler anbieten. Als gesetzlich Versicherter wählen Sie hier zunächst am besten den Filter "GKV: Kassenzulassung" aus. Wenn Sie nicht fündig werden sollten, können Sie noch die approbierten Therapeut\*innen, die per Kostenerstattung mit den GKV abrechnen können, hinzunehmen, indem Sie den Abrechnungs-Filter umstellen auf "GKV: Kostenerstattung". Die so gefundenen Psychotherapeut\*innen können Sie telefonisch oder per E-Mail kontaktieren.

### **Anruf in einer psychotherapeutischen Praxis**

Sie können grundsätzlich direkt mit einer Psychotherapeutin, einem Psychotherapeuten, die oder den man Ihnen empfohlen hat oder deren oder dessen Webseite Sie im Internet angesprochen hat, Kontakt aufnehmen.

Wenn Sie gesetzlich krankenversichert sind und eine Diagnose benötigen, fragen Sie nach der psychotherapeutischen Sprechstunde. Falls bei Ihnen bereits eine Diagnose gestellt worden ist, können Sie, wenn sie oder er über einen freien Platz verfügt, zunächst einen Termin für die probatorischen Sitzungen vereinbaren. Privat Krankenversicherte erkundigen sich am besten, ob der Therapeut oder die Therapeutin auch mit Ihrer Versicherung abrechnet. Als Selbstzahler sollten Sie vorher die Höhe des Honorars vereinbaren.

Falls Sie am Telefon niemand erreichen, hinterlassen Sie am besten eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter, die meisten Therapeut\*innen rufen zurück. Lassen Sie sich nötigenfalls auf eine Warteliste setzen, und am besten bei mehreren Therapeut\*innen gleichzeitig, damit Sie schneller einen Platz bekommen.

## **Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen (KV)**

Wenn Sie gesetzlich krankenversichert sind, können Sie seit dem Jahr 2017 die Terminservicestellen nutzen, um zeitnah einen Termin bei einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten wahrnehmen zu können. Rufen Sie bei einer Terminservicestelle an oder nehmen Sie über das Internet unter dem Suchwort „Termin-Servicestelle Psychotherapie plus Ihr Bundesland oder der Ort“, in dem Sie leben, Kontakt auf.

Die Terminservicestellen müssen Ihnen innerhalb einer Woche nach Ihrer Anfrage einen Termin in einer psychotherapeutischen Praxis nennen, der innerhalb von vier Wochen nach der Anfrage stattfinden muss. Die Praxis darf dabei bis zu 30 Minuten von ihrem Wohnort entfernt liegen. Falls Sie den angebotenen Termin nicht wahrnehmen können, muss Ihnen die Terminservicestelle einmalig einen weiteren Termin anbieten.

Die Terminservicestellen sind seit Januar 2020 bundesweit unter der Telefonnummer des ärztlichen Bereitschaftsdienstes 116117 erreichbar.

## **Die eigene Hausärztin, den eigenen Hausarzt fragen**

Meist kennt sie oder er Psychotherapeut\*innen in der näheren Umgebung und kann Ihnen eine Liste mit Adressen mitgeben oder Sie vielleicht sogar sofort an eine Therapeutin, einen Therapeuten vermitteln.

## **Fragen Sie bei einer psychosozialen Beratungsstelle an**

Das sind zum Beispiel Familien-, Erziehungs-, Lebens- oder Suchtberatungsstellen, Beratungsstellen für Kinder und Jugendliche oder für chronisch kranke Menschen. Sie bieten zwar selbst keine Psychotherapie an, sie können Sie jedoch über die verschiedenen Unterstützungsmöglichkeiten informieren, Adressen mitgeben oder Sie an eine passende Einrichtung vermitteln.

## **Psychotherapeutenkammern, Ärztekammern oder Kassenärztliche Vereinigungen der Länder**

Sie bieten auf ihren Webseiten eine Psychotherapeut\*innensuche nach Postleitzahlen an. Auch hier gibt es teilweise die Möglichkeit, nach Abrechnungsarten (gesetzlich versichert, privat versichert oder Selbstzahler) zu suchen.

Bei den **Landespsychotherapeutenkammern** können Sie nach approbierten psychologischen Psychotherapeut\*innen und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut\*innen, bei den Ärztekammern nach ärztlichen Psychotherapeut\*innen suchen.

Auf dieser Webseite erreichen Sie [die jeweilige Kammer](#), indem Sie auf das Bundesland klicken, in dem Sie leben.

Unter dem Navigationspunkt Psychotherapeuten-Suche finden Sie eine Liste mit Psychotherapeut\*innen in Ihrer näheren Umgebung.

