

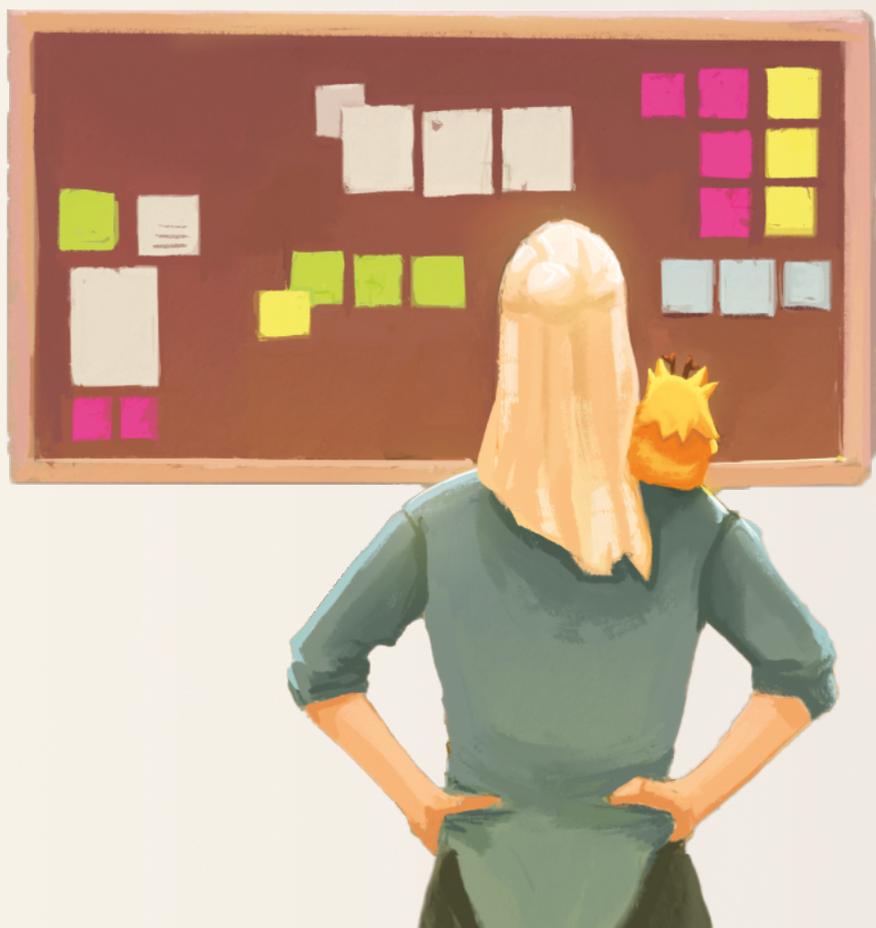
WEGWEISER FÜR PATIENT:INNEN

Orientierung bei der Suche nach psychologischer Hilfe



Liebe Leser:innen,

es erfordert Mut, sich Unterstützung zu suchen – und diesen ersten Schritt haben Sie bereits getan. Wir wissen, wie frustrierend lange Wartezeiten sein können, doch lassen Sie sich nicht entmutigen! Es gibt verschiedene Wege, die Ihnen den Zugang zu psychologischer oder psychotherapeutischer Unterstützung erleichtern. Dieser Wegweiser bietet Ihnen Orientierung, um die nächsten Schritte zu planen. Sie sind nicht allein – nutzen Sie diese Hilfestellung, um Ihren Weg zu finden!



Inhalt dieses Wegweisers

Anlaufstellen in akuten Krisen _____ 1

Hier finden Sie eine Liste von Anlaufstellen, an die Sie sich in kritischen Situationen wenden können.

Das Problem mit dem Therapieplatz _____ 2

Warum ist die Suche nach einem Therapieplatz in Deutschland derzeit so schwierig? Hier erfahren Sie die Hintergründe.

Alternativen und Überbrückungsmöglichkeiten — 3

Hier finden Sie Angebote und Alternativen, die Ihnen helfen, erste Fortschritte zu machen, während Sie nach einem Therapieplatz suchen.

Digitale Anwendungen als Soforthilfe _____ 5

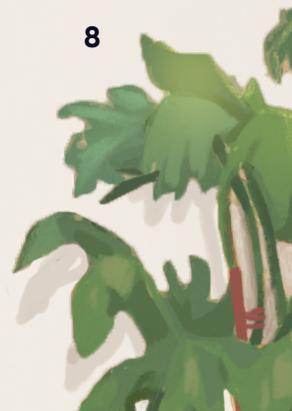
Erfahren Sie, wie Digitale Gesundheitsanwendungen Sie sofort unterstützen können und wie Sie diese kostenlos auf Rezept erhalten.

