

Ambulante Therapieplatzsuche

Wie finde ich einen krankenkasenfinanzierten Therapieplatz ?

Psychologisch-psychotherapeutische Beratungsstelle



Universität Regensburg

Teil 1

Worüber sollte ich mich vor der Therapieplatzsuche informieren?

- Welche Therapierichtung passt zu mir?
- Einzel- und/oder Gruppentherapie



Die wichtigsten Infos und Zusammenfassungen in dieser Präsentation sind durch die gelben Kästen gekennzeichnet.

Welche Therapierichtung passt zu mir und wird bezahlt?

Richtlinienverfahren

= die Kosten können von den Krankenkassen übernommen werden

ANALYTISCHE PSYCHOTHERAPIE

Verdrängte Gefühle oder Beziehungsmuster aus der Lebensgeschichte werden bewusstgemacht, bearbeitet und für tiefgreifende Veränderungen genutzt. Häufig wird spontanen Einfällen im Gespräch freien Lauf gelassen (freie Assoziation).

SYSTEMISCHE THERAPIE

Das Sozialsystem (z. B. die Familie) steht im Mittelpunkt der Therapie. Häufig werden Bezugspersonen direkt in die Therapie einbezogen, um Veränderungen in Beziehungen oder in der Kommunikation mit anderen anzu-stoßen.

TIEFENPSYCHOLOGISCH FUNDIERTE PSYCHOTHERAPIE

Unbewusste Einflüsse für aktuelle Belastungen werden geklärt, um Veränderungen zu ermöglichen. Der Fokus liegt auf Erlebnissen im Hier-und-Jetzt, die mit Beziehungserfahrungen aus anderen Lebensphasen verbunden werden.

VERHALTENSTHERAPIE

Erlerte Verhaltensweisen werden durch Veränderungen im eigenen Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst. Häufig werden praktische Übungen zum Umgang mit Symptomen eingesetzt, auch außerhalb der Therapiestunden.

Beschäftigung mit der Vergangenheit

Längere Dauer / Frequenz d. Therapie

Beschäftigung mit der Gegenwart

Kürzere Dauer / Frequenz d. Therapie

Alle anderen Verfahren (z.B. Gestalttherapie) werden üblicherweise **nicht** von den Krankenkassen bezahlt.

Therapiesetting

GRUPPENPSYCHOTHERAPIE

In vertraulichen Gruppengesprächen werden Probleme gemeinsam angegangen. Die Rückmeldungen der anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer helfen dabei, sich selbst und andere besser zu verstehen.



— Kombination möglich —

EINZELPSYCHOTHERAPIE

Im vertraulichen Zweiergespräch werden Therapieziele vereinbart, Probleme besprochen und Beschwerden gelindert. Wenn therapeutisch sinnvoll, werden vertraute Bezugspersonen einbezogen.



Teil 2

Wie läuft die Therapieplatzsuche genau ab?

- Wer darf Psychotherapie anbieten und wer bezahlt?
- Wie beginne ich die Suche?
- Kostenerstattungsverfahren
- Vorgehen bei privater Krankenversicherung

Wer darf Psychotherapie anbieten und wer bezahlt ?

Psychotherapie als Kassenleistung

Psychologische Psychotherapeuten und Kinder- & Jugendlichenpsychotherapeuten (Behandlung bis zum Alter von 21 Jahren möglich) **mit Kassenzulassung**

Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie, Fachärzte für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Ärzte mit Weiterbildung in einem **Richtlinienverfahren** der Psychotherapie

Psychologen / Ärzte mit abgeschlossenem Studium und therapeutischer Weiterbildung, geschützte Berufsbezeichnungen

Psychotherapie als **Privatleistung***

Psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten **ohne Kassenzulassung / in Privatpraxis**

Personen mit Psychotherapie-Erlaubnis nach dem **Heilpraktikergesetz**

Ärzte / Psychologen mit Weiterbildung in einem **Psychotherapieverfahren ohne Kassenübernahme** (z.B.Hypnotherapie)

Qualifikationen der Anbieter unterschiedlich, mitunter keine Qualitätssicherung

Empfehlung: Wir empfehlen das Vorgehen auf den nächsten Folien, da man hierbei **automatisch** nur Praxen kontaktiert, **deren Plätze krankenkassenfinanziert sind.**

Wie beginne ich die Suche?

