# LEITFADEN ZUR THERAPIEPLATZSUCHE

## WELCHE THERAPIEVERFAHREN WERDEN VON DER KRANKENKASSE BEZAHLT?

- Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten für vier verschiedene Therapieformen in der ambulanten Therapie: die **analytische Psychotherapie**, die **tiefenpsychologisch fundierte Therapie**, die **Verhaltenstherapie** und seit neuestem auch die **systemische Therapie**. Neben Einzeltherapien (Standardfall) werden auch Gruppentherapien sowie Kombinationen aus Einzel- und Gruppentherapie angeboten und von den Krankenkassen übernommen. Erklärungen zu diesen Therapieformen finden sich z. B. unter www.psychotherapiesuche.de oder www.dptv.de/psychotherapie/psychotherapieverfahren/ Andere Therapieformen müssen in der Regel selbst bezahlt werden.

## WIE KOMME ICH AN EINE AMBULANTE PSYCHOTHERAPIE ?

- Eine Überweisung durch eine*n Arzt*Ärztin ist nicht notwendig.
- Wenn Sie eine Psychotherapie suchen, müssen Sie dies selbst angehen– die PBS kann Sie hierbei unterstützen, gibt jedoch keine Empfehlungen für eine*n konkrete*n Therapeut*in.
- Unterstützen kann sie auch die **Terminservicestelle** der Kassenärztlichen Vereinigung: **Telefonnummer 116 117**, 24 h an 7 Tagen in der Woche erreichbar, oder online: **www.116117-termine.de**. Insbesondere ist sie **verpflichtet, Ihnen eine psychotherapeutische Sprechstunde innerhalb von vier Wochen zu vermitteln.** Auch eine psychotherapeutische Akutbehandlung wird von der Terminservicestelle (innerhalb von zwei Wochen) vermittelt. Es besteht allerdings kein Anspruch auf eine wohnortnahe Vermittlung.
- Seit dem 01.04.2018 ist vor dem Beginn der Psychotherapie in aller Regel die Nutzung einer **psychotherapeutischen Sprechstunde verpflichtend**. Nur wenn ein*e Patient*in wegen einer psychischen Erkrankung in einer stationären Krankenhausbehandlung oder rehabilitativen Behandlung war, kann auf eine psychotherapeutische Sprechstunde verzichtet werden.
- **Die psychotherapeutische Sprechstunde wird Ihnen entweder durch die Terminservicestelle (s. o.) vermittelt oder Sie wird Ihnen direkt von den Psychotherapeut*innen angeboten.**
- Die psychotherapeutische Sprechstunde dient der Feststellung, ob eine psychische Erkrankung vorliegt, ob weitere fachliche Hilfe notwendig ist und welche das sein könnte. Auch soll entschieden werden, ob eine weitere Behandlung zeitnah erforderlich ist oder nicht. Sollte die Behandlung für zeitnah notwendig gehalten werden, erhalten sie einen „Dringlichkeitscode“. Eine vorläufige Diagnose wird ebenfalls vermerkt.
- Sie können an verschiedenen Stellen Listen mit Therapeut*innen erhalten:
  - z. B. bei der Kassenärztlichen Vereinigung Niedersachsen (Berliner Allee 22, 30175 Hannover, Tel.: 0511-380-03, info@kvn.de), die Ihnen eine solche Liste zuschickt
  - im Internet unter: arztauskunft-niedersachsen.de
  - psych-info.de
  - psychotherapiesuche.de
  - oder bei Ihrer Krankenkasse
- Ausführliche Infos zur Psychotherapieplatzsuche unter:
  - wege-zur-psychotherapie.org
  - kassenwatch.de/hinweise-fuer-patientinnen
  - ptb.uni-hannover.de/de/zum-weiterlesen/tipps-zur-therapieplatzsuche
- Wenn Sie die Liste vor sich haben, werden Sie vermutlich etliche Telefonate führen müssen. Versuchen Sie den*die Therapeut*in persönlich ans Telefon zu bekommen – eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter zu hinterlassen reicht sehr oft nicht aus! Dazu sollten Sie während der telefonischen Sprechzeiten anrufen. Seit dem 01.04.2017 sind Therapeut*innen verpflichtet regelmäßige telefonische Sprechzeiten anzubieten. Die telefonischen Sprechzeiten können entweder direkt bei der*dem Psychotherapeut*in selbst (Internetauftritt oder Telefonansage) oder bei der Kassenärztlichen Vereinigung Niedersachsen (KVN) in Erfahrung gebracht werden.

