

Es gibt verschiedene Informationsquellen, die Sie dafür nutzen können, eine Psychotherapeutin / einen Psychotherapeuten in Bielefeld und Umgebung zu finden.

Sie können sich:

- für Informationen an den Arbeitskreis niedergelassener Psychologischer PsychotherapeutInnen Bielefeld e.V. (app:) wenden (Tel.: 0521 - 16 44 300 oder E-Mail: info@app-bielefeld.de) und anhand der Internetseite: www.app-bielefeld.de oder den „Grünen Seiten“ des Arbeitskreises informieren.
Hier finden Sie sowohl allgemeine Informationen über Psychotherapie als auch kurze Informationen zu den genannten Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten (u.a. Angaben zu Therapieverfahren, Arbeitsschwerpunkt) in Bielefeld, Kreis HF und GT. Die „Grünen Seiten“ sind für 7 Euro im Buchhandel erhältlich.
- an die Therapieplatzvermittlung der Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe (KVWL) wenden (Telefon: 116 117). Die Terminservicestelle kann Ihnen innerhalb von vier Wochen einen Termin zur Psychotherapeutischen Sprechstunde vermitteln. Allerdings besteht hier kein Anspruch auf die Vermittlung einer Wunschtherapeutin / eines Wunschtherapeuten. Zudem kann es zu längeren Anfahrtswegen kommen.
- auf der Internetseite der Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen (www.ptk-nrw.de) und auf der Internetseite der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe (www.kvwl.de) eine Liste von Psychotherapeutinnen und -therapeuten anzeigen lassen. Hier haben Sie die Möglichkeit anhand verschiedener Kriterien (z.B. nach Postleitzahlgebiet und nach gewünschtem Therapieverfahren) eine Eingrenzung der Suche vorzunehmen.
- weitere detailliertere Informationen im Internet suchen. Viele Psychotherapeutinnen und -therapeuten haben Internetseiten, die z.B. über bekannte Internetsuchmaschinen zu finden sind.
- an eine der vier Psychotherapeutischen Ausbildungsambulanzen in Bielefeld wenden:
 - Ausbildungszentrum OWL für Psychotherapie (DGVT)
Kesselbrink 3, 33602 Bielefeld; Tel. 0521 - 329 929 0
<https://psychotherapieausbildung-bielefeld.de/>
 - Zentrum Ausbildung Psychotherapie
Herforderstr. 12, 33602 Bielefeld; Tel. 0521 - 305 45 60
<https://zap-lehrinstitut.de/bielefeld.html>
 - Psychotherapeutische Ambulanz des Bielefelder Instituts für Psychologische Psychotherapieausbildung
Morgenbreite 2 – 4, 33615 Bielefeld; Tel. 0521 - 106 12 300
<https://www.bielefelder-ipp.de/psychotherapeutische-ambulanz/>
 - Psychotherapie-Ambulanz der Universität Bielefeld (PAdUB)
Ausstrahlung 1, 1. Etage Q-Gebäude, 33615 Bielefeld; Tel. 0521 - 106 2606
<https://www.uni-bielefeld.de/fakultaeten/psychologie/abteilung/einrichtungen/ambulanzen/padub/>

Da Psychotherapeutinnen und -therapeuten oft längere Wartezeiten haben, ist es ratsam, sich bei so vielen wie möglich zu melden.

Begrifflichkeiten

Bei der Suche nach einer Psychotherapeutin / einem Psychotherapeuten werden Sie möglicherweise auf verschiedene Berufsbezeichnungen stoßen: Psychologin/Psychologe, Psychiaterin/Psychiater und Psychotherapeutin/Psychotherapeut, die leicht verwechselt werden können.