Terminservicestelle: telefonisch via 116117

Terminvermittlung beim Psychotherapeuten innerhalb von **5 Wochen**

- + Erste Einschätzung (Ambulante Psychotherapie sinnvoll?)
- + Verdachtsdiagnose
- + PTV11 Formular für weitere Schritte
- Meist können nur (weit entfernte) Sprechstunden (= Erstgespräche) vermittelt werden und kein freier Therapieplatz

Koordinationsstelle Psychotherapie: Möglichkeit der Vermittlung eines Therapieplatzes nach erfolgter Sprechstunde 0921 88099-40410

Direkt bei den Psychotherapiepraxen mit Kassenzulassung

Viele Praxen anrufen und nach Therapieplätzen / Wartelisten fragen

- + Direkte Rückmeldung über Therapieplätze von verschiedenen Praxen
- Hoher Aufwand: Oft keine freien Plätze, nur teilweise Wartelisten

Für eine effektive Suche: Alle Möglichkeiten parallel nutzen

- 116117 anrufen für einen Ersttermin, nach dem Ersttermin die Koordinationsstelle Psychotherapie
 - Direkte Suche bei den Praxen führt häufiger zum Therapieplatz

Wie beginne ich die Suche: Psychotherapiepraxen mit Kassenzulassung finden

[116117.de - Arzt- und Psychotherapeutensuche](#)

Arzt- und Psychotherapeutensuche

Hier finden Sie Ärzte und Ärztinnen sowie Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen in Ihrer Nähe.
Weitere Suchkriterien können Sie im nächsten Schritt wählen.

Wen/Was Wo Umkreis Suchen

Tipp: Liste mit Praxen und deren telefonischen Sprechzeiten erstellen, anrufen und Suche dokumentieren. So behält man den Überblick und die Liste ist auch im Falle eines Kostenerstattungsverfahren (siehe Folie 12) oft sehr hilfreich.

	A	B	C	D	E
1	Praxis	Sprechzeit	angerufen am	Rückmeldung	To do
2	Praxis am Fluss	Mo: 09:00-11:00 Uhr	18.11.2024	keine Plätze	Wiederanruf ab 01/2025
3	Hochschulambulanz für Psychotherapie	Do: 12:30-13:15 Uhr	19.11.2024	Warteliste	alle 4 Wochen anrufen
4	AVM Regensburg	Di: 16:00-16:45 Uhr	20.11.2024	Warteliste	werde kontaktiert bei freiem Platz
5	IVS Regensburg	Mo: 09:00-11:00 Uhr	21.11.2024	Erstgespräch möglich, danach Warteliste	werde kontaktiert bei freiem Platz
6					
7					
8					

Wie beginne ich die Suche: Zusammenfassung

Erstellen Sie sich eine Liste mit Therapeuten, die Sie kontaktieren wollen (siehe vorherige Folie). Geeignete Praxen finden Sie hier: [116117.de - Arzt- und Psychotherapeutensuche](http://116117.de) **und / oder**

Kontaktieren Sie die Terminservicestelle (116117) und vereinbaren Sie einen Ersttermin. Sagen Sie am Telefon, dass Sie einen Termin für die psychotherapeutische Sprechstunde benötigen. Der Servicepartner leitet Sie durch das restliche Gespräch.

Kontaktieren Sie die Therapeuten von Ihrer Liste am besten telefonisch, evtl. auch per E-Mail. Schildern Sie **kurz Ihre Beschwerden und Ihre aktuelle Situation und fragen Sie nach einem Termin oder einem Platz auf der Warteliste oder nach welchem Zeitraum Sie sich nochmal melden sollten**. Nennen Sie **unbedingt ihr Alter, dass Sie studieren und zeitlich flexibel sind**. Nutzen Sie nach erfolgtem Erstgespräch auch die Koordinationsstelle **Psychotherapie 0921 88099-40410**, um nach freien Plätzen zu fragen

Notieren Sie die Kontaktversuche in Ihrer Liste.

Seien Sie hartnäckig und versuchen Sie es ggf. in zwei bis drei Wochen erneut.

