

Wie finde ich eine/n PsychotherapeutIn?

Sie haben sich entschieden, eine Psychotherapie zu beginnen und sich Unterstützung bei der Bewältigung Ihrer Probleme zu suchen.

Wir wissen, dass die Therapieplatzsuche eine Herausforderung sein kann. Daher möchten wir Ihnen für die Suche einige Informationen geben:

Finanzierung

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für eine Psychotherapie, wenn eine behandlungsbedürftige Problematik vorliegt.

In diesem Fall können Sie sich entweder direkt mit Ihrer Krankenkassenkarte an die PsychotherapeutInnen wenden oder sich eine Überweisung von Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin ausstellen lassen. Falls Sie in dem entsprechenden Quartal schon bei der Ärztin/ dem Arzt vorstellig waren, entfallen durch die Überweisung die 10 Euro Praxisgebühr.

Psychologische PsychotherapeutInnen können keine Überweisung an andere ÄrztInnen und PsychotherapeutInnen ausstellen.

Es gibt außerdem die Möglichkeit, bei PsychotherapeutInnen eine Behandlung in Anspruch zu nehmen, die nicht mit der Krankenkasse abrechnen können. In diesem Fall müssen Sie die Kosten für die Psychotherapie selbst aufbringen.

Privatversicherte sollten die Kostenübernahme vor Beginn der Behandlung mit der Krankenkasse abklären.

Auswahlkriterien

Bevor Sie sich an eine/n PsychotherapeutIn wenden, können Sie sich folgende Fragen stellen:

- Möchte ich über mein Problem lieber mit einer Frau oder einem Mann sprechen?
- Ist es mir wichtig, dass mein/e PsychotherapeutIn über spezielle Kenntnisse (z.B. über Essstörungen, Ängste, Folgen von Gewalterfahrungen, ...) verfügt?
- Welche therapeutische Ausbildung soll mein/e PsychotherapeutIn haben?

Therapeutische Ausrichtungen

Von der Krankenkasse finanzierte Therapien werden in der Regel von Diplom-PsychologInnen und ÄrztInnen (bei Kindern und Jugendlichen auch Sozial- und Diplom-PädagogInnen) angeboten, die eine mehrjährige Ausbildung für Psychotherapie gemacht haben.

Bezeichnungen sind: Psychologische/r PsychotherapeutIn, ärztliche/r PsychotherapeutIn, FachärztIn für Psychotherapie, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutIn

Von der Krankenkasse sind drei Behandlungsarten zugelassen: die Verhaltenstherapie, die tiefenpsychologisch fundierte Therapie und die Psychoanalyse.

Verhaltenstherapie

VerhaltenstherapeutInnen gehen davon aus, dass störendes Verhalten, Gefühle und Gedanken gelernt wurden und durch neue Erfahrungen wieder verlernt werden können. In der Therapie steht daher die Änderung des aktuellen Verhaltens, Fühlens und Denkens im Mittelpunkt der Therapie.

Tiefenpsychologische fundierte Therapie / Psychoanalyse

Diese beiden Verfahren gehen davon aus, dass psychische Störungen ihre Ursache in früheren Lebenserfahrungen und unbewußten Prozessen haben. In Gesprächen werden vergangene Erlebnisse verarbeitet und innerpsychische Konflikte gelöst. In der tiefenpsychologisch fundierten Therapie stehen dabei aktuelle Probleme mehr im Vordergrund. Eine Psychoanalyse ist zeitaufwendiger, umfassender und konzentriert sich nicht nur auf aktuelle Beschwerden.

Je nach Ausbildung der PsychotherapeutInnen können weitere Methoden in die Therapie einfließen.

PsychotherapeutInnen in Bielefeld

Sie können verschiedene Informationsquellen nutzen, um eine/n TherapeutIn zu finden. Sie können sich

- eine Liste der zugelassenen PsychotherapeutInnen von der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe zuschicken oder mailen lassen (Tel.: 0231-9432-0),
- an den Arbeitskreis niedergelassener psychologischer PsychotherapeutInnen Bielefeld e.V. (APP) für Informationen wenden (Tel.: 0521- 1644300 oder info@app-bielefeld.de),
- anhand der „Grünen Seiten“ des Arbeitskreises niedergelassener psychologischer PsychotherapeutInnen Bielefeld e.V. (APP) informieren. Hier finden Sie sowohl allgemeine Informationen über Psychotherapie als auch kurze Selbstdarstellungen der PsychotherapeutInnen. Die „Grünen Seiten“ sind für 7 Euro im Buchhandel erhältlich.
- im Internet informieren. Viele PsychotherapeutInnen haben inzwischen eine Internetseite.
- bei Ihrer Krankenkasse informieren.

Kontaktaufnahme und Therapiebeginn

Die meisten PsychotherapeutInnen haben einen Anrufbeantworter und Sprechzeiten, zu denen Sie persönlich erreichbar sind. Am einfachsten ist es daher, wenn Sie zu diesen Sprechzeiten anrufen.

Am besten melden Sie sich bei so vielen PsychotherapeutInnen wie möglich, da viele aktuell keine freien Plätze haben.

Sie vereinbaren mit der Psychotherapeutin / dem Psychotherapeuten telefonisch einen Termin für ein Erstgespräch. Auf Wartezeiten müssen Sie sich einstellen.

Am Beginn einer Psychotherapie können fünf Probesitzungen, sog. probatorische Sitzungen stattfinden. Hier können Sie und der Psychotherapeut/die Psychotherapeutin ausprobieren, ob und wie sie miteinander arbeiten können.

Erscheint Ihnen eine Zusammenarbeit im Erstgespräch oder während der Probesitzungen schwierig, ist es wichtig, das ernst zu nehmen und anzusprechen. Wenn Sie zu dem Schluss kommen, dass Sie mit diesem Therapeuten/ dieser Therapeutin nicht weiter arbeiten wollen, haben Sie die Möglichkeit, Termine mit weiteren TherapeutInnen zu vereinbaren.

Sollten im Laufe der Therapie Schwierigkeiten auftreten, die Sie mit Ihrer Therapeutin / ihrem Therapeuten nicht klären können, besteht die Möglichkeit zu einem TherapeutInnenwechsel. Ob ein neuer Antrag gestellt werden muss, klären Sie dann bitte mit der Krankenkasse.

PsychotherapeutInnen unterliegen der Schweigepflicht. Genauere Informationen dazu können Sie bei den PsychotherapeutInnen erfragen.