**WENN SIE SCHLIEßLICH MIT DEM *DER THERAPEUT*IN SPRECHEN:**

1. Machen Sie klar, dass Sie etwas verändern wollen und dass Sie einen Leidensdruck haben. Eher schlecht wäre es, etwas zu sagen wie: „Mein Partner/Vater/Nachbarin o. Ä. meint, dass ich mich mal bei Ihnen melden sollte, ich weiß eigentlich gar nicht warum“.
2. Wenn Sie von irgendwoher eine Empfehlung bekommen haben oder in Beratung sind, können Sie das zusätzlich anführen - aber erst an zweiter Stelle!
3. Wenn Sie auch vormittags Zeit haben, die Therapiesitzungen wahrzunehmen, dann geben Sie dies an. Vormittagstermine stehen oftmals eher zur Verfügung. In diesem Zusammenhang kann es hilfreich sein, zu erwähnen, dass Sie studieren. Einige Kolleg*innen arbeiten besonders gerne mit Studierenden.

Sie werden dann im Prinzip eine von drei Antworten erhalten:

1. „Leider habe ich momentan keine freien Plätze und meine Warteliste ist geschlossen“ – Damit hat sich das Telefonat für Sie fast erledigt. Eventuell gibt Ihnen der*die Therapeut*in eine Zeit an, wann vielleicht ein Therapieplatz frei ist und Sie wieder anrufen können, dann sollten Sie sich das notieren. Sinnvoll kann es sein, hier nachzufragen, ob Ihr Gegenüber Ihnen eine*n anderen Therapeut*in nennen kann, der*die vielleicht für Sie in Frage kommt.
2. „Ich habe gerade einen freien Termin – kommen Sie doch am XX.XX. um Y Uhr vorbei“ – Diese Antwort ist eher selten, Sie haben Glück und sollten den angebotenen Termin wahrnehmen. Wenn ein*e Therapeut*in Ihnen direkt einen Termin anbietet, heißt das nicht, dass sie*er schlecht ist und deshalb wenig Patient*innen hat! Allerdings kann es sein, dass es sich bei dem sofortigen Termin zunächst einmal „nur“ um eine „psychotherapeutische Sprechstunde“ handelt und Sie auf den Beginn der Therapie (Akutbehandlung oder Probatorik) dann doch wieder warten müssen. Es besteht auch die Möglichkeit, dass der*die entsprechende Therapeut*in nach diesem Gespräch nicht selbst behandelt sondern weiterverweist. Trotzdem: Den Termin sollten Sie sich nicht entgehen lassen.
3. „Im Moment habe ich keinen Termin frei, aber ich kann Sie auf die Warteliste setzen“ – In diesem Fall sollten Sie nachfragen, wie lang die Wartezeit in etwa sein wird. Es empfiehlt sich, sich wieder zu melden, nachdem etwa 2/3 der Wartezeit vergangen sind, um zu sagen, dass Sie noch an einem Therapieplatz interessiert sind. Fragen Sie aber in jedem Fall nach, ob es möglich ist, bereits vor Ablauf der eigentlichen Wartezeit schon ein oder mehrere Vorgespräche zu erhalten. Sie können dann schon in diesen Gesprächen entscheiden, ob Sie auch eine längere Wartezeit in Kauf nehmen wollen, weil Ihnen diese*r Therapeut*in als genau der*die Richtige für Sie erscheint.

» Lassen Sie sich auf jeden Fall auf mehrere Wartelisten setzen, damit Sie zunächst zu der Person gehen können, die am ehesten Zeit hat. Wenn das dann nicht der*die Richtige (s. u.) war, können Sie den*die Nächste*n nehmen. Da viele Leute so vorgehen, kann es passieren, dass sich eine angekündigte Wartezeit deutlich reduziert.

» Sollten Sie auf diesem Wege keinen Erfolg haben oder die Wartezeiten inakzeptabel lang sein, können Sie bei der **Terminservicestelle** der Kassenärztlichen Vereinigung Niedersachsen unter der bundeseinheitlichen **Telefonnummer 116 117** oder online unter **www.116117-termine.de** einen zeitnahen Termin für eine psychotherapeutische Sprechstunde (Vorgespräch) bekommen. Das bedeutet jedoch nicht zwangsläufig, dass diese*r Therapeut*in sie dann auch weiter behandeln wird. Zudem haben sie keinen Einfluss auf die Wahl des*der Therapeut*in. Nach dem Vorgespräch können Sie sich über dieselbe Telefonnummer eine Akutbehandlung mit dem Umfang von 12 Sitzungen vermitteln lassen, die bei Bedarf im weiteren Verlauf in eine Kurzzeittherapie (bis zu 24 Sitzungen) oder eine Langzeittherapie (Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie/Verhaltenstherapie: bis zu 60 Sitzungen, Analytische Psychotherapie: bis zu 160 Sitzungen) umgewandelt werden kann.

In Anlehnung an ptb.uni-hannover.de/de/zum-weiterlesen/tipps-zur-therapieplatzsuche von Daniel Eckmann