Wie beginne ich die Suche: Realitätscheck

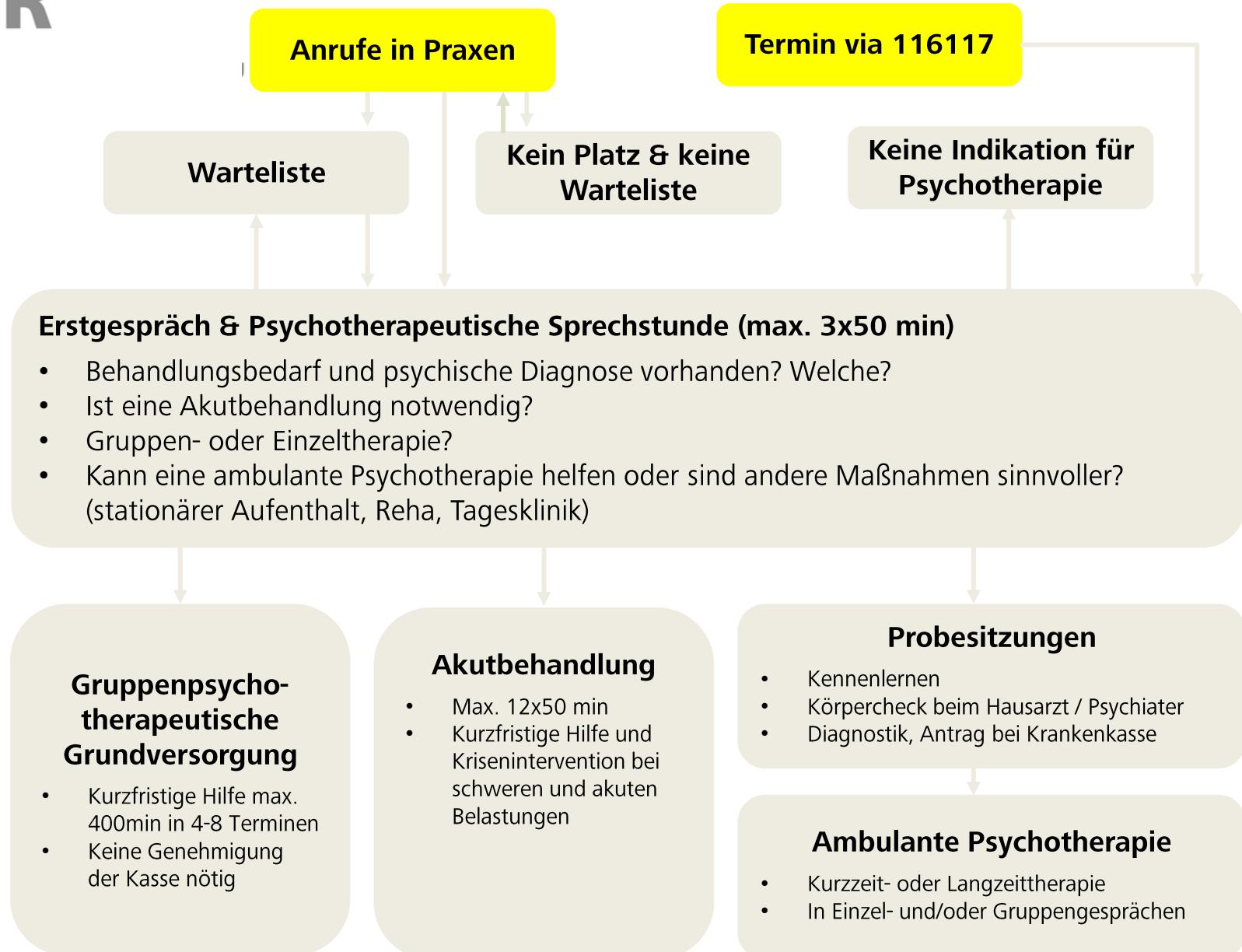
Lassen Sie sich nicht entmutigen!

Es ist normal, dass Sie von den meisten Praxen eine Absage erhalten, weil die Plätze sehr häufig auf absehbare Zeit belegt sind.

Kontaktieren Sie z.B. 20 Praxen, rechnen Sie bitte damit, von mindestens zehn gar keine Antwort zu erhalten.

Das ist leider die Regel und sollte Sie nicht entmutigen!

Mit Glück erhalten Sie aber auch schon in der ersten „Runde“ eine positive Rückmeldung. Wenn nicht, starten Sie eine zweite Runde, auch wenn es schwerfällt.