Die [Kassenärztlichen Vereinigungen](#) listen ausschließlich Psychotherapeut\*innen, die über eine Kassenzulassung verfügen. Sie finden dort also keine Psychotherapeut\*innen, die eine Privatpraxis führen.

Klicken Sie unter obigem Link auf das Bundesland, in dem Sie wohnen und geben Sie in die Suchfunktion Psychotherapie ein.

Wenn Sie zum Beispiel Bayern eingeben, bekommen Sie unter diesem Stichwort unterschiedliche Ergebnisse, darunter auch das der Koordinationsstelle Psychotherapie mit Telefonnummer und den Zeiten der Erreichbarkeit.

### **Erkundigen Sie sich bei Ihrer eigenen Krankenkasse**

Sie verfügt meist über ein Verzeichnis der ärztlichen und psychologischen Psychotherapeut\*innen, die mit Ihrer Kasse abrechnen dürfen. Viele Krankenkassen bieten auf ihren Webseiten auch Informationen über Psychotherapie und ermöglichen eine Ärzt\*innen- oder Psychotherapeut\*innensuche nach Postleitzahlen.

### **Anfrage bei Ausbildungsinstituten für Psychotherapie**

Manche Ausbildungsinstitute für Psychotherapie bieten die Möglichkeit, eine Psychotherapie im Institut sowohl bei erfahrenen als auch bei Psychotherapeut\*innen, die noch in Ausbildung sind, zu machen. Die angehenden Therapeut\*innen haben ihre Psychotherapieausbildung zwar noch nicht abgeschlossen, sind aber schon in einem fortgeschrittenen Stadium ihrer Ausbildung und werden von erfahrenen Behandlern supervidiert, das bedeutet betreut und beraten. Dadurch haben auch diese Therapien eine hohe Qualität. Ein Vorteil ist, dass Sie auf diese Weise schneller einen Therapieplatz bekommen als bei anderen Psychotherapeut\*innen. Listen mit Ausbildungsinstituten sind auf den Webseiten der Landespsychotherapeutenkammern zu finden.

### **Anfrage bei einer psychotherapeutischen Ambulanz**

Eine Psychotherapie kann, wenn Sie gesetzlich versichert sind, auch in einer psychotherapeutischen Ambulanz an einer Hochschule oder in einem Krankenhaus durchgeführt werden. In diesem Fall werden die Kosten, genau wie bei einem niedergelassenen Therapeuten, von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen. Viele Ambulanzen behandeln auch privat Versicherte und Selbstzahler oder können Ihnen Adressen von kooperierenden Ambulanzen nennen. Am besten fragen Sie direkt bei der jeweiligen Ambulanz nach.

Ambulanzen an Hochschulen sind meist einem Institut oder einer Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Psychosomatik und Psychotherapie oder Psychiatrie und Psychotherapie angeschlossen. Sie können direkt bei der Ambulanz anrufen und einen Termin vereinbaren.

Das ist zum Beispiel der Link zur verhaltenstherapeutischen Ambulanz der Ludwig-Maximilians-Universität in München: <https://www.psy.uni-muenchen.de/munip-ambulanz/index.html>.

### **Sozialpsychiatrische Zentren oder sozialpsychiatrische Dienste**

Bei chronischen psychischen Erkrankungen fragen Sie am besten dort an. Sie sind bei den Gesundheitsämtern angesiedelt und beraten und unterstützen Menschen mit akuten oder chronischen psychischen Erkrankungen.

Die Mitarbeiter\*innen arbeiten meist selbst nicht psychotherapeutisch, können aber sehr wohl feststellen, ob eine behandlungsbedürftige psychische Erkrankung vorliegt. Sie begleiten Menschen, die gerade in psychotherapeutischer Behandlung sind oder nach einem Klinikaufenthalt und unterstützen sie zum Beispiel bei der Tagesgestaltung oder bei Rehabilitationsmaßnahmen.

Sie finden die Links des jeweiligen Dienstes im Internet, indem Sie im Suchfeld „sozialpsychiatrischer Dienst“ und Ihren Wohnort, in größeren Städten Ihren Stadtteil eingeben.

## Was ist wichtig für einen erfolgreichen Therapieverlauf?

Sie haben es geschafft und sitzen nun im Rahmen von Erstgespräch oder probatorischen Sitzungen dem Therapeuten oder der Therapeutin erstmals persönlich gegenüber. Der Start sind für Sie ein guter Zeitpunkt und eine gute Möglichkeit, bisher offen gebliebene Fragen zu stellen und ganz generell zu klären, ob Therapeut oder Therapeutin und Therapieverfahren zu Ihnen passen.