- **Psychologinnen und Psychologen** haben einen Bachelor-, Master- oder Diplomstudium der Psychologie abgeschlossen. Sie arbeiten beispielsweise in Beratungsstellen, Wirtschaftsunternehmen, im Marketing, Gesundheitswesen, oder als Gutachterinnen und Gutachter.
- **Psychologische Psychotherapeutinnen und -therapeuten** haben nach dem Abschluss des Master- oder Diplomstudiums der Psychologie eine mehrjährige therapeutische Weiterbildung mit Abschluss einer Approbation absolviert, die zur therapeutischen Behandlung psychischer Erkrankungen qualifiziert.
- **Psychiaterinnen und Psychiater** sind Ärztinnen und Ärzte, die nach dem Medizinstudium eine Facharztausbildung im Bereich der Psychiatrie und Psychotherapie abgeschlossen haben. Sie werden ärztliche Psychotherapeutinnen und -therapeuten genannt und dürfen Medikamente verschreiben.

Telefonische Erreichbarkeit von Psychotherapeutinnen und -therapeuten

Die meisten Psychotherapeutinnen und -therapeuten haben feste Zeiten zu denen sie telefonisch erreichbar sind. Diese Zeiten erfahren Sie über den Anrufbeantworter oder ggf. über die Homepage der Psychotherapeutin / des Psychotherapeuten. Es empfiehlt sich, zu den jeweiligen telefonischen Sprechzeiten anzurufen und persönlich nach einem Termin für die psychotherapeutische Sprechstunde bzw. nach einem Erstgespräch zu fragen. Oftmals hilft es, sich vorab Stichpunkte dafür zu notieren.

Bei einigen Psychotherapeutinnen und -therapeuten können Sie auch eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen. Scheuen Sie sich nicht, auch ein weiteres Mal anzurufen, wenn Sie innerhalb von ein paar Tagen keinen Rückruf erhalten haben. Sie können aber auch eine E-Mail schreiben oder ein Kontaktformular auf der Homepage der Psychotherapeutin / des Psychotherapeuten ausfüllen.

Psychotherapeutische Sprechstunde

Voraussetzung um eine Psychotherapie beginnen zu können, ist es, mindestens einen Termin in einer Psychotherapeutischen Sprechstunde wahrgenommen zu haben. Alle Psychologischen und Ärztlichen Psychotherapeutinnen und -therapeuten bieten Sprechstunden an. Allerdings bedeutet das auch, dass Psychotherapeutinnen und -therapeuten, die Ihnen einen Termin in der Sprechstunde anbieten, nicht unbedingt einen Psychotherapieplatz für Sie frei haben. In diesem Fall müssen Sie sich nach der Sprechstundensitzung an weitere Psychotherapeutinnen/-therapeuten wenden, um dort eine fortlaufende Behandlung zu bekommen. Hilfreich ist es daher, bereits am Telefon zu erfragen, ob die angerufene Psychotherapeutin / der angerufene Psychotherapeut Ihnen in absehbarer Zeit einen festen Psychotherapieplatz anbieten kann (oder ob es sich nur um eine einzelne Sprechstundensitzung handelt).

Eine Überweisung von der Ärztin / vom Arzt ist nicht nötig, um eine Psychotherapeutin / einen Psychotherapeuten aufzusuchen. Sie brauchen zur Sprechstunde lediglich Ihre Gesundheitskarte mitzubringen.

Am Ende einer Sprechstundensitzung bekommen Sie ein Formular, aus dem hervorgeht, welche Verdachtsdiagnose die Psychotherapeutin / der Psychotherapeut gestellt hat, ob ein Behandlungsbedarf besteht oder ob vielleicht der Besuch einer Beratungsstelle, Selbsthilfegruppe oder andere Angebote hilfreich sein könnten. Das Formular benötigen Sie, wenn Sie eine Psychotherapie beginnen möchten.

Die Einschätzung ihrer Symptomatik muss nicht unbedingt innerhalb einer einzelnen Sprechstundensitzung erfolgen. Es besteht die Möglichkeit bis zu drei 50-minütige oder bis zu sechs 25-minütige Sprechstundensitzungen durchzuführen.