Was ist wenn ich keinen Therapieplatz finde? Kostenerstattungsverfahren

Theorie:

Die gesetzlichen Krankenkassen (GKV) müssen eine flächendeckende, bedarfsgerechte, wohnortnahe und rechtzeitige Behandlung ihrer Versicherten gewährleisten.

→ Wer trotz angemessener Suchaktivitäten bei einem Psychotherapeuten mit Kassenzulassung nur nach einer unzumutbar langen Wartezeit einen Therapieplatz findet, darf sich die notwendige Leistung selbst beschaffen (in einer Privatpraxis). Die Kosten muss die GKV erstatten. (**§ 13 Absatz 3 SGB V**)

Praxis:

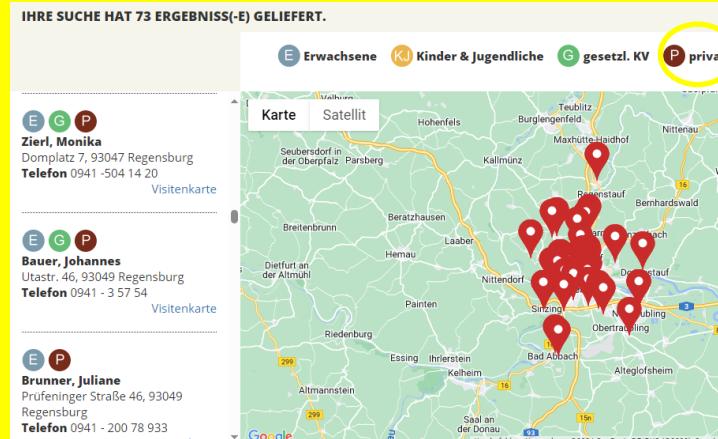
Viele Kostenerstattungsanträge werden abgelehnt. Jede GKV hat unterschiedliche Voraussetzungen dafür.

- Bei erfolgloser Therapieplatzsuche lohnt sich die Auseinandersetzung mit dem Kostenerstattungsverfahren
- Nutzen Sie dazu [Infos und Tipps zur Kostenerstattung bei Psychotherapie | therapie.de](#) & fragen Sie Ihre Krankenkasse **schriftlich** nach den Voraussetzungen. Bitten Sie um **schriftliche** Antwort.
- Hilfreich für eine Genehmigung: Dokumentation aller Anrufe, Dokumente, Formulare etc.

Vorgehen bei privater Krankenversicherung

Vorgehen ist analog wie bei gesetzlich Versicherten nur ohne Anruf bei 116117 und Koordinationsstelle Psychotherapie

- Kontaktieren Sie bestenfalls auch reine Privatpraxen → Praxisübersicht: [Psychotherapeut*innen-Suchdienst | PTK Bayern \(ptk-bayern.de\)](https://www.ptk-bayern.de/),



- Informieren Sie sich **schriftlich** bei der Krankenkasse, inwieweit Ihr Tarif Psychotherapie einschließt, und welcher Abrechnungssatz übernommen wird. → Gegebenenfalls gibt es Zusatzkosten, wenn der Therapeut einen höheren Satz abrechnet, als die Kasse erstattet.
- Genauere Infos: [Checkliste PKV \(dptv.de\)](https://www.dptv.de/)

Good to know

Was hilft bis ich einen Therapieplatz habe?

Umfassende Liste der Anlaufstellen in Regensburg und überregional:
[Mental Health - Universität Regensburg \(uni-regensburg.de\)](http://Mental%20Health%20-%20Universität%20Regensburg%20(uni-regensburg.de))

Nachteilig wirkt sich Psychotherapie beim Abschluss **einer Berufsunfähigkeits- oder Lebensversicherung** aus. Ggf. vorher abschließen (Anwartschaft)

Für eine Psychotherapie ist **keine Überweisung** notwendig.

Nähere Infos bezüglich Psychotherapie und **Verbeamtung** finden Sie [hier](#)

Ein Wechsel in die **private Krankenversicherung** ist trotz Psychotherapie möglich. Die Zuschläge betragen maximal 30%

Alle weiteren Infos bezüglich Psychotherapie bekommen Sie von Ihrem Therapeuten in den Sprechstunden und Probesitzungen.
Falls nicht, fragen Sie unbedingt nach.