



## ERSTE SCHRITTE

Ein Handlungsleitfaden für den Weg zum Psychotherapeuten

Seit April 2017 gibt es die Psychotherapeutische Sprechstunde. Das bedeutet, man kann sich im Krisenfall direkt an die\*den Psychotherapeut\*in wenden. Telefonnummern und Uhrzeiten regionaler Servicestellen finden Sie auf der Website des Bundesgesundheitsministeriums. Auf diese Weise erhalten Sie kurzfristig und ohne Überweisung durch die\*den Hausärztin\*arzt Zugang zur psychotherapeutischen Versorgung. Alle Psychotherapeut\*innen und psychotherapeutisch arbeitenden Ärzt\*innen mit kassenärztlicher Zulassung bieten solche Sprechstunden (bis zu 6 Gespräche à 25 Min.) an. Es findet eine erste Einschätzung zu Ihren Beschwerden statt und die\*der Therapeut\*in berät Sie bzgl. der weiteren Behandlung.

Es ist sinnvoll, bei mehreren Psychotherapeut\*innen anzurufen und sich nach einem Termin für eine Probesitzung zu erkundigen, da viele Psychotherapeut\*innen eine Warteliste haben.

Der eigentlichen Therapie gehen Probesitzungen voraus, die Kosten übernimmt die Krankenkasse. Bei gesetzlich Versicherten können bis zu vier Probesitzungen pro Therapeut\*in vereinbart werden.

Während dieser Sitzungen können Sie feststellen, ob zwischen Ihnen und der\*dem Therapeut\*in die „Chemie“ stimmt.

„Achten Sie auf Ihre innere Stimme!  
Dass Sie sich gut aufgehoben fühlen,  
ist eine wichtige Voraussetzung  
für den Therapieerfolg.“

Wenn nicht, sollten Sie das ansprechen, und – wenn sich dann nichts ändert – eine\*n andere\*n Psychotherapeut\*in aufsuchen.

„Um einen Termin bei einer\*inem Psychotherapeut\*in zu vereinbaren, brauchen Sie nicht zwingend eine Überweisung Ihrer\*Ihres Hausärztin\*arztes. Sie können sich direkt an die\*den Psychotherapeut\*in wenden.“



Während der Probesitzungen stellt die\*der Therapeut zunächst die Diagnose. Sie stellen dann auf dieser Basis den Antrag bei Ihrer Krankenversicherung auf Kostenübernahme, den die\*der Therapeut\*in fachlich begründet.

Wenn bei Ihnen eine psychische Störung mit Krankheitswert (z. B. eine Angsterkrankung, Depression, Schmerzstörung, oder eine Essstörung) vorliegt, werden die Kosten für die folgende Psychotherapie von der Krankenkasse übernommen. Voraussetzung ist, dass ein\*e Gutachter\*in, die\*der den anonymen Antrag beurteilt, dies auch befürwortet hat.

Sollte bei Ihnen keine solche Diagnose vorliegen, haben Sie noch die Möglichkeit, sich an eine Beratungsstelle zu wenden. Diese bieten unter anderem Paarberatung oder Erziehungsberatung an. Diese Angebote zählen nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen.

Nach den Probesitzungen, und noch bevor die\*der Psychotherapeut\*in mit der eigentlichen Behandlung beginnt, müssen Sie eine\*n Ärztin\*Arzt, z. B. Ihre\*n Hausärztin\*arzt, aufsuchen. Diese\*r klärt ab, ob evtl. auch eine körperliche Erkrankung vorliegt, die zusätzlich medizinisch zu behandeln ist.

## WEGWEISER ZUR AMBULANTEN PSYCHOTHERAPIE

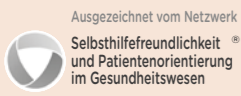


**Berolina Klinik**  
Fachklinik für Psychosomatik •  
Psychotherapie • Verhaltensmedizinische  
Orthopädische Rehabilitation (VOR) •  
Migräne- und Kopfschmerztherapie



Bültestraße 21  
32584 Löhne/Bad Oeynhausen  
T.: 05731 782-0

[www.berolinaklinik.de](http://www.berolinaklinik.de)  
[www.rehaklinik.de](http://www.rehaklinik.de)



## Was bedeutet der Begriff Psychotherapie?

Unter dem Begriff Psychotherapie fasst man im Allgemeinen die Behandlung seelischer Erkrankungen zusammen.