Akutbehandlung

Wenn sich im Rahmen einer psychotherapeutischen Sprechstundensitzung herausstellt, dass Sie besonders zeitnah eine Akutbehandlung benötigen, dann können Sie:

- direkt eine Akutbehandlung mit 12 Sitzungen bei der Psychotherapeutin / dem Psychotherapeuten aus der Sprechstunde beginnen, sofern diese/dieser Kapazitäten frei hat und ein Arbeitsbündnis von beiden Seiten vorstellbar erscheint;
- versuchen bei einer Psychotherapeutin / einem Psychotherapeuten Ihrer Wahl einen Termin für eine Akutbehandlung zu bekommen;
- sich an die Terminservicestelle der KVWL wenden, die Sie dabei unterstützen kann, eine Psychotherapeutin / einen Psychotherapeuten für eine Akutbehandlung zu finden. Auch hier gilt wieder, dass die Terminservicestelle für Sie eine Psychotherapeutin / einen Psychotherapeuten auswählt, Sie also keinen Anspruch auf Ihre Wunschtherapeutin / Ihren Wunschtherapeuten haben.

Das Erstgespräch und was dafür zu beachten ist:

Eine Überweisung vom Arzt bzw. Ärztin ist auch für das Erstgespräch nicht nötig, bringen Sie jedoch ihre Gesundheitskarte der Krankenkasse und das Formular aus der Sprechstunde mit der Verdachtsdiagnose mit.

In dem Gespräch haben Sie die Gelegenheit, Ihre Beschwerden zu schildern und sich einen Eindruck von der Arbeitsweise der Psychotherapeutin / des Psychotherapeuten zu verschaffen. Es kann vorkommen, dass die Psychotherapeutin / der Psychotherapeut Sie bittet, Fragebögen auszufüllen, um Ihre aktuelle Situation einschätzen zu können. Ebenso haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen, die Ihnen vor einer Behandlung wichtig sind.

Es besteht die Möglichkeit, insgesamt zwei bis vier sogenannte probatorische Gespräche (auch Probesitzungen genannt) bei der Psychotherapeutin / dem Psychotherapeuten wahrzunehmen. Diese Gespräche werden von der Krankenkasse bezahlt und bieten die Gelegenheit sich gegenseitig kennenzulernen und zu schauen, ob man sich dort wohl fühlt. Grundsätzlich sollten Sie das Gefühl haben, mit der Psychotherapeutin / dem Psychotherapeuten offen sprechen zu können.

Wenn sich herausstellt, dass Sie sich bei der jeweiligen Psychotherapeutin / dem jeweiligen Psychotherapeuten nicht wohl fühlen, haben Sie die Möglichkeit die Psychotherapeutin / den Psychotherapeuten zu wechseln. Die probatorischen Sitzungen bieten Gelegenheit, dies frühzeitig abzuklären und können bei einer anderen Psychotherapeutin/ einem anderen Psychotherapeuten erneut wahrgenommen werden.

In der Psychotherapie kann es zu Unzufriedenheiten und/oder Konflikten kommen. Wenn es Ihnen möglich ist, ist es gut und wichtig diese mit der Psychotherapeutin / dem Psychotherapeuten anzusprechen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Sollten sich Konflikte so nicht klären lassen, können Sie auch in einer laufenden Psychotherapie die Psychotherapeutin / den Psychotherapeuten wechseln.

Schweigepflicht

Alle Psychotherapeutinnen und -therapeuten unterliegen der Schweigepflicht nach § 203 des Strafgesetzbuches. Wer bei ihnen in Behandlung ist und was in der Psychotherapie besprochen wird, darf die Psychotherapeutin / der Psychotherapeut niemandem berichten, es sei denn, dass Sie dies ausdrücklich möchten und die Psychotherapeutin / den Psychotherapeuten von der gesetzlichen Schweigepflicht entbinden.