Welche Therapie passt zu mir? _____ 7

Damit Sie die Therapie finden, die am besten zu Ihren Bedürfnissen passt, erklären wir hier verschiedene Therapieformen.

Wegweiser zum Therapieplatz _____ 8

Die Suche nach einem Therapieplatz kann überwältigend sein. Deshalb haben wir Ihnen einen Schritt-für-Schritt-Wegweiser erstellt.



SOFORTHILFE

Anlaufstellen in akuten Krisen



Allgemeine Notfallkontakte

- Bei akuter Eigen- oder Fremdgefährdung
112
- Online-Seelsorge als Chat/E-Mail
online.telefonseelsorge.de
- Telefonseelsorge
0800 111 0 111 oder **116 123**
(Rund um die Uhr erreichbar)
- Muslimisches Seelsorge Telefon
030 443 509 821
(Rund um die Uhr erreichbar)

Regionale Angebote

- Notaufnahme des nächsten psychiatrischen Krankenhauses
[klinikradar.de/psychiatrie/kliniken](https://www.klinikradar.de/psychiatrie/kliniken)
- Hilfsangebote – nach Bundesland sortiert
[suizidprophylaxe.de/hilfsangebote/hilfsangebote/](https://www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote/hilfsangebote/)

Spezialisierte Angebote

- Elterntelefon – Beratung bei Sorgen um Ihr Kind
0800 111 0 550
(Mo, Mi, Fr 9-17 Uhr; Di, Do 9-19 Uhr)
- Kinder- und Jugendtelefon
116 111
(Mo-Sa 14-20 Uhr)
- Silbertelefon – Gegen Einsamkeit im Alter
0800 4 70 80 90
(Mo-So 8-22 Uhr)
- Hilfetelefon sexueller Missbrauch
0800 22 55 530
(Mo, Mi, Fr 9-14 Uhr; Di, Do 15-20 Uhr)
- Hilfetelefon gegen Gewalt an Frauen
116 016
(Rund um die Uhr erreichbar)
- Hilfetelefon gegen Gewalt an Männern
0800 123 9900
(Mo-Do 8-20 Uhr, Fr 8-15 Uhr)



WARUM MUSS ICH WARTEN?

Das Problem mit dem Therapieplatz

Warum ist es so schwierig, einen Therapieplatz zu finden?

Psychotherapie ist für viele Menschen eine notwendige Hilfe – doch das Gesundheitssystem kann die steigende Nachfrage nicht immer auffangen. Das führt zu Wartezeiten von durchschnittlich 3–6 Monaten, manchmal sogar 6–12 Monaten. Gerade in ländlichen Regionen fehlen Praxen, sodass Patient:innen oft weite Wege oder längere Wartezeiten in Kauf nehmen müssen.

Wie entstehen Wartezeiten?

Gesetzliche Regelungen zur Bedarfsplanung hinken dem tatsächlichen Bedarf hinterher, sodass die Anzahl der Kassensitze nicht ausreicht. Dies führt dazu, dass kassenzugelassene Therapeut:innen häufig ausgelastet sind und neue Kassensitze nur begrenzt vergeben werden. Hinzu kommen bürokratische Hürden, die den Zugang zusätzlich verzögern, wodurch freie Plätze nur langsam verfügbar werden.

Was bedeutet das für mich?

Lange Wartezeiten auf einen ambulanten Psychotherapieplatz können frustrierend und verunsichernd sein. Doch es gibt Möglichkeiten, die Zeit bis zum Beginn der Therapie sinnvoll zu überbrücken. In diesem Wegweiser zeigen wir Ihnen nicht nur Alternativen, mit denen Sie die Wartezeit sinnvoll nutzen können, wir haben auch einen Leitfaden erstellt, um Sie auf der Suche nach einem Therapieplatz zu unterstützen. Dranbleiben lohnt sich!

KEIN THERAPIEPLATZ?

Alternativen und Überbrückungsmöglichkeiten

Auch wenn kein Therapieplatz sofort verfügbar ist, gibt es Möglichkeiten, sich bereits jetzt Hilfe zu holen und erste Entlastung zu schaffen. Falls es Ihnen besonders schlecht geht, kann eine intensivere Behandlung notwendig sein. Hier sind einige Behandlungsmöglichkeiten.

➤ **Beratungsstellen**

Ab Schweregrad: ●○○○○

Setting: telefonisch oder online

Psychologische und psychosoziale Berater:innen unterstützen Menschen mit aktuellen Problemen und akuten Krisen. Sie bieten professionelle und vertrauliche Unterstützung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Beispiele für Beratungsstellen sind Caritas, Pro Familia oder die Diakonie.