Achten Sie dabei auf Ihr Bauchgefühl und scheuen Sie sich nicht, Ihre Fragen zu stellen und Unklarheiten anzusprechen. Schließlich möchten Sie mit dem Therapeuten persönlich und über eine längere Zeit hinweg zusammenarbeiten. Deshalb ist es völlig normal und wichtig, wenn Sie sich gut informieren und ein genaues Bild machen möchten, bevor Sie eine Entscheidung treffen, ob Sie sich für diese Therapeutin, diesen Therapeuten entscheiden.

Die Chancen, mithilfe einer Psychotherapie Ihr Befinden, Ihren psychischen Zustand positiv zu verändern, sind umso größer, je mehr Sie bereit sind, sich darauf einzulassen und je stärker Sie motiviert sind, an Ihren Problemen zu arbeiten. Das gelingt Ihnen besser, wenn Sie sich auf der Beziehungsebene wohl fühlen.

*„Die Beziehungsebene ist für den Therapieerfolg von herausragender Bedeutung.“*

Zahlreiche Studien zeigen, dass eine gute Beziehung zwischen Klient\*innen und Therapeut\*innen ein zentraler Faktor für den Erfolg einer Psychotherapie ist. Stimmt die Chemie zwischen Ihnen und Ihrer Therapeutin, Ihrem Therapeuten, werden Sie viel eher positive Veränderungen erreichen.

Folgende Fragen können Ihnen dabei helfen, sich darüber im Klaren zu werden, ob die Therapeutin, der Therapeut zu Ihnen passt:

- Was sagt mein Bauchgefühl? Ist mir die Therapeutin, der Therapeut sympathisch? Wirkt sie, er kompetent? Fühle ich mich in den Praxisräumen wohl?
- Kann ich mir vorstellen, über längere Zeit zu dieser Therapeutin, diesem Therapeuten zu gehen und intensiv mit ihr, mit ihm zusammenzuarbeiten?
- Verstehe ich mich mit meiner Therapeutin, meinem Therapeuten? Fühle ich mich von ihr, von ihm verstanden? Habe ich Vertrauen zu ihr, zu ihm? Fühle ich mich wertgeschätzt?
- Kann ich offen über meine Probleme, über meine persönlichen Gedanken und Gefühle sprechen? Oder korrigiert sie oder er mich und versucht, mir ihre oder seine Meinung aufzudrängen?
- Geht die Therapeutin, der Therapeut auf meine Fragen ein? Nimmt sie oder er sich ausreichend Zeit für mich?
- Kann ich mit ihren, seinen Aussagen und Antworten etwas anfangen? Verstehe ich, was sie, er mir sagen möchte, sprechen wir eine gemeinsame Sprache?
- Erscheinen mir ihre, seine Anregungen und Ratschläge sinnvoll? Kann ich mir vorstellen, sie umzusetzen?
- Werden in der Therapie Ziele besprochen und Vorgehensweisen aufgezeichnet, mit denen ich diese Ziele erreichen kann? Verstehe ich Sinn und Zweck dieser Ziele und sind das auch meine eigenen?

Haben Sie in oder nach den Therapiestunden ein ungutes Gefühl, etwa weil Sie die Therapeutin, den Therapeuten nicht sympathisch finden oder weil Sie das Gefühl haben, dass sie oder er Ihr Problem nicht richtig versteht? Nehmen Sie Ihre eigene Wahrnehmung ernst und achten Sie auf Ihr Gefühl,

denn in diesem Fall kann es vielleicht besser sein, sich eine andere Therapeutin oder einen anderen Therapeuten zu suchen.

Es kann für den Erfolg Ihrer Therapie aber auch abträglich sein, wenn Sie zu sehr von Ihrer Therapeutin, Ihrem Therapeuten begeistert sind und Sie ihr oder ihm gefallen möchten. Jemand, der seriös mit Ihnen arbeiten möchte, würde es ansprechen, wenn sie oder er den Eindruck hätte, dass Ihre Gefühle nicht angemessen sind. Eine Therapeutin, ein Therapeut darf sich gar nicht auf ein privates Verhältnis mit Ihnen einlassen, weil das gravierend gegen die Berufsethik verstoßen würde und sogar strafbar sein kann.

In der Therapie geht es vor allem um Sie selbst. Eine Therapeutin, ein Therapeut, die oder der sich selbst zurücknehmen kann, Ihnen unaufdringlich viel Raum zur Verfügung stellt, kann Sie sehr viel besser in Ihren inneren Prozessen unterstützen.

