

PRESSEMITTEILUNG

## **Tipps und Anlaufstellen für die erfolgreiche Therapeutensuche**

### **Geeignete Therapieform und passenden Therapeut finden**

**München, 13. Oktober 2021. Geeignete Hilfe bei einem passenden Therapeuten zu finden, ist der Schlüssel zur Wiedererlangung der eigenen psychischen Gesundheit. Sich einzugestehen, dass es ohne professionelle Hilfe nicht mehr weitergeht und den Entschluss zu fassen, sich in eine Therapie zu begeben, fällt den meisten Betroffenen schwer. Dies ist jedoch mit der wichtigste Schritt, um seine psychischen Probleme zu bewältigen. Die sich anschließende Suche nach einem Therapeuten, der sich mit der Krankheit auskennt und mit dem der Klient menschlich vertrauensvoll zusammenarbeiten kann, ist für Betroffene häufig sehr mühsam. Das aktuelle Dossier unterstützt bei der Suche und beschreibt, was bei der Therapeutensuche beachten werden sollte und welche Anlaufstellen es für das Finden eines Psychotherapieplatzes gibt.**

Vor der Suche ist es wichtig herauszufinden, welches Therapieverfahren zu einem passt und welche Erwartungen man an eine Psychotherapie hat. Viele Therapeuten haben eine bestimmte Grundausrichtung, arbeiten aber dennoch methodenübergreifend. So können unterschiedliche Therapieverfahren eingesetzt und individuell auf den einzelnen Klienten und sein Anliegen abgestimmt werden. Vor einem ersten Telefonat ist es hilfreich, eine Fragenliste zu erstellen und diese vollständig mit dem möglichen Therapeuten durchzugehen. Es ist besonders wichtig, sich als Klient im Miteinander mit dem Therapeuten wohlfühlen. Daher gilt es im Rahmen der Therapeutensuche immer, auch auf das Bauchgefühl zu hören.

### **Kosten der Psychotherapie**

Die gesetzliche Krankenkasse bezahlt die sogenannte „Richtlinien-Psychotherapie“ wenn die Behandlung bei Psychotherapeuten mit Kassenzulassung erfolgt. Unter bestimmten Voraussetzungen ist es möglich, sich von Psychotherapeuten ohne Kassensitz behandeln und sich diese Kosten von den Krankenkassen erstatten zu lassen. Psychotherapeutische Behandlungen werden auch von privaten Krankenversicherungen und Zusatzversicherungen übernommen, allerdings hängt dies vom Vertrag ab. Selbstzahler sind in ihrer Wahl eines Therapeuten und einem Therapieverfahren freier.

### **Psychotherapie über die gesetzliche Krankenkasse**

In der für gesetzlich Versicherte mittlerweile verpflichtenden psychotherapeutischen Sprechstunde wird zunächst nur geklärt, ob eine behandlungsbedürftige psychische Erkrankung vorliegt und die entsprechende Diagnose gestellt. Gesetzlich Versicherte können die Sprechstunde ohne Antrag bei der Krankenkasse und ohne eine Überweisung aufsuchen. Wird festgestellt, dass der Betroffene eine Akutbehandlung braucht, muss die Terminvergabe innerhalb von zwei Wochen erfolgen. Demgegenüber erhält der Klient in nicht ganz so dringenden Fällen eine Kurzzeit- oder Langzeittherapie. Hier sind die Wartezeiten in der Regel länger und es können bis zu vier Probesitzungen vor der eigentlichen Therapie in Anspruch genommen werden. In dieser Erprobungsphase können

sich Therapeut und Klient miteinander vertraut machen und eine geeignete Therapieform festlegen oder sich gegen eine weitere Zusammenarbeit entscheiden.

### **Anlaufstelle für die Suche**

Erst mit der Diagnose aus der psychotherapeutischen Sprechstunde können gesetzlich Versicherte mit der Suche nach einem Psychotherapieplatz beginnen. Privatversicherte und Selbstzahler hingegen können sich sofort ohne Vorgaben auf die Suche begeben.

Über das Suchportal [www.therapie.de](http://www.therapie.de) lassen sich Psychotherapeuten in der Nähe suchen und finden. Auch über die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigung, über den Hausarzt oder über psychosoziale Beratungsstellen können Therapeuten gefunden werden. Außerdem besteht die Möglichkeit, sich direkt bei der eigenen Krankenkasse zu informieren oder Ausbildungsinstitute für Psychotherapie sowie psychotherapeutische Ambulanzen nach freien Plätzen anzufragen. Für einen raschen Therapiebeginn ist es wichtig, zügig zum erwünschten Therapeuten Kontakt aufzunehmen. Eine mögliche Strategie ist, sich auch bei mehreren geeigneten Therapeuten gleichzeitig auf die Wartelisten setzen zu lassen, damit zügig mit der Therapie begonnen werden kann.

### **Erfolgreiche Therapie**

Eine gute vertrauensvolle Beziehung zum Therapeuten ist für den Therapieerfolg von herausragender Bedeutung. Hilfesuchende sollten daher bei der Entscheidung immer auch auf ihr Bauchgefühl hören und vorab alle Fragen gestellt haben.

Wichtig ist, dass sich der Betroffene wohl und mit seinen Problemen ernst genommen fühlt. Für ein besseres persönliches Kennenlernen werden bis zu vier Probesitzungen von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Sollte sich dabei herausstellen, dass beide doch nicht zusammenpassen, können Hilfesuchende bei einem anderen Therapeuten nochmals vier von der Krankenkasse bezahlte probatorische Sitzungen in Anspruch nehmen.

### **Zum Dossier Erfolg bei der Therapeutensuche:**

<https://www.therapie.de/psyche/info/fragen/tipps-erfolgreiche-therapeutensuche/artikel/>

### **Über Pro Psychotherapie e.V.**

Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verband wurde im Jahr 2004 in München gegründet. Das Online-Portal [therapie.de](http://therapie.de) richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Gut 11.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre Hilfe an.

---

#### **Ansprechpartner therapie.de**

Pro Psychotherapie e.V.  
Dipl.-Psych. Fritz Propach  
Tel. 089 – 72 99 75 36  
Fax 089 – 72 99 75 38  
[psyche@therapie.de](mailto:psyche@therapie.de)  
[www.therapie.de](http://www.therapie.de)

#### **Pressesprecherin**

Kommunikationsmanagement  
Ulrike Propach  
Tel. 08342 – 91 83 471  
Mobil 0178 – 41 55 391  
[presse@therapie.de](mailto:presse@therapie.de)