Unter seelischen Erkrankungen sind z. B. Ängste, Depressionen, Schmerzstörungen oder auch Störungen des Fühlens, Denkens und Handelns zu verstehen. Die fachliche Behandlung solcher Erkrankungen nennt man Psychotherapie. Diese kann zum Ziel haben, dass Sie z. B. ein tieferes Verständnis für die Ursachen Ihres seelischen Leidens erlangen, oder einen angemesseneren Umgang mit schwierigen Lebensereignissen oder Konstellationen, auch im Berufsleben finden bzw. Einstellungs- und Verhaltensänderungen erlernen etc.



Wir möchten Ihnen nun Wege aufzeigen, wie Sie zu einer Psychotherapie gelangen können.



## Wer führt eine Psychotherapie durch?

Sowohl Psycholog\*innen mit dem Titel Psychologische\*r Psychotherapeut\*in als auch Fachärzt\*innen für Psychiatrie und Psychotherapie als auch für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie Fachärzt\*innen anderer Richtungen mit der Zusatzbezeichnung „Psychotherapie“, sind aufgrund ihrer Ausbildung dazu berechtigt, ambulante Psychotherapien durchzuführen.

Diese o. g. Bezeichnungen sollten Ihnen bei Ihrer Wahl die Sicherheit geben, eine\*n qualifizierte\*n Behandler\*in zu konsultieren.

Diese Informationen sind wichtig, da auch Personen, die nicht berechtigt sind die genannten Titel zu führen, psychologische Beratung anbieten können.

Ihr\*e Psychotherapeut\*in sollte deshalb ein Psychologie- oder ein Medizinstudium absolviert und eine psychotherapeutische Zusatzqualifikation erworben haben.

## Wer übernimmt die Kosten einer Psychotherapie?

Sind Sie gesetzlich krankenversichert, übernimmt die Krankenkasse die Kosten einer ambulanten Psychotherapie, sofern die\*der Gutachter\*in den Antrag genehmigt. Entscheiden Sie sich, Ihre Therapie bei einer\*einem Psychologischen oder Ärztlichen Psychotherapeut\*in durchzuführen, muss diese\*r jedoch eine sogenannte Kassenzulassung haben, damit die Krankenkasse die Kosten übernimmt.



## Wie bzw. wo finde ich einen Psychotherapeuten?

Sie haben mehrere Möglichkeiten, Kontakt mit Psychotherapeut\*innen Ihrer Wahl aufzunehmen:

1. Eine Auswahl der niedergelassenen Psychologischen und Ärztlichen Psychotherapeut\*innen Ihrer Region finden Sie z. B. in den „Gelben Seiten“ und im Internet.
2. Sie können mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung treten und Adressen der zugelassenen Therapeut\*innen anfordern.
3. Weiterhin können Sie über den Psychotherapieinformationsdienst (PID) Leistungsangebote der Psychologischen Psychotherapeut\*innen Ihrer Region erfragen.

PID, Am Köllnischen Park 2, 10179 Berlin  
T.: 030 209166330, [www.psychotherapiesuche.de](http://www.psychotherapiesuche.de)

Die kassenärztlichen Vereinigungen der jeweiligen Regionen bieten ebenfalls geeignete Informationen zur Therapiesuche an:

**Baden-Württemberg**  
[www.kvbawue.de](http://www.kvbawue.de)

**Hamburg**  
[www.kvhh.de](http://www.kvhh.de)

**Rheinland-Pfalz**  
[www.kv-rlp.de](http://www.kv-rlp.de)

**Thüringen**  
[www.kv-thueringen.de](http://www.kv-thueringen.de)

**Bayern**  
[www.kvb.de](http://www.kvb.de)

**Hessen**  
[www.kvhessen.de](http://www.kvhessen.de)

**Saarland**  
[www.kvsaarland.de](http://www.kvsaarland.de)

**Westfalen-Lippe**  
[www.kvwl.de](http://www.kvwl.de)

**Berlin**  
[www.kvberlin.de](http://www.kvberlin.de)

**Mecklenburg-Vorpommern**  
[www.kvmv.de](http://www.kvmv.de)

**Sachsen**  
[www.kvs-sachsen.de](http://www.kvs-sachsen.de)

**Brandenburg**  
[www.kvbb.de](http://www.kvbb.de)

**Niedersachsen**  
[www.kvn.de](http://www.kvn.de)

**Sachsen-Anhalt**  
[www.kvsa.de](http://www.kvsa.de)

**Bremen**  
[www.kvhb.de](http://www.kvhb.de)

**Nordrhein**  
[www.kvno.de](http://www.kvno.de)

**Schleswig-Holstein**  
[www.kvsh.de](http://www.kvsh.de)