

## Wie finde ich eine ambulante Psychotherapie?

Die **Psychotherapeutische Sprechstunde** bilden den Einstieg in jede weitere psychotherapeutische Behandlung. Dort wird geklärt, ob eine psychische Erkrankung vorliegt und ob eine Psychotherapie helfen kann. Es wird auch besprochen, welche Therapieform am besten zu Ihnen passt.

Sie können z.B. unter [www.psychotherapiesuche.116117](http://www.psychotherapiesuche.116117) oder [www.kbv.de/html/arztsuche.php](http://www.kbv.de/html/arztsuche.php) sowie auf den Internetseiten der verschiedenen Landespsychotherapeutenkammern nach einer Psychotherapie-Praxis in Ihrer Nähe suchen und dann dort telefonisch einen Termin für eine Psychotherapeutische Sprechstunde vereinbaren. Alternativ hilft die Terminservicestelle ([www.eterminservice.de](http://www.eterminservice.de), Telefon: 116117) bei der Vermittlung von Terminen für die Sprechstunde weiter (kein Vermittlungscode erforderlich). Sie brauchen keine Überweisung für die Psychotherapeutische Sprechstunde. Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.



Die **Akutbehandlung** stellt eine besonders rasche Hilfe im Sinne einer Krisenintervention dar. Auf eine Akutbehandlung haben Sie beispielsweise Anspruch, wenn Sie sonst schwerer oder chronisch erkranken, nicht mehr arbeiten können oder andernfalls ins Krankenhaus eingewiesen werden müssten. Im Anschluss kann eine ambulante Psychotherapie begonnen werden.

Wenn Sie kurzfristig Hilfe bei psychischen Belastungen suchen, kommt auch die **Gruppenpsychotherapeutische Grundversorgung** infrage. Dort können Sie das Format Gruppenpsychotherapie ausprobieren und mehr darüber erfahren. Sie lernen in dieser Kurzgruppe auch schon, Ihre psychische Erkrankung besser zu verstehen, und erfahren, wie sie behandelt werden kann. Dazu werden bereits erste Übungen in der Gruppe durchgeführt. Im Anschluss kann eine ambulante Psychotherapie begonnen werden.

Die klassische **Psychotherapie** stellt eine längere psychotherapeutische Behandlung dar (Kurz- oder Langzeittherapie). Die Gespräche können im Einzel- oder im Gruppensetting oder in einer Kombination aus beidem stattfinden.

Kann die Psychotherapeut\*in, bei der Sie in der Sprechstunde waren, die Behandlung nicht übernehmen, müssen Sie sich selbst eine andere\*n suchen. Dafür können Sie wieder unter [www.psychotherapiesuche.116117](http://www.psychotherapiesuche.116117) oder [www.kbv.de/html/arztsuche.php](http://www.kbv.de/html/arztsuche.php) sowie auf den Internetseiten der verschiedenen Landespsychotherapeutenkammern nach einer Praxis in Ihrer Nähe suchen. Schon beim ersten Telefonat sollten Sie mitteilen, dass Sie bereits in einer Sprechstunde waren und eine Empfehlung für eine Richtlinienpsychotherapie bekommen haben.

Leider werden Sie nicht immer eine niedergelassene Psychotherapeut\*in finden, die kurzfristig Ihre Behandlung übernehmen kann. Viele Psychotherapeut\*innen haben Wartezeiten.

Die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen helfen Ihnen auch, eine Psychotherapie zu bekommen, allerdings nur, wenn sie „dringend“ ist. Die Psychotherapeut\*in muss Ihnen dies in der Sprechstunde schriftlich bescheinigen.