

EIN LEITFADEN FÜR DIE THERAPIEPLATZSUCHE

Die Entscheidung, sich Hilfe zu holen, ist ein wichtiger Schritt. Doch der Weg zu einem Therapieplatz kann lang und frustrierend sein.

In diesem E-Book findest du praktische Hinweise, Anlaufstellen, Links und Tipps, wie du die Suche gut strukturieren kannst. Wir zeigen dir, welche Wege es gibt, auch wenn es vielleicht nicht direkt Platz gibt.

Mit dabei: Eine Übersichtstabelle, eine E-Mail-Vorlage und Infos zu weiteren Unterstützungsangeboten.

1. ERSTE SCHRITTE – SO KANNST DU STARTEN

In Deutschland gibt es viele Wege zu einem Therapieplatz, aber leider auch einige Hürden. Die Nachfrage ist hoch und oft braucht es mehrere Anfragen, Geduld und gutes Durchhaltevermögen.

Bevor du mit der konkreten Suche beginnst, hilft es, dir ein paar grundlegende Fragen zu stellen. Sie geben dir Klarheit, für dich selbst und für den Kontakt mit Therapeut*innen.

Wenn du unsicher bist, ob du eine Therapie machen solltest, kann ein Erstgespräch dabei helfen, eine erste Einschätzung bekommen. Ansonsten kannst du dich auch zunächst an eine Beratungsstelle wenden. Manche Probleme können vielleicht bereits in einer Beratung geklärt werden.

Was du dir überlegen kannst:

- **Wie viel Zeit kannst du aufbringen?**

Wie viele Sitzungen könntest du regelmäßig pro Woche/ Monat einplanen? Gibt es feste Zeiten in deinem Alltag, an denen Therapie gut machbar wäre?

- **Was erwartest du von einer Therapie?**

Suchst du Unterstützung in einer akuten Krise, möchtest du langfristige Themen bearbeiten oder beides? Hast du vielleicht schon Therapieerfahrung oder begibst du dich zum ersten Mal auf diesen Weg?

Worauf du bei der Suche achten kannst:

- **Versicherung**

Wenn du gesetzlich versichert bist, achte darauf, dass der/die Therapeut*in mit gesetzlichen Krankenkassen abrechnet. Als selbst zahlende Person hast du mehr Auswahl, musst die Kosten aber selbst tragen.

- **Therapieform**

Es gibt verschiedene Verfahren. Von der Krankenkasse übernommen werden in der Regel die Kosten für eine Verhaltenstherapie, Psychoanalyse, tiefenpsychologisch fundierte oder systemische Psychotherapie. Diese unterscheiden sich nicht nur in der Methodik, sondern auch in der Frequenz. Sprich gern mit deiner Hausärzt*in oder einem/einer Psychiater*in darüber, welche Form zu dir passen könnte. Es ist auch möglich, bei einem Erstgespräch eine fachkundige Meinung einzuholen.

- **Persönliche Kriterien**

Vielleicht ist dir das Geschlecht der Therapeut*in wichtig, die Sprache oder ein sensibler Umgang mit deiner Lebensrealität. All das darf und soll in deine Entscheidung einfließen, deine Sicherheit und dein Vertrauen stehen an erster Stelle. Nur wenn der Vibe stimmt, kann die Therapie erfolgreich sein.

2. WO FINDEST DU THERAPEUT*INNEN?

Es gibt unterschiedliche Portale bzw. Anlaufstellen, auf denen du nach Therapeut*innen suchen kannst:

Portal von Pro Psychotherapie e.V.: www.therapie.de

- Hier kannst du deine Suche filtern, z.B. nach:
 - Postleitzahl
 - Therapieschwerpunkt (z. B. Trauma, Angst, Depression)
 - Geschlecht oder Sprache der Therapeut*in
 - Versicherungsform
- **Hinweis:** Die Angabe „freie Plätze“ ist häufig nicht aktuell, besser direkt nachfragen.

Terminservicestelle (TSS) der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein
www.patienten.kvno.de

- Telefonische Erreichbarkeit unter 116 117, bundesweit und rund um die Uhr
- Es werden keine Therapieplätze vermittelt, sondern lediglich Termine für psychotherapeutische Sprechstunden, sogenannte Erstgespräche
- Für die Vermittlung einer Akutbehandlung ist eine entsprechende Dringlichkeitsbescheinigung von der Hausärzt*in oder einer Psychiater*in erforderlich.