➤ **Selbsthilfegruppen**

Ab Schweregrad: ●○○○○

Setting: vor Ort oder online

Selbsthilfegruppen sind selbstorganisierte Zusammenschlüsse, in denen die Teilnehmer:innen ihre Symptome gemeinsam angehen wollen. Sie bieten eine wertvolle Möglichkeit, mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen und sich auszutauschen.

Eine Plattform für gemeinschaftliche Selbsthilfe ist [nakos.de](https://www.nakos.de). Für Angst bietet die [angstselbsthilfe.de](https://www.angstselbsthilfe.de) eine Gruppensuche.

➤ **Medikamentöse Behandlung**

Ab Schweregrad: ●●○○○

Setting: ambulant

Psychische Erkrankungen können auch mit medikamentöser Unterstützung behandelt werden. Beispiele sind Antidepressiva wie SSRIs bei Depressionen und Angststörungen oder Neuroleptika bei Psychosen. Moderne Medikamente sind meist gut verträglich und können helfen, Symptome zu lindern und den Alltag zu erleichtern – sei es vorübergehend oder als Bestandteil einer längerfristigen Behandlung.

Eine Verschreibung können Ihnen Psychiater:innen oder Hausarzt:innen ausstellen. Ein Termin ist direkt bei einer psychiatrischen Praxis oder über die Kassenärztliche Vereinigung möglich – eine Überweisung ist nicht nötig.

[arzttermine.de/psychiater](https://www.arzttermine.de/psychiater)



➤ Tageskliniken

Ab Schweregrad: ●●●○○

Setting: tagsüber vor Ort

In einer tagesklinischen Behandlung gibt es werktags ein tägliches, vielseitiges Therapieprogramm, welches intensiver und umfangreicher ist als eine ambulante Behandlung. Im Gegensatz zur stationären Behandlung wird die Nacht und das Wochenende jedoch zu Hause verbracht. Prinzipiell sind Tageskliniken für viele mittel bis schwer ausgeprägte Krankheitsbilder geeignet.

Das Setting einer Tagesklinik ist nicht passend bei akuter Eigen- oder Fremdgefährdung oder wenn eine stationäre Behandlung aus anderen Gründen sinnvoller ist. Sie finden Tageskliniken in Deutschland unter

[🔗 datppp.de/tagesklinik-liste](https://datppp.de/tagesklinik-liste)

➤ Stationäre Behandlung

Ab Schweregrad: ●●●●○

Setting: über Nacht

Eine stationäre Therapie umfasst einen mehrwöchigen Aufenthalt mit Übernachtung in einer psychiatrischen oder psychosomatischen Klinik. Patient:innen erhalten ein umfassendes Therapieangebot, darunter Einzel- und Gruppensitzungen, medikamentöse Behandlung, kreative Therapien sowie Entspannungs- und Bewegungsangebote.

Eine Einweisung erfolgt durch Ärzt:innen oder Psychotherapeut:innen, in Notfällen auch über die Notaufnahme.

Ein stationärer Aufenthalt eignet sich für akute Krisen, intensive Therapiebedarfe oder bei Eigen- und Fremdgefährdung.

KOSTENLOS AUF REZEPT

Digitale Anwendungen als Soforthilfe

Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) können Ihnen bei der Behandlung von psychischen Erkrankungen helfen. Sie ermöglichen einen zeitnahen Beginn und eignen sich daher besonders gut zur Überbrückung der Wartezeit oder sogar als Therapiealternative.

Was sind DiGA?

DiGA sind Apps oder webbasierte Anwendungen, die Versicherte bei der Behandlung von Erkrankungen unterstützen können. Es handelt sich dabei um Medizinprodukte, die einer strengen Prüfung vom BfArM (Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte) unterliegen. Voraussetzung für eine Zulassung ist ein positiver Nutzen für Sie als Patient:in.

Alle DiGA finden Sie hier:

diga.bfarm.de/de/verzeichnis

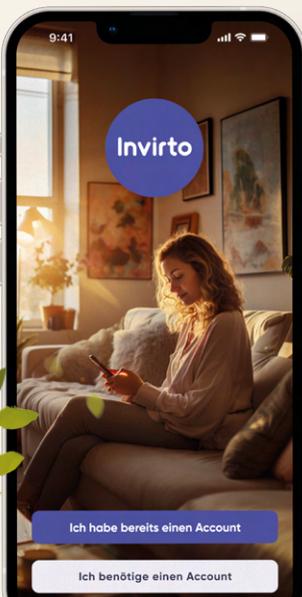
Wie bekomme ich eine DiGA?

