

## **21 Tipps für eine schnelle Psychotherapieplatzsuche und was du zur Überbrückung tun kannst**

Wenn du dir diesen Guide heruntergeladen hast, dann bist du wahrscheinlich auf der Suche nach einem Therapieplatz. Ich kann dir diesen zwar nicht herzaubern, aber ich möchte dir auf den kommenden Seite Tipps geben, wie du schneller an einen Platz kommen kannst und was du in der Zwischenzeit für Angebote nutzen kannst. Dazu springen wir in meinen Alltag als Psychotherapeutin:

Es ist Montagmorgen 9 Uhr im Jahr 2018. Mein Handy klingelt. Ich gehe ran und es meldet sich eine aufgelöste junge Frau, die mir von ihren Problemen berichtet und verzweifelt auf der Suche nach einem Therapieplatz ist.

Ich höre ihr aufmerksam zu und sage ihr, dass ich freie Plätze habe, da ich gerade neu approbiert bin. Ich frage sie, wie sie versichert ist.

„Gesetzlich“, sagt sie.

Ich schlucke. „Es tut mir sehr leid, dann kann ich leider nichts für Sie tun. Ich habe keinen Kassensitz und darf nur Selbstzahler:innen und Privatpatient:innen behandeln“, entgegne ich.

Erst folgt ein kurzes Schweigen und dann bricht die Frau in Tränen aus, denn sie hat schon bei 27 Therapeut:innen angerufen und dort nur zu hören bekommen, dass die Wartezeit auf einen freien Platz mehrere Monate beträgt.

Ich bin ehrlich: ich hasse diese Situationen.

Die durchschnittliche Wartezeit auf einen Psychotherapieplatz beträgt aktuell laut Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK) 19,9 Wochen. Also fast 5 Monate.

Lass die Zahl mal auf dich wirken.

Für Patient:innen ist dies meiner Meinung nach eine Zumutung und dabei gibt es genug Psychotherapeut:innen. Nur nicht genug Kassensitze (komplexe Geschichte- würden den Rahmen des Beitrags sprengen).

Um die monatelangen Wartezeiten auf eine psychotherapeutische Behandlung, besonders in schlecht versorgten Regionen, zu verkürzen sind laut BPTK-Berechnungen rund 7.000 zusätzliche Psychotherapeut:innenpraxen notwendig.

An Therapeut:innen fehlt es allerdings nicht. Die gibt es fast wie „Sand am Meer“. Nur halt keine Kassensitze. Diesen benötigt man allerdings, um mit den gesetzlichen Krankenkassen abzurechnen.

Kommen wir zurück zum Telefonat: Ich berate die Anrufenden immer und gebe Tipps, wie sie die Therapieplatzsuche vielleicht verkürzen können. Diese Tipps möchte ich hier mit dir teilen.

### **1. Rufe die Terminservicestelle (TSS) deines Bundeslandes an**

Seit dem 01.04.2018 vermittelt die TSS dir innerhalb von 4 Wochen einen Sprechstundentermin bei Psychotherapeut:innen mit Kassensitz. Das ist dann natürlich oft nicht der/die Wunschtherapeut:in aber besser als nichts. Dieser Termin dient zur Beratung, Information, Klärung des individuellen Behandlungsbedarfs, einer ersten Diagnosestellung und dementsprechenden Behandlungsempfehlung. Ihr solltet euch jedoch bewusst sein, dass dies nur ein Termin und keine Garantie auf einen Therapieplatz ist. Ich habe schon oft von Kolleg:innen gehört, dass Patient:innen wütend aus der Praxis raus sind, weil sie etwas anderes erwartet haben.

**2. Rufe bei deiner Krankenkasse an**

Deine Krankenkasse hat oft eine Liste mit Psychotherapeut:innen in deiner Region, welche dir die Sachbearbeiter:innen gerne zuschicken. Diese Liste solltest du dann fleißig abtelefonieren und nicht nach 4 Anrufen aufgeben. Ich habe dich ja vorgewarnt.

**3. Spreche mit deinem Hausarzt und frage, ob er einen Psychotherapeuten kennt**

Dein:e Hausärzt:in kennt dich wahrscheinlich recht gut und hat auch Kontakt zu ortsansässigen Psychotherapeuten. Oft arbeiten diese Berufsgruppen zusammen und da kann es hilfreich sein, wenn dein:e Ärzt:in auch die Augen und Ohren nach einem freien Platz offenhält.

**4. Rufe bei Ausbildungsinstituten in deiner Umgebung an**

Wenn man Psychotherapeut:in werden möchte muss man nach dem Hochschulstudium noch eine 3-5-jährige Zusatzausbildung machen. In dieser Zeit arbeitet man in der Klinik, aber eben auch ambulant. Institute haben oft extra Ambulanzen, in denen die angehenden Psychotherapeut:innen unter Supervision ihre Patient:innen behandeln. Dort sind also viele baldige Therapeut:innen an einem Fleck, was bedeutet, dass es auch viele Psychotherapieplätze gibt. Und das ist deine Chance! Die Wartezeit ist dort meist deutlich kürzer.