### **Merkmale einer guten Therapie**

Eine moderne Psychotherapie, deren Ziel es ist, psychische Erkrankungen wirksam zu lindern und die Lebensqualität der Klient\*innen deutlich zu verbessern, sollte bestimmte Kriterien erfüllen. Auch diese Merkmale können Ihnen als Anhaltspunkte dienen, um sich selbst bewusster zu werden, ob Sie richtig aufgehoben sind:

- Die Therapeutin oder der Therapeut hat ein Konzept und zeigt eine Perspektive auf, zum Beispiel auf welche Weise eine Besserung gelingen kann. Gemeinsam mit Ihnen werden Ziele der Therapie besprochen und festgelegt.
- Die Therapie soll Ihr Leben einfacher, nicht komplizierter machen. Deshalb sollten Sie nach absehbarer Zeit eine gewisse Besserung spüren. Beachten Sie aber, dass Psychotherapie wie jede andere Therapie auch Symptome zunächst verschlechtern kann, bevor eine Linderung eintritt.
- Die Therapie ist auf eine begrenzte Zeit ausgelegt und zieht sich nicht ohne klaren Endpunkt hin. Das bedeutet aber nicht, dass Ihre Therapie nicht verlängert werden kann, wenn Sie weiterhin Probleme haben oder Rückschläge erleiden.
- Ihr\*e Therapeut\*in ist einfühlsam, sie oder er geht auf Ihre Gefühle und Probleme ein.
- Die Therapeutin, der Therapeut konzentriert sich auch auf Ihre Stärken und Ressourcen, nicht nur auf Ihre Probleme. Sie oder er traut Ihnen etwas zu, fördert Ihre Selbständigkeit und hilft Ihnen, Ihre Kräfte, die in Ihnen stecken, wiederzuentdecken.
- Die Therapeutin, der Therapeut engagiert sich in der Therapie und bemüht sich wirklich darum, dass es Ihnen bessergeht. Er wirkt dabei nicht gelangweilt oder abgelenkt.
- Die Therapeutin, der Therapeut nimmt Sie ernst und geht mit Ihnen auf Augenhöhe um. Sie oder er verhält sich nicht so, als wäre er ein überlegener Experte.
- Die Therapeutin, der Therapeut ist bei Fragen oder akuten Problemen per E-Mail, SMS oder telefonisch erreichbar, wobei Sie sich an die vorher festgelegten Regeln halten sollten, beispielsweise wann Sie anrufen können oder bis wann Sie mit einer Antwort rechnen können.
- Ihre Therapeutin, Ihr Therapeut lässt Ihnen genug Raum. Sie haben nicht das Gefühl, ihren oder seinen Vorstellungen von Ihnen entsprechen zu müssen.

### **Dürfen Sie die Therapie abbrechen und wechseln?**

Es ist normal, dass sich nicht jeder bei der ersten Therapeutin, beim ersten Therapeuten sofort aufgehoben fühlt. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen deshalb bis zu vier Probesitzungen,

in denen Sie herausfinden können, ob Therapeutin oder Therapeut und Verfahren zu Ihnen passen und ob Sie sich vorstellen können, längere Zeit mit ihr oder mit ihm zusammenzuarbeiten. Ist das nicht der Fall, können Sie bei einer anderen Therapeutin, einem anderen Therapeuten noch einmal vier probatorische Sitzungen in Anspruch nehmen, die ebenfalls von der Krankenkasse übernommen werden. [Mehr Informationen über Fragen, Zweifel oder Bedenken im Therapieverlauf finden Sie hier.](#)

## Quellen und Links

- [Adressen der Kassenärztlichen Vereinigungen der Bundesländer](#)
- [Barmer Arztreport 2020](#)
- [Barmer-Arztreport 2021](#)
- [Basisdaten: Psychische Erkrankungen](#), Stand: August 2021, Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (DGPPN)
- [Infos auf der Webseite des Psychotherapie-Informationssdiensts des Berufsverbands Deutscher Psychologinnen und Psychologen \(BDP\)](#)
- [Infos über Psychotherapie auf der Webseite des Gemeinsamen Bundesausschusses \(G-BA\)](#)
- [Liste der Landespsychotherapeutenkammern](#)
- [Liste der Landesärztekammern](#)
- „[Psychotherapeuten: So findet man den richtigen](#)“, Artikel auf der Webseite berlin.de
- „[Ratgeber Kostenerstattung](#)“ der Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK)
- [Ratgeber Verbraucherzentrale: Psychotherapie](#)
- [Report Psychotherapie 2020, Deutsche Psychotherapeutenvereinigung e.V.](#)
- „[Wege zur Psychotherapie](#)“ der Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK)
- „[Wie finde ich einen guten Psychotherapeuten?](#)“, Artikel in spektrum.de vom 02.10.2014
- „[Wo gibt es Hilfe?](#)“, Wege zur Psychotherapie, gesundheitsinformationen.de

## Literatur:

- Ulrich Trebbin, Mut zur Psychotherapie! Wie sie funktioniert und warum sie gut tut, Psychosozial-Verlag Gießen, 166 Seiten, Gebunden, 1. Aufl. 2019, ISBN-13: 978-3-8379-2917-1 (Rezension auf [therapie.de](#))