Ausbildungsinstitute

Hier arbeiten angehende Therapeut*innen in der letzten Phase ihrer Ausbildung. Oft haben diese mehr Kapazitäten. In Köln gibt es folgende Institute:

- Akademie für Verhaltenstherapie – AVT
- Akademie für angewandte Psychologie und Psychotherapie – APP
- Ambulanz des IF Weinheim – Institut für systemische Ausbildung und Entwicklung in Köln

3. KONTAKT AUFNEHMEN

Wenn du eine passende Therapeut*in gefunden hast, ist der nächste Schritt, Kontakt aufzunehmen. Das kann Überwindung kosten. Besonders, wenn du dich ohnehin belastet fühlst. Deshalb hier ein paar Tipps, wie du es dir leichter machen kannst:

- **Ruf an**, wenn du dich damit wohlfühlst. Manche Praxen haben feste Telefonzeiten. Du findest sie meist auf der Website oder sie sind auf der Mailbox benannt.
- **Schreib eine E-Mail**, wenn das für dich einfacher ist. Am besten kurz und freundlich. Eine Vorlage findest du im Anhang.
- **Sprich auf den Anrufbeantworter**, wenn niemand drangeht. Sag kurz, worum es geht und hinterlasse deine Rufnummer.

Es ist völlig normal, mehrere Anfragen zu stellen und nicht immer sofort eine Antwort zu bekommen. Bleib dran, es liegt nicht an dir.

4. ORGANISIERT BLEIBEN

Wenn du mehrere Therapeut*innen kontaktierst (was absolut sinnvoll ist!), hilft dir eine Übersicht. So weißt du immer, wo du schon nachgefragt hast und welche Rückmeldungen du bekommen hast.

Dafür haben wir dir eine Tabelle vorbereitet – zum Ausdrucken oder als digitale Version in Word und Excel. Du findest sie im Downloadbereich.

Was du eintragen kannst:

- Name der Praxis oder Therapeut*in
- Kontaktdaten
- Datum der Anfrage
- Anmerkungen: z. B. „Warteliste / erneut melden in 6 Wochen“ oder „Rückruf angekündigt“

Gerade wenn es frustrierend wird: Die Übersicht hilft dir, den Faden nicht zu verlieren.

5. ALTERNATIVE UND ÜBERGÄNGE

Nicht immer klappt es sofort mit einem Therapieplatz. Das kann frustrierend sein, aber es heißt nicht, dass du nichts tun kannst. Es gibt Alternativen, die dich in dieser Zeit stützen können:

(Frauen-) Beratungsstellen

- Bei uns ist nach Absprache eine Beratungsreihe mit maximal vier Terminen möglich. Wenn wir gerade keine Kapazitäten haben, verweisen wir an andere Stellen.

Selbsthilfegruppen in Köln

- Informationen und Kontakt über die Selbsthilfe Kontaktstelle in Köln oder unter www.selbsthilfenetz.de

Hilfs- und Krisentelefone

- Im Überblick unter www.familienportal.de
- *Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen*: 116 016

Sozialpsychiatrische Zentren (SPZ)

- Bieten niedrigschwellige Hilfe, auch ohne feste Therapie
- Übersicht für Köln unter www.psychiatrie-koeln.de

6. DU BIST NICHT ALLEIN

Die Suche nach einem Therapieplatz kann sich einsam anfühlen. Besonders dann, wenn du das Gefühl hast, immer wieder getröstet zu werden oder keine Rückmeldung bekommst. Aber: Du bist nicht allein.

Viele Menschen erleben genau das, was du gerade durchmachst. Und es gibt Unterstützung, auch schon vor dem ersten Therapietermin.

Vielleicht hilft es dir, mit einer vertrauten Person zu sprechen. Oder du findest in einer Selbsthilfegruppe oder Beratungsstelle ein offenes Ohr.

Was du tust, zählt. Jeder Schritt ist wertvoll – auch, wenn er sich klein anfühlt. Du gehst diesen Weg in deinem Tempo. Und du darfst dir jederzeit Hilfe holen.

7. DU WILLST ETWAS ZURÜCKGEBEN?

Unsere Angebote, wie dieses E-Book, stellen wir kostenfrei zur Verfügung. Weil wir glauben, dass Unterstützung für alle zugänglich sein sollte. Wenn du unsere Arbeit schätzt und es dir möglich ist, kannst du uns mit einer Spende helfen, auch anderen diesen Weg zu erleichtern.

Mit deiner Spende machst du Unterstützung möglich.

Vielen Dank, wenn du uns dabei hilfst.

Spenden geht ganz einfach über unsere Webseite:

www.frauenberatungszentrum-koeln.de

8. ANHANG

Klicke auf die folgenden Links und du erhältst die entsprechenden Vorlagen kostenfrei zum Download. Du kannst die Vorlagen direkt nutzen oder so verändern, dass sie zu dir passen. Manchmal ist es einfacher, nicht bei null anfangen zu müssen.

- [Beispieltext für Anfrage \(Word\)](#)
- [Erreichbarkeitsplan - Welche Praxis ist wann erreichbar? \(Word\)](#)
- [Erreichbarkeitsplan - Welche Praxis ist wann erreichbar? \(Excel\)](#)
- [Tabelle - Wen habe ich angefragt? \(Word\)](#)
- [Tabelle - Wen habe ich angefragt? \(Excel\)](#)