

# WIE FINDE ICH EINEN AMBULANTEN THERAPEUTEN

## KLEINER LEITFADEN ZUR THERAPEUTENSUCHE<sup>1</sup>

### **Was genau ist ein Psychotherapeut?**

In der fachpsychotherapeutischen Versorgung in Deutschland sind drei Berufsgruppen tätig:

- Ärzte als ärztliche Psychotherapeuten,
- Diplom-Psychologen als psychologische Psychotherapeuten
- Kinder- und Jugendpsychotherapeuten.

*ÄRZTLICHE PSYCHOTHERAPEUTEN* sind Ärzte, die nach einem Medizinstudium eine spezielle Weiterbildung absolviert haben: Fachärzte für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie, und andere Ärzte mit der Zusatzbezeichnung Psychotherapie. Grundsätzlich können Ärzte mit Krankenkassen abrechnen, manchmal nimmt eine Praxis nur Privatpatienten an

*PSYCHOLOGISCHE PSYCHOTHERAPEUTEN/INNEN* sind Psychologen/innen, die nach einem abgeschlossenen Studium als Diplom-Psychologe oder Psychologen/innen mit Masterabschluss, die sich über fünf Jahre auf dem Gebiet der Psychotherapie weiterbilden. In Deutschland ist der Psychologische Psychotherapeut/in eine gesetzlich geschützte Berufsbezeichnung, die zur Ausübung der Heilkunde berechtigt. ACHTUNG: Psychologen sind nicht per se Psychotherapeuten, so gibt es z.B. Verkehrspsychologen, Werbepsychologen, Betriebspsychologen, etc. Grundsätzlich können Psychologische Psychotherapeuten ebenso wie Ärzte mit Krankenkassen abrechnen, manchmal nimmt aber eine Praxis nur Privatpatienten an.

Mittlerweile gibt es ein "*Studium Psychotherapie*", das heißt hier stehen die für den Psychotherapeuten/in erforderlichen Kenntnisse und Fertigkeiten von Beginn der Ausbildung im Fokus, es werden nicht mehr alle weitgefächerten Inhalte eines normalen Psychologiestudiums vermittelt. Im zweiten Teil der Ausbildung entscheidet sich der psychologische Psychotherapeut in Ausbildung dann für eine bestimmte psychotherapeutische Ausrichtung: Tiefenpsychologie/Psychoanalyse, Verhaltenstherapie oder systemische Psychotherapie.

*KINDER- UND JUGENDPSYCHOTHERAPEUTEN* können unterschiedliche Grundberufe mitbringen - häufig haben sie Medizin, Psychologie oder Pädagogik studiert. Ähnlich wie die psychologischen Psychotherapeuten absolvieren sie eine mehrjährige Ausbildung nach Abschluss des Studiums. Auch bei ihnen gibt es sowohl die Möglichkeit mit Krankenkassen abzurechnen als auch privat.

### **Welche Therapierichtungen gibt es?**

Die Psychotherapeuten unterscheiden sich aufgrund der Unterschiedlichkeit ihrer Therapierichtung, allerdings werden derzeit nur die vier folgenden Verfahren von der Krankenkasse übernommen:

#### *PSYCHOANALYSE:*

Die Psychoanalytische Therapie betrachtet aktuelle Probleme und Störungen als Ausdruck von Konflikten und Traumatisierungen, die in der frühen Kindheit erlebt und unzureichend verarbeitet

---

<sup>1</sup> D. Kunzke, J. Hahne, C. Brinschwitz, L. Joksimovic

wurden. Sie arbeitet an der psychischen Grundstruktur des Patienten. Die Psychotherapieverfahren, die sich von der Psychoanalyse ableiten, nennt man psychodynamische Verfahren. Eine kassenfinanzierte Psychoanalyse dauert in der Regel bis zu 300 Stunden mit regelmäßigen Sitzungen ca. zwei bis dreimal pro Woche. Meist, aber nicht immer, findet eine Psychoanalyse im Liegen statt („auf der Couch“). Der Therapeut sitzt hinter, bzw. außerhalb des Sichtfeldes seines Patienten.

