

Wege zu einer Psychotherapie

Leider ist das Angebot an Psychotherapie-Plätzen auch in Bremen weiterhin zu gering. Die Suche ist deshalb oft mühsam. Diese Information soll Ihnen helfen dennoch erfolgreich zu sein.

Erster Schritt: Die psychotherapeutische Sprechstunde

- Zu Beginn sollte geklärt werden, ob und welche Art einer Psychotherapie für Sie empfehlenswert ist. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin oder vereinbaren Sie direkt einen Termin in einer *psychotherapeutischen Sprechstunde*. Hierfür müssen alle Psychotherapeut:innen Termine freihalten, sodass diese meist kurzfristig zu bekommen sind. Eine Überweisung ist nicht notwendig. Bei Bedarf hilft auch die Terminservicestelle (TSS) bei der Terminvermittlung (Tel. 116 117; www.116117.de/de/psychotherapie.php).
- Nach der Sprechstunde erhalten Sie ein Formular (PTV11). Heben Sie dieses gut auf. Es kann in manchen Fällen bei der Therapieplatzsuche hilfreich sein (s.u.).
- Für die Suche nach Psychotherapeut:innen empfehlen wir die umseitig aufgeführten Online-Portale.

Zweiter Schritt: Die Therapieplatzsuche

- Lassen Sie sich nicht zu schnell entmutigen! Rechnen Sie damit, viele Psychotherapeut:innen anrufen zu müssen. Erstellen Sie eine Liste und machen Sie sich einen Plan, wann Sie die Anrufe erledigen wollen.
- Machen Sie sich Notizen: Datum des Anrufes, Absage, Termin oder Warteliste etc. Bleibt die Suche erfolglos, können Sie mit dieser Liste bei Ihrer Krankenkasse auch eine Kostenerstattung bei einigen Psychotherapeut:innen mit Privat-Praxis beantragen (z.B. hierfür im Online-Suchportal www.psych-info.de unter „Kostenerstattung: ja“)
- Zusätzlich können Sie bei den psychotherapeutischen Ausbildungsinstituten anfragen (Adressen unten).
- Auch die TSS kann Ihnen unter bestimmten Voraussetzungen einen Platz vermitteln, wenn auf dem Patientenformular (PTV11) „Weitervermittlung“ und „zeitnah erforderlich“ vermerkt wurde. Damit bekommen Sie innerhalb von 4 Wochen über die TSS einen Probe-Termin zur Psychotherapie. Wenn es besonders dringlich ist, kann „ambulante Akut-Therapie“ angekreuzt werden. Dann muss die TSS Ihnen innerhalb von 2 Wochen einen Platz für eine Akut-Therapie vermitteln.

Hilfreiche Adressen für Informationen zu Psychotherapie und Therapieplatzsuche

Online-Suche nach Psychotherapeut:innen

- www.kvhb.de/praxen/arztsuche (am aktuellsten, auch ärztliche Psychotherapeut:Innen)
- www.psych-info.de (Umkreissuche möglich und falls Kostenerstattung angestrebt wird)
- www.degpt.de/hilfe-fuer-betroffene (falls spezifisch eine Traumatherapie empfohlen wurde)

Wegweiser der Bundespsychotherapeutenkammer: www.wege-zur-psychotherapie.de

u.a. ausführliche Informationen zu

- Psychotherapeutischer Sprechstunde
- Akut-Therapie
- Kostenübernahme und Kostenerstattungsverfahren

Terminservicestelle (TSS): www.116117.de/de/psychotherapie.php

u.a. Informationen zu Voraussetzungen und Ablauf der Terminvermittlung sowie Akut-Therapie

Psychotherapeutische Ausbildungsinstitute in Bremen

Verhaltenstherapie

- NIVT (Norddeutsches Institut für Verhaltenstherapie)
Ambulanz-Anmeldebogen online unter www.nivt.de/ambulanz abrufbar, für das Erstgespräch ist eine Überweisung nötig
- IPP Bremen (Institut für psychologische Psychotherapieausbildung)
Anmeldung telefonisch am 1. Werktag des Monats (Tel. 0421 334930)

Tiefenpsychologische Psychotherapie

- PSIB (Psychoanalytische Institut Bremen)
Anmeldebogen telefonisch anfordern (Tel. 0421 324729)
- ZAP (Zentrum Ausbildung Psychotherapie)
Ambulanz-Anmeldung telefonisch (Tel. 0421 22293765)