

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 Therapeuten. Ich kann dir den Therapieplatz zwar nicht herzaubern, aber ich möchte dir auf den kommenden Seiten 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. 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 und Privatpatienten behandeln“, entgegne ich.

Erst folgt ein kurzes Schweigen und dann bricht die Frau in Tränen aus, denn sie hat schon bei 27 Therapeuten 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 Patienten ist dies meiner Meinung nach eine Zumutung und dabei gibt es genug Psychotherapeuten. Nur nicht genug Kassensitze (komplexe Geschichte- würden den Rahmen des Artikels sprengen).

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

An Therapeuten 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 einem Psychotherapeuten mit Kassensitz. Das ist dann natürlich oft nicht der Wunschtherapeut aber besser als nichts. Dieser Termin dient zur Beratung, Information, Klärung des individuellen Behandlungsbedarfs, eine erste Diagnosestellung und dementsprechende Behandlungsempfehlung. Ihr solltet euch jedoch bewusst sein, dass dies nur ein Termin und keine Garantie auf einen Therapieplatz ist. Ich habe schon oft von Kollegen gehört, dass Patienten 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 Psychotherapeuten in deiner Region, welche dir die Sachbearbeiter 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 Hausarzt 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 Arzt auch die Augen und Ohren nach einem freien Platz offen hält.

4. Rufe bei Ausbildungsinstituten in deiner Umgebung an

Wenn man Psychotherapeut werden möchte muss man nach dem Hochschulstudium noch eine 3-5-jährige Zu-

satzausbildung machen. In dieser Zeit arbeitet man in der Klinik, aber eben auch ambulant. Institute haben oft extra Ambulanzen, in denen die angehenden Psychotherapeuten unter Supervision ihre Patienten behandeln. Dort sind also viele baldige Therapeuten 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 Briefträger kommt, dann google deinen Wohnort und „psychologischer Psychotherapeut“. Das ist wichtig, denn dieser Begriff ist rechtlich geschützt und gewährleistet dir, dass der Therapeut eine Approbation und somit eine gute Ausbildung genossen hat. Ob er dann auch ein guter Therapeut ist- das ist natürlich eine andere Frage.

6. Therapie.de

Gebe deinen Wohnort bei <https://www.therapie.de/> ein. Auf dieser Plattform können sich Psychotherapeuten anmelden. Es werden dir die Therapeuten 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 einem Psychotherapeuten. 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 Psychotherapeuten sind während unserer Arbeitszeit meist durchgängig in Patientengesprächen und dann ist es eher störend, wenn mittendrin die Tür klingelt. Jeder Therapeut 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 Therapeuten, 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 einen anderen Therapeuten 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 zum gleichen Therapeuten und werfe nicht, weil er beim ersten Termin etwas komisch war, direkt die Flinte ins Korn- auch Psychotherapeuten haben mal einen schlechten Tag

14. Verbeiße 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 und Psychotherapeut 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 Artikel empfehlen kannst.



Deine Anke

Anke Glaßmeyer

✉ kontakt@ankeglassmeyer.de
🏠 Groner Allee 32 A, 49477 Ibbenbüren
📷 DiePsychotherapeutin

www.ankeglassmeyer.de

Links:

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