DiGA können von Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen per Kassenrezept verordnet werden. Sie als Patient:in reichen dieses Rezept bei Ihrer Krankenkasse ein. Im Anschluss erhalten Sie von der Kasse einen Freischaltcode, welchen Sie bei dem jeweiligen DiGA Anbieter eingeben, um kostenlosen Zugang zur Anwendung zu erhalten.

Für wen sind DiGA geeignet?

DiGA sind für Patient:innen geeignet, die an körperlichen oder psychischen Erkrankungen leiden und eine Diagnose erhalten haben.

In vielen Fällen können Patient:innen bereits mit Hilfe einer DiGA große Fortschritte machen und ihre Symptomlast reduzieren.



SOFORTHILFE BEI ANGST

Die Invirto Therapie gegen Angst

Invirto bietet eine digitale Therapie per App mit virtueller Realität gegen Angststörungen, die alle wirksamen Elemente des Behandlungsstandards vereint. Die Invirto App basiert auf bewährten Methoden der Verhaltenstherapie, die Ihnen dabei helfen, Ihre Angst zu verstehen und besser mit ihr umzugehen. Mit einer VR-Brille können Sie sich Ihrer Angst flexibel von zu Hause aus nähern. Die Wirksamkeit von Invirto wurde in Studien bestätigt*.

Das sind Ihre Vorteile mit Invirto

- ✓ Sie können direkt ohne Wartezeit und ohne Therapieplatz starten
- ✓ Sie erhalten Zugriff auf die gleichen wirksamen Inhalte wie in einer klassischen Therapie
- ✓ Mit der VR-Brille können Sie flexibel von zu Hause aus angst-besetzte Situationen üben
- ✓ Die VR-Brille und App erhalten Sie kostenlos von Hausärzt:innen oder Therapeut:innen per Rezept

Einfach Rezept für Invirto bei Ärzt:in oder Therapeut:in holen

Jetzt Vorlage für Ärzt:in herunterladen



*Schultz, J. et al. App-Based Psychotherapy of Panic Disorder with Self-Guided Exposure in Virtual Reality. 10 Jan 2025, DOI: 10.3238/arztbl.m2024.0246; Adema, B. et al. Wirksamkeit von Invirto – Die Therapie gegen Angst. 2022. Weitere Informationen unter invirto.de/wissenschaft

THERAPIEPLATZSUCHE

Welche Therapie passt zu mir?

Es gibt verschiedene Formen der Psychotherapie, die von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet werden. Im Folgenden erklären wir die Unterschiede, sodass Sie gezielter nach Therapeut:innen suchen können, die zu Ihren Bedürfnissen passen.



Verhaltenstherapie

Zeitaufwand pro Woche: 0,5 - 1h

Diese Methode konzentriert sich darauf, problematische Verhaltensmuster und Denkmuster zu erkennen und zu verändern. Gemeinsam mit Therapeut:innen lernen Sie, wie Sie neue, hilfreichere Strategien im Alltag anwenden können. Besonders bei Ängsten, Depressionen oder Zwängen zeigt diese Therapie meist gute Ergebnisse.



Systemische Therapie

Zeitaufwand pro Woche: 0,5 - 0,75h

Diese Therapie hilft Ihnen, Beziehungsmuster in Familie, Partnerschaft oder Beruf zu erkennen und zu verändern. Sie betrachten, wie sich Dynamiken in Ihrem Umfeld auswirken und lernen, neue Wege im Miteinander zu gestalten. Dafür gibt es einzelne und gemeinsame Sitzungen mit wichtigen Bezugspersonen, die alle 2-4 Wochen stattfinden.



Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Zeitaufwand pro Woche: 1 - 2h

Bei dieser Form geht es darum, unbewusste Konflikte und Prägungen aus Ihrer Vergangenheit aufzudecken, die Ihr heutiges Leben beeinflussen. Der Fokus geht dabei immer wieder auf das Hier und Jetzt zurück.



Psychoanalyse

Zeitaufwand pro Woche: 3 - 5h

Die Psychoanalyse geht davon aus, dass unbewusste Konflikte und frühkindliche Erfahrungen unser Verhalten und Erleben prägen. Durch freie Assoziation, Traumdeutung und die Analyse der Übertragung hilft Ihnen diese Therapie, verborgene innere Konflikte bewusst zu machen.