**5. Google deinen Wohnort und „psychologischer Psychotherapeut“**

Wenn die Liste der Krankenkasse keinen Erfolg gebracht hat oder du keine Lust hast zu warten, bis der/die Briefträger:in kommt, dann google deinen Wohnort und „psychologische:r Psychotherapeut:in“. Das ist wichtig, denn dieser Begriff ist rechtlich geschützt und gewährleistet dir, dass der/ die Therapeut:in eine Approbation und somit eine gute Ausbildung genossen hat. Ob er dann auch ein:e gute:r Therapeut:in ist- das ist natürlich eine andere Frage.

**6. Therapie.de**

Gebe deinen Wohnort bei <https://www.therapie.de/> ein. Auf dieser Plattform können sich Psychotherapeut:innen anmelden. Es werden dir die Therapeut:innen in deiner Nähe angezeigt und du erfährst einiges zur Person. Es nimmt meist etwas die Angst, wenn man schon weiß, wie die Person aussieht, mit der man in Zukunft eventuell über seine Probleme sprechen will.

**7. Gehe auf die Homepage der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) deines Bundeslandes**

Bei der KV kannst du ebenfalls in das Suchfeld deine Angaben eingeben und findest Psychotherapeuten in deiner Nähe

Das wären ein paar Tipps, wie du an Adressen und Telefonnummern kommst. Aber ich habe noch mehr für dich:

**8. Warte nicht zu lange!**

Viele Betroffene warten, bis fast nix mehr geht und machen sich erst dann auf die Suche nach einer:m Psychotherapeut:in. Aber je eher du dir Hilfe suchst, desto schneller geht es dir auch besser.

**9. Rufe an und fahre nicht persönlich in die Praxis hin**

Wir Psychotherapeut:innen sind während unserer Arbeitszeit meist durchgängig in Patient:innengesprächen und dann ist es eher störend, wenn mittendrin die Tür klingelt. Jede:r

Therapeut:in hat aber telefonische Sprechstunden und vielleicht findest du sogar eine Emailadresse im Internet heraus. Dann kannst du auch eine Mail schicken.

**10. Lasse dich auf alle Wartelisten bei Psychotherapeuten setzen**

Auf je mehr Listen du stehst, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit einen Platz zu bekommen.

**11. Lass nicht locker!**

Rufe bei den Therapeut:innen, bei denen du auf der Warteliste stehst, immer mal wieder an und erkundige dich, ob ein Platz frei geworden ist. Manchmal hat man Glück und jemand anderes hat gerade 5 Minuten vorher mitgeteilt, dass er schon einer:m anderen Therapeut:in gefunden hat. Das könnte eventuell deine Chance sein.

**12. Achte auf eine Kassenzulassung!**

Das ist wichtig, damit die Kosten auch von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen werden

**13. Einmal ist keinmal!**

Gehe mindestens zwei Mal zur:m gleichen Therapeut:in und werfe nicht, weil er/ sie beim ersten Termin etwas komisch war, direkt die Flinte ins Korn- auch Psychotherapeut:innen haben mal einen schlechten Tag

**14. Verbeiß dich nicht zu sehr in ein Therapieverfahren (z.B. Verhaltenstherapie, ...).**

Studien zeigen, dass gar nicht so sehr das Verfahren, sondern vielmehr die therapeutische Beziehung zwischen Patient:in und Psychotherapeut:in der wichtigste Wirkfaktor in einer Psychotherapie ist.

**15. Onlineangebote**

Zur Überbrückung der Wartezeit kommt zum Beispiel eine psychologische Onlineberatung in Frage, um eine Verschlimmerung der Symptomatik oder eine Chronifizierung zu verhindern. Falls du daran Interesse hast findest du hier mehr zu meinem Angebot <https://www.ankeglassmeyer.de/onlineberatung/>

**16. Wende dich an Beratungsstellen**

Diese können in der Wartezeit auf deinen Therapieplatz ebenfalls entlastende Gespräche anbieten. Bei der Caritas ist es z.B. kostenlos.

In Krisen kannst du dich auch an folgende Telefonnummern und Angebote wenden:

**17. Notruf**

112 oder 110

**18. Telefonseelsorge**

0800/ 111 0 111 ; 0800/ 111 0 222 ; 116 123 (kostenlos; 24h erreichbar)

**19. Nummer gegen Kummer**

116 111 (Kostenlos: montags – samstags von 14 - 20 Uhr)

**20. U25 Deutschland**

<https://www.u25-deutschland.de/> (kostenlose Mailberatung)

**21. Jugendnotmail**

<https://www.jugendnotmail.de/> (kostenlose Mailberatung)



Das wären nun meine Tipps und Tricks, wie du schneller an einen Therapieplatz kommen und was du in der Zwischenzeit tun kannst. Wenn du weitere Tipps oder Anmerkungen hast, dann würde ich mich sehr über ein Feedback freuen.

Ich drücke dir die Daumen, falls du auf der Suche bist und sonst gibt es zukünftig in deinem Umfeld sicher jemanden, dem du den Beitrag empfehlen kannst.

Hab einen feinen Tag!

Deine Anke

Links:

[https://www.bptk.de/uploads/media/20180411\\_BPtK-Studie\\_Wartezeiten\\_2018.pdf](https://www.bptk.de/uploads/media/20180411_BPtK-Studie_Wartezeiten_2018.pdf)

[https://www.bptk.de/uploads/media/2018-10-15\\_pm\\_gutachten\\_bedarfsplanung.pdf](https://www.bptk.de/uploads/media/2018-10-15_pm_gutachten_bedarfsplanung.pdf)