

*Hilfestellung bei  
psychischen Belastungen*

---

Birgit Berndt | Coaching

## Begriffsklärung

- Ein\*e ärztlicher Psychotherapeut\*in hat in der Regel Medizin studiert und dann eine Weiterbildung zum Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie absolviert.
- Ein\*e psychologischer Psychotherapeut\*in hat hingegen Psychologie studiert und anschließend eine Ausbildung Psychologische Psychotherapie gemacht.
- Hier ein Video zur weiteren Begriffsunterscheidung von Psychiater, Psychologe, Psychotherapeut und Neurologe: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/psyche-wohlbefinden/psychologe-psychiater-psychotherapeut>

## Therapieschulen

- Die kassenfinanzierte Psychotherapie kennt vier Psychotherapie-Verfahren, die als „wissenschaftlich anerkannt“ und „wirtschaftlich“ eingestuft werden („Richtlinien-Psychotherapie“): Dazu gehören die Verhaltenstherapie, die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, die analytische Psychotherapie („Psychoanalyse“) und seit 1. Juli 2020 auch die Systemische Therapie.
- Einen umfassenden und übersichtlich gestalteten Beitrag zum besseren Verständnis von „Das WER – WIE – WAS der Psychotherapie“ ist zu lesen unter: <https://www.therapie.de/psyche/info/fragen/wichtigste-fragen/unterschied-psychotherapeut-psychologe-psychiater/#c2618>

## Psychotherapeutensuche

- Schritt 1: Abklären des Versicherungsstatus (gesetzlich, privat)
- Schritt 2: Formale Voraussetzungen und weiterer Ablauf mit der Krankenkasse abklären
- Schritt 3: Bei der Therapeut\*innensuche kann man sich folgende Fragen vorab stellen: Therapeutin oder Therapeut? Therapieplatz nahe dran oder weiter weg? Welches Therapieverfahren wird bevorzugt?  
Bei **gesetzlich Versicherten** erfolgt die Therapeut\*innensuche in folgender Weise: Man vereinbart telefonisch unter der 116117 ein Erstgespräch oder (noch besser:) fordert im Internet bei <https://www.116117.de> über den Link <https://eterminservice.de/terminservice> einen Vermittlungscode an und sucht online nach passenden Therapie-Terminen.  
**Privatversicherte** sollten sich bei ihrer jeweiligen Krankenkasse informieren, da es hier Unterschiede von Kasse zu Kasse gibt. Hier ein erster Hinweis zum Thema „private Krankenkassen“: <https://www.derprivatpatient.de/infothek/nachgefragt/psychotherapie-welche-behandlungen-uebernimmt-die-pkv>
- Schritt 3: Kontaktaufnahme zum\*r Therapeuten\*in
- Schritt 4: Erstgespräch wahrnehmen (als gesetzlich Versicherter: Krankenkassenkarte mitnehmen)
- Schritt 5: Weitere probatorischen Sitzungen wahrnehmen (bei derselben oder einer anderen Person; bei gesetzlich Versicherten sind mindestens zwei weitere Gespräche nötig). Wichtig zu bedenken ist, dass der Therapie-Erfolg in hohem Maße der Passung von Klient\*in und Therapeut\*in zugeschrieben wird.
- (Schritt 6: Ggf. Untersuchung durch einen Arzt)
- Schritt 7: Bewilligung der Therapie durch die Krankenkasse

## Kostenerstattungsverfahren

- Für gesetzlich Versicherte könnte das Kostenerstattungsverfahren interessant sein, sollte sich nicht innerhalb von wenigen Wochen ein Therapieplatz finden lassen. Dazu sollte eine Therapeutenliste angelegt werden, in der steht, von wie vielen Therapeuten man abgewiesen wurde, inkl. Einträge auf Wartelisten. Sollte die Liste mehr als 10 Einträge beinhalten, kann diese beim Versicherer vorgelegt werden und man erhält mit etwas Glück die Möglichkeit, Psychotherapie im Kostenerstattungsverfahren angeboten zu bekommen, so dass man dann freie Therapeutenauswahl hat. Weitere Hinweise unter: <https://www.therapie.de/psyche/info/fragen/wichtigste-fragen/psychotherapie-kostenerstattung/>.