#### *TIEFENPSYCHOLOGISCH FUNDIERTE PSYCHOTHERAPIE:*

Diese Form der Therapie findet meist einmal wöchentlich statt und dauert ca. 100 Stunden, unterscheidet sich also auch aufgrund der Rahmenbedingungen von der Psychoanalyse. Therapeut und Klient sitzen sich gegenüber. In der Tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie wird von einem oder mehreren begrenzten aktuellen Konflikten ausgegangen. Die hierbei erlebten Gefühle werden aufgearbeitet und werden in Bezug zu wichtigen frühen Erlebnissen und Beziehungsmustern gestellt.

#### *VERHALTENSTHERAPIE:*

Die Verhaltenstherapie umfasst ungefähr 50 Sitzungen, die einmal wöchentlich im Sitzen stattfinden. Die Verhaltenstherapie gründet sich auf den Erkenntnissen der Lernforschung. Hierbei geht sie davon aus, dass menschliches Verhalten (Handeln, Denken und Fühlen) nicht angeboren, sondern erlernt wurde und somit auch wieder verlernt werden kann. Ziel ist die Änderung ungünstiger Verhaltensweisen. Das störende oder schädigende Verhalten sowie die typischen Situationen, in denen es auftritt, werden genau analysiert. Gemeinsam wird erarbeitet, in welchen Situationen das Problem weniger auftritt und welche hilfreichen Verhaltensweisen die Patientin/der Patient selber schon ausprobiert hat, um anders handeln zu können.

#### *SYSTEMISCHE THERAPIE:*

Die Systemische Therapie ist ein psychotherapeutisches Verfahren, dessen Schwerpunkt auf dem sozialen Kontext psychischer Störungen, insbesondere auf Interaktionen zwischen Mitgliedern der Familie und deren sozialer Umwelt liegt. Das Verfahren ist erst in jüngerer Zeit zu den Verfahren, welche von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden, hinzugekommen. Es gibt erst eine begrenzte Anzahl von systemischer Psychotherapeuten, die über eine Kassenzulassung verfügen.

Anmerkung: Es gibt noch eine große Anzahl weiterer Therapieformen, z.B. Hypnotherapie, Gestalttherapie, Transaktionsanalyse, Paartherapie usw., die von der Krankenkasse aber nicht bezahlt werden.

### ***Eine häufig gestellte Frage ist: Wie unterscheiden sich Psychiater von psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten?***

*Fachärztin/Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie* beschäftigt sich mit der Vorbeugung, Erkennung, psychopharmakologischen und psychotherapeutischen Behandlung und Rehabilitation primärer psychischer Erkrankungen (Depression, Psychosen u. a.) und zudem mit Störungen, die im Zusammenhang mit toxischen Schäden (wie zum Beispiel bei Suchterkrankungen) aufgetreten sind.

In der Psychiatrie herrscht ein eher biologisches Krankheitsverständnis vor. Psychische Störungen werden stärker als Folge gestörter Stoffwechselprozesse im Gehirn verstanden, deshalb sind die Behandlungsansätze auch in stärkerem Ausmaß medikamenten-orientiert als bei nicht-psychiatrischen psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten. Deshalb werden Sie in einer psychiatrischen Praxis eher eine Situation vorfinden, die sie von ihrem Hausarzt kennen. Sollten Sie von einem Hausarzt oder einem anderen ärztlichen oder psychologischen Kollegen ausdrücklich die Empfehlung bekommen haben, sich an einen Psychiater zu wenden, so ist dies tatsächlich in der Regel sinnvoll, da manche psychischen Erkrankungen nur mit medikamentöser Unterstützung zu behandeln sind. Bei Empfehlungen sich generell psychotherapeutische Hilfe zu suchen, sind aber psychologische oder ärztliche Psychotherapeuten zunächst die richtige Adresse.

*Fachärztin/Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie* hat sich auf die Erkennung und psychotherapeutische Behandlung, Prävention und Rehabilitation von Krankheiten und Lebenszuständen spezialisiert, an deren Verursachung psychische, soziale und psychosomatische Faktoren einschließlich dadurch bedingter psychosomatischer Wechselwirkungen maßgeblich beteiligt sind. Häufigste psychische Erkrankungen die von Fachärzten für Psychosomatische Medizin behandelt werden sind Depressionen, Angststörungen, Essstörungen, Traumafolgestörungen und psychosomatische Erkrankungen - beispielsweise Schmerzzustände, bei denen keine medizinische Ursache gefunden werden kann. Hierzu gehören auch die seelischen Begleiterscheinungen körperlicher Erkrankungen. In der psychosomatischen Medizin und Psychotherapie werden o.g. Erkrankungen v.a. psychotherapeutisch, d.h. mit psychologischen Mitteln behandelt.

