

## Wie finde ich einen Psychotherapieplatz?

### Eine Psychotherapie – wie läuft das eigentlich genau?

Eine Psychotherapie bietet Ihnen Raum, gemeinsam mit einer\*em Psychotherapeut\*in im vertraulichen Rahmen gemeinsam über Ihre aktuelle Situation ins Gespräch zu kommen und gemeinsam einige Muster zu ergründen, die zu Ihren Beschwerden beitragen. Üblicherweise dauert eine Sitzung 50 Minuten und findet in den meisten Therapieverfahren einmal wöchentlich zu einem festen Termin statt. Psychotherapeut\*innen unterliegen grundsätzlich der Schweigepflicht.

Einen guten **Überblick** über den Zugang in die Psychotherapie bietet z.B. das Internetportal der **Bundespsychotherapeutenkammer** (<https://www.wege-zur-psychotherapie.org/>) und der **deutschen Psychotherapeutenvereinigung**:

<https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/patienten/allgemeine-informationen/>.

### Was gibt es für verschiedene Therapieverfahren? Und wer bezahlt das Ganze?

Die gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) übernehmen die Kosten für **verhaltenstherapeutische, tiefenpsychologische, psychoanalytische und systemische Verfahren**. Möglich sind sowohl Einzel- als auch Gruppentherapien. Die Bedingung für eine Kostenübernahme durch die GKV ist, dass Ihr\*e Therapeut\*in eine Kassenzulassung hat. Auch private Krankenversicherungen übernehmen meist die Kosten einer Psychotherapie, für die genauen Konditionen sollten Sie vor Beginn die Vertragsbedingungen überprüfen oder Ihre Versicherung kontaktieren. Alternativ können Sie die Kosten für eine Behandlung auch selbst übernehmen (ca. 90€/Sitzung). Es gibt auch approbierte Therapeut\*innen außerhalb des Kassensystems, die privat oder über Kostenerstattung arbeiten. Aufgrund der Angebotsvielfalt im Bereich Therapie empfiehlt sich in jedem Fall ein kritischer Blick auf die entsprechenden Qualifikationen der Anbieter\*innen (Approbation, Abschluss i.d.R. in Psychologie oder Medizin).

Einen kurzen **Überblick der verschiedenen Verfahren** finden Sie z.B. auf unserer Webseite: [https://www.fu-berlin.de/sites/studienberatung/psychologische\\_beratung/Texte/ressourcen\\_Textdokumente/Therapieformen.pdf](https://www.fu-berlin.de/sites/studienberatung/psychologische_beratung/Texte/ressourcen_Textdokumente/Therapieformen.pdf).

Eine gute **Suchmaschine** für Therapeut\*innen verschiedener Therapieverfahren, die mit der GKV abrechnen, finden Sie z.B. auf der Webseite der **Kassenärztlichen Vereinigung (KV)** unter [www.kvberlin.de](http://www.kvberlin.de) oder bei der **deutschen Psychotherapeutenvereinigung** unter <https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/nc/patienten/psychotherapeutensuche>

Die KV bietet auch eine **Terminvermittlungsstelle**, die Ihnen einen zeitnahen Termin vermittelt. Die Terminvermittlung erreichen sie über die Webseite der KV unter „**Terminservice**“ oder unter **Tel. 116117**. Hier bekommen Sie meist schnell einen Termin, können jedoch die Praxis nicht selbst auswählen.

Versicherte der AOK können sich ans **AOK-eigene Institut für psychogene Erkrankungen** wenden, Müllerstr. 143, 13353 Berlin-Wedding, Tel. 0800 265080-24320 oder unter <https://www.aok.de/pk/nordost/inhalt/institut-fuer-psychogene-erkrankungen-im-centrum-fuer-gesundheit>.

Zusätzlich gibt es verschiedene **spezialisierte Beratungsstellen**, z.B. Sprechstunden speziell für Angsterkrankungen oder Essstörungen an der Charité. Wenn Sie sich unsicher sind, wo Sie sich mit ihrer spezifischen Symptomatik erkundigen können, sprechen Sie uns gerne darauf an.

Außerdem können Sie sich an die **Ambulanzen von psychotherapeutischen Ausbildungsinstituten** wenden, in denen Sie möglicherweise schneller Termine bekommen als bei den niedergelassenen Kolleg\*innen. Eine Liste von entsprechenden Ausbildungsambulanzen können Sie von uns bekommen.