## Nützliche Adressen

- Therapie.de – Therapeutensuche von Pro Psychotherapie e.V.: <https://www.therapie.de/psychotherapie/-ort-/hamburg/> (hier kann man besonders gut nach verschiedenen Aspekten filtern)
- Kassenärztliche Vereinigung Hamburg: <https://www.kvhh.net>
- pid – Psychotherapie Informationsdienst: <https://www.psychotherapiesuche.de/pid/search>
- Psychinfo – Psychotherapeutensuchdienst der Kammern Berlin, Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Saarland und Schleswig-Holstein: <https://psych-info.de>
- Psychnet – Netz psychische Gesundheit: <https://psychnet.de/de/hilfe-finden/hilfesystem-im-ueberblick.html>
- Therapieführer für Psychiatrie und Psychotherapie: <https://www.hamburg.de/therapiefuehrer-suche/>
- Wenn die Therapeut\*innen-Suche lange andauert, wäre eine weitere Möglichkeit an einen Therapieplatz zu kommen, über die Institutsambulanzen der Hamburger Ausbildungsinstitute. Hier eine Übersicht: <https://ptk-hamburg.de/piap-ausbildung/ausbildungsinstitute/> (Download „Liste der staatlich anerkannten Ausbildungsinstitute“). Eine weitere Möglichkeit, schneller an psychologische Betreuung zu gelangen, ist es, an einer Gruppen-Therapie teilzunehmen, dafür gibt es meist keine Wartezeiten.
- Wer zunächst einmal nur ein unverbindliches anonymes Gespräch führen möchte, findet auch Hilfe bei Beratungs- oder Seelsorgezentren, wie beispielsweise bei der Hauptkirche St. Petri. Dort gibt es kostenlose Beratungen ohne Termin sowie kostenpflichtige Fachberatungen. Zu finden unter: <https://www.bsz-hamburg.de/beratung/>

## Akute Notfälle

- Bei akuten Notfällen kann man sich direkt an die Psychiatrische Ambulanz der Sektorenkrankenhäuser Hamburgs wenden. Welches Sektorenkrankenhaus für einen zuständig ist, kann man beispielsweise erfragen, indem man bei der Telefonauskunft des UKE anruft: +49 (0) 40 7410 - 0
- Des Weiteren stehen einem die Sozialpsychiatrischen Diensten der Stadt Hamburg zur Verfügung. Welche Anlaufstelle für einen zuständig ist, hängt vom Wohnort ab: <https://www.hamburg.de/behoerdenfinder/hamburg/11254667/>

## Buch-Empfehlung

- „Depression und Burnout loswerden“ von Klaus Bernhardt, Ariston, 2019: <https://www.penguinrandomhouse.de/Paperback/Depression-und-Burnout-loswerden/Klaus-Bernhardt/Ariston/e552460.rhd>
- „Panikattacken und andere Angststörungen loswerden“ von Klaus Bernhardt, Ariston, 2017: <https://www.penguinrandomhouse.de/Paperback/Panikattacken-und-andere-Angststoerungen-loswerden/Klaus-Bernhardt/Ariston/e527602.rhd>

## Online-Empfehlungen

- Bei dem Angebot von „Selfapy“ handelt es sich um Online-Kurse, die kostenfrei auf Rezept genutzt werden können. Derzeit werden Kurse zu den Themen Depression, generalisierte Angststörung und Panikstörung angeboten. Im Internet zu finden unter: <https://www.selfapy.com>
- Bei „MindDoc“ handelt es sich um eine App für Online-Psychotherapie & Selbsthilfe, die in der kostenlosen Variante u.a. für das Nachverfolgen von Gemütszuständen genutzt werden kann. Im Internet zu finden unter: <https://minddoc.de> (App Store, Google Play)