*Psychologische Psychotherapeuten* haben als Grundberuf eine Ausbildung zum Psychologen und nicht zum Mediziner absolviert. Danach haben sie eine Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten durchlaufen. Psychologische Psychotherapeuten unterscheiden sich in der praktischen Arbeit, was die Psychotherapie betrifft, nicht von ihren ärztlichen Kollegen. Sie dürfen aber keine medizinischen Maßnahmen durchführen, wie etwa Medikamente verschreiben.

### ***Wie finde ich einen geeigneten ambulanten Psychotherapieplatz für mich?***

*Wichtige Tipps für den Start:*

Fangen Sie frühzeitig an zu suchen, die meisten Therapeuten haben relativ lange Wartezeiten, nicht selten ein halbes Jahr und länger. Sie müssen möglicherweise etliche Mal anrufen, bis es auch nur mit einem Termin für ein Erstgespräch klappt. Lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen und nehmen Sie es auf keinen Fall persönlich, wenn Sie wegen Terminknappheit vertröstet werden. In tiefenpsychologisch/psychoanalytischen Praxen ist häufig fünf Minuten vor der vollen Stunde ein guter Zeitpunkt, um den Therapeuten persönlich telefonisch zu erreichen.

Bei allen Therapieverfahren empfiehlt es sich, den Therapeuten oder die Therapeutin vor Beginn der Therapie in einem Erstgespräch kennen zu lernen.

Nach wissenschaftlichen Studien können die meisten Patienten bereits nach wenigen Probesitzungen – auch probatorische Sitzungen genannt – gut beurteilen, ob sie mit ihrem Therapeuten zurechtkommen - eine gegenseitige Sympathie und gegenseitiger Respekt sollte vorhanden sein, und das Gefühl, dem Therapeuten vertrauen zu können.

Die Kosten für diese Termine übernimmt die Krankenkasse, wenn der Therapeut eine Kassenzulassung hat.

Bei Therapie im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung können Sie bis zu fünf (bei tiefenpsychologisch fundierter PT und Verhaltenstherapie) oder acht (bei analytischer PT) „Probesitzungen“ auch probatorische Sitzungen genannt, in Anspruch nehmen.

Sie sollten auch über Anzahl der Sitzungen, die von den Kassen finanziert werden, sprechen und die übrigen Rahmenbedingungen klären. Erst nach dieser Phase, in der auch die Therapieziele und der Behandlungsplan besprochen werden, wird ein Antrag auf Psychotherapie gestellt und die eigentliche Therapie beginnt.

Die Regelungen für privatversicherte Patienten sind bei den Privatversicherungen sehr unterschiedlich und es empfiehlt sich, vor der Behandlung nachzufragen oder im Vertrag nachzusehen, welche Vereinbarung bezüglich einer Kostenübernahme für eine psychotherapeutische Behandlung abgeschlossen wurde.

### ***Welche Möglichkeiten haben Sie, wenn sie als gesetzlich Versicherter keinen freien Behandlungsplatz bekommen?***

Lange Wartezeiten bei Psychotherapeuten sind üblich, es gibt einfach im Verhältnis zu dem Bedarf nicht genügend Praxen. Oft lohnt es sich, direkt bei mehreren Therapeuten gleichzeitig nach zu fragen. Führen Sie möglichst ein Protokoll bei ihrer Suche nach einem freien Platz und halten Sie fest, wie lang die Wartezeiten bei den kontaktierten Psychotherapeuten sind. Diese können sie dann bei ihrer gesetzlichen Krankenkasse einreichen und können dann die Kostenübernahme für einen nicht zugelassenen Psychotherapeuten beantragen. Der Paragraph §13.3 Sozialgesetzbuch gibt folgende Regelung vor: *„Könnte die Krankenkasse eine unaufschiebbare Leistung nicht rechtzeitig erbringen oder hat sie eine Leistung zu unrecht abgelehnt und sind dadurch für die Versicherten selbstbeschaffte Leistungskosten entstanden, sind diese von der Krankenkasse in der entstandenen Höhe zu erstatten, soweit die Leistung notwendig war“.*

## Wie komme ich an Adressen und Telefonnummern von Therapeuten?

Am besten suchen Sie im Internet unter folgenden Adressen:

### Internetadressen:

PSYCHOTHERAPEUTENKAMMER NORDRHEINWESTFALEN

Therapeutensuche auf folgender Seite:

[www.ptk-nrw.de/patientenschaft/psychotherapeutensuche](http://www.ptk-nrw.de/patientenschaft/psychotherapeutensuche)

Willstätterstraße 10, 40549 Düsseldorf

Tel.: 0211 5228470

Psychotherapeutenkammern anderer Bundesländer am besten über GOOGLE suchen.