SCHRITT FÜR SCHRITT

Wegweiser zum Therapieplatz

Auf den folgenden Seiten haben wir einen Leitfaden mit wertvollen Tipps erstellt, der Sie bei der Suche nach einem Therapieplatz unterstützt. Auf der letzten Seite können Sie außerdem Ihren Fortschritt dokumentieren.

1

Bestandsaufnahme

Die Aufnahme der aktuellen Situation hilft Ihnen nicht nur, sich zu reflektieren und Ihre Bedürfnisse zu erkennen, es erleichtert auch die Telefonate oder E-Mails auf der Suche nach einem Therapieplatz. So haben Sie direkt parat, was Sie ausdrücken möchten und wobei Sie Unterstützung suchen.

Was sind meine Hauptanliegen?

Welche Symptome belasten mich am meisten?

2

Was suche ich?

Wenn Sie sich Gedanken dazu machen, welche Therapie am besten zu Ihnen passt, können Sie gezielter nach Therapeut:innen suchen und die Chance ist höher, dass Sie gut zusammen passen. Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 7.

Kreuzen Sie an, welche Therapieform(en) am ehesten zu Ihnen passt:



Verhaltenstherapie



Tiefenpsych. fundierte Psychotherapie



Systemische Therapie



Psychoanalyse

3

Die richtige Vorbereitung

Über eine Online-Recherche können Sie Therapeut:innen ausfindig machen. Sie können z. B. nach Therapeut:innen in Ihrer Umgebung, Ihrer präferierten Therapieform und ggf. nach Ihrem spezifischen Anliegen filtern. Nutzen Sie dazu zugängliche Datenbanken wie:

 psych-info.de

 therapie.de/therapeutensuche

 psychotherapiesuche.de

So sollten Sie dabei vorgehen

Eine strukturierte Vorgehensweise hilft Ihnen, den Überblick zu behalten und möglichst schnell einen Therapieplatz zu bekommen. Es lohnt sich, eine Liste mit für Sie interessanten Therapeut:innen anzulegen und Ihren Fortschritt bei der Suche zu dokumentieren. Auf der letzten Seite haben wir Ihnen eine Vorlage dafür erstellt.

4

Aktiv werden und Kontakt aufnehmen

Viele Therapeut:innen sind am besten per E-Mail erreichbar. Senden Sie eine kurze und strukturierte Nachricht mit den wichtigsten Informationen. Zusätzlich kann es hilfreich sein, anzurufen – besonders wenn Sie keine Antwort auf Ihre E-Mail erhalten. Achten Sie dabei auf die angegebenen Sprechzeiten. Mit der Vorlage (Seite 12), können Sie Ihre Kontaktversuche festhalten.

Anfrage klar und knapp formulieren

Egal ob per Telefon oder E-Mail, Ihre Anfrage sollte die wichtigsten Informationen enthalten:

- Ihr Name und Alter
- Ihre Versicherung (gesetzlich oder privat)
- Ihr Anliegen
- Ihre zeitliche Verfügbarkeit für Termine
- Telefonnummer für Rückfragen



WARTEZEIT

Die Zeit bis zur Therapie gut überbrücken

Der erste Schritt ist oft der Schwerste – und den haben Sie bereits getan. Auch wenn die Suche nach einem Therapieplatz herausfordernd sein kann, gibt es Wege, Unterstützung zu finden. Werfen Sie noch einmal einen Blick auf die Seiten 3–6 und schauen Sie sich die Überbrückungsmöglichkeiten bis zum Therapieplatz an. Sie können sich z. B. ganz einfach bei Hausärzt:innen eine DiGA für die Wartezeit verschreiben lassen.

Für die Suche nach einem Therapieplatz haben wir Ihnen rechts eine strukturierte Tabelle erstellt, damit Sie stets den Überblick behalten. Bleiben Sie dran, geben Sie sich selbst die Zeit und den Raum, den Sie brauchen – es lohnt sich!

Um Hilfe bitten ist wichtig

Psychische Belastungen sind nichts, wofür man sich schämen muss. Innerhalb eines Jahres leidet fast ein Drittel der Bevölkerung an einer psychischen Erkrankung. Holen Sie sich deshalb Unterstützung bei der Therapiesuche in Ihrem sozialen Umfeld – sei es ein:e Freund:in oder jemand aus der Familie.



**Kostenlose
Soforthilfe gegen
Angst auf Rezept?**

Therapeut:in	Telefon/ E-Mail	Sprech- zeiten	Kontakt- versuche	Platz auf Warteliste?	Länge Wartezeit
			1 2 3		
			1 2 3		
			1 2 3		
			1 2 3		
			1 2 3		
			1 2 3		
			1 2 3		
			1 2 3		
			1 2 3		
			1 2 3		
			1 2 3		