KASSENÄRZTLICHE VEREINIGUNG NORDRHEIN

<https://arztsuche.kvno.de/>

*Auf dieser Seite können Sie bei der Such folgende Fachgebiete auswählen:*

- Psychologische Psychotherapie
  - Analytische und/oder tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
  - Verhaltenstherapie
- Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
- Psychotherapeutisch tätige Ärztinnen und Ärzte
- Psychotherapeutische Medizin

Tersteegenstr.9, 40474 Düsseldorf,

Tel.: 0211/ 5970-0

### Wenn Sie sehr dringend einen Platz suchen:

*Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen in Nordrhein-Westfalen:*

Tel.: 116 117. Oder Arztterminvermittlung über das Internet: **eterminservice.de**

*Hier melden Psychotherapeuten freie Plätze, die dann durch Sie abgefragt werden können.*

### Suche direkt über die verschiedenen Therapeutischen Institute

Sie können sich auch direkt an verschiedene Psychotherapeutische Institute und Ausbildungsinstitute wenden, u.a.

PSYCHOANALYTISCHE ARBEITSGEMEINSCHAFT KÖLN-DÜSSELDORF E.V.

<https://psychoanalyse.koeln/psychotherapeuten/>

INSTITUT FÜR PSYCHOANALYSE UND PSYCHOTHERAPIE, DÜSSELDORF E.V.

<https://www.psychoanalyse-duesseldorf.de>

INSTITUT FÜR KLINISCHE VERHALTENSTHERAPIE, DÜSSELDORF (IKV)

<https://klinikum->

[duesseldorf.lvr.de/de/nav\\_main/ueber\\_uns/aus\\_und\\_weiterbildung/ikv/ikv\\_allgemein.html](https://klinikum-duesseldorf.lvr.de/de/nav_main/ueber_uns/aus_und_weiterbildung/ikv/ikv_allgemein.html)

DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR SYSTEMISCHE THERAPIE, BERATUNG UND FAMILIENTHERAPIE (DGSF)

Therapeutensuche unter:

<https://dgsf.org/suche/systemische-fachleute/>

**Wenn Sie speziell einen Traumatherapeuten suchen, bieten sich folgende Internetseiten an.**

Traumatherapie ist eine Zusatzqualifikation die eine abgeschlossene Psychotherapeutischen Grundausbildung voraussetzt, in der Regel Tiefenpsychologie/Psychoanalyse, Verhaltenstherapie oder Systemische Therapie

DEUTSCHSPRACHIGEN GESELLSCHAFT FÜR PSYCHOTRAUMATOLOGIE (DeGPT)

<https://www.degpt.de/hilfe-fuer-betroffene/therapeut-innen-in-ihrer-naehe-finden/>

EMDRIA Deutschland [www.emdria.de/therapeuteninnen](http://www.emdria.de/therapeuteninnen)

Die Liste der bei EMDRIA Deutschland zertifizierten EMDR- und Traumatherapeuten ist nach Postleitzahlen sortiert. Diese Liste ist mittlerweile sehr umfangreich. EMDR ist ein spezielles Verfahren der Traumatherapie. EMDR-Therapeuten haben deshalb immer auch eine grundlegende Ausbildung in Traumatherapie, neben ihrer Psychotherapeutischen Grundausbildung, in der Regel Tiefenpsychologie/Psychoanalyse, Verhaltenstherapie oder systemische Therapie

## **Gruppentherapie**

Wenn Sie einen ambulanten Gruppentherapeuten suchen, dann am besten hier:

<https://www.d3g.org/expertensuche>

Wählen Sie im oberen Auswahlfeld: *Gruppentherapeuten der D3G in der ambulanten Gruppenpsychotherapie* und geben Sie dann Ihre Postleitzahl ein.

**VIEL ERFOLG !**