



Psychotherapie finden: Wie geht das? Und was passiert während der Therapie?

Therapieplatz finden

Hier erfährst du, wie einen Platz für eine Psychotherapie finden kannst. Das ist leider nicht immer einfach. Denn wenn du einen Therapeuten mit Kassensitz suchst, dann wirst du sehr wahrscheinlich mit einer Wartezeit bis zum Start deiner Therapie rechnen müssen.

Lass uns jetzt mal schauen, wie du grundsätzlich einen Platz für eine Psychotherapie bekommen kannst.

Wie finde ich die Kontaktdaten einer psychotherapeutischen Praxis

Die folgenden Möglichkeiten hast du, wenn du einen Therapieplatz suchst:

- Gelbe Seiten bzw. Telefonbuch
- Anfrage bei deiner Krankenkasse
- Therapeutenliste, die dir dein Hausarzt evtl. zur Verfügung stellt
- Therapeutenverzeichnisse im Internet (oder gedruckt)
- Google Maps
- Empfehlungen

Die Anfrage bei der Krankenkasse ist insbesondere dann ein guter Weg, wenn du einen Psychotherapeuten mit Kassensitz suchst. Das ist dann wichtig, wenn du die Kosten nicht selbst tragen kannst oder willst. Solltest du gesetzlich versichert sein, kannst du auch die **Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigungen** anrufen. Du erreichst diese Servicestelle bundesweit unter der Rufnummer 116117.

Allerdings wird dir dann irgendein Psychotherapeut zugewiesen. Ob du dich bei dieser Person im Gespräch wohlfühlst, ist dann noch nicht geklärt.

Wenn du dir vorstellen kannst, die Therapie selbst zu bezahlen, dann lohnt sich der Blick in die Internetverzeichnisse, allen voran jameda.de. Dort findest du übrigens auch **mich** ;-)

Darüber hinaus stellt das Gesundheitsamt Neumünster einen tollen **Gesundheitswegweiser** zur Verfügung (online oder gedruckt). Der wird jährlich aktualisiert und du findest darin alle Anbieter von Gesundheitsleistungen.

Psychotherapie Wartezeit

Mit Blick auf die Wartezeit kommt es darauf an, ob du einen Therapeuten mit Kassensitz suchst oder ob du deine Psychotherapie in einer Privatpraxis machen willst. Je nach Region können die Wartezeiten beim „Kassentherapeuten“ zwischen sechs und 24 Monate liegen. Teilweise läuft auch bei den Therapeuten eine Bandansage mit dem Hinweis, dass aktuell keine neuen Patienten aufgenommen werden. Du siehst: Eine gewisse Frustrationstoleranz



wirst du brauchen, wenn du einen Therapeuten suchst, der deine Überweisung vom Hausarzt verarbeiten kann.

Mein Tipp: Du kannst deine Wartezeit überbrücken, indem du übergangsweise bei einem Psychotherapeuten mit Privatpraxis Termine buchst. So wird dein aktueller Leidensdruck bereits aufgefangen und du stehst nicht allein mit deiner Belastung da.

Psychotherapie Erstgespräch

Wenn du einen Psychotherapeuten gefunden hast, solltest du immer ein unverbindliches Erstgespräch in Anspruch nehmen. Dieser Termin dient dem Kennenlernen. Denn wie oben bereits erwähnt ist dein Wohlfühl sehr wichtig. Es bringt dir nichts, wenn du Termine bei einem Therapeuten wahrnimmst, der dir unsympathisch ist. Das ist dann so ähnlich wie damals in der Schule, wenn du Mathe bei der ätzenden Mathelehrerin hattest. Da hast du deine Stunden abgesessen und warst mental ganz woanders. In der Therapie bringt dir das „Absitzen“ der Termine nichts.

Welcher Psychotherapeut passt zu mir

Wenn du sagst: „Ich will einen Platz für eine Psychotherapie finden“, dann ist es ganz wichtig, dass du den passenden Therapeuten findest. Bereite dich also auf dein Erstgespräch vor. Studiere die Webseite (sofern vorhanden) und schreib dir Fragen auf, auf die du Antworten haben willst. Ich finde es immer super, wenn meine potentiellen Patienten ihre schriftlichen Fragen mitbringen zum Erstgespräch. Es gibt keine dummen Fragen! Also erzähle deinem potentiellen Psychotherapeuten nicht nur, wo bei dir der Schuh drückt, sondern prüfe auch, ob der Experte menschlich zu dir passt.

Manchmal passen Menschen einfach nicht zusammen. Dann würde es in der Therapie schwierig werden. Wenn du dich nicht wohlfühlst, machst du „dicht“. Dein Therapeut kommt nicht an dich ran, aber genau das ist in der Psychotherapie wichtig. Denn erlernst dort kein Wissen wie in der Schule. Du setzt dich mit tiefgehenden Aspekten deines Daseins auseinander und trainierst wohlmöglich neue Verhaltensweisen. Deshalb ist ein vertrauensvolles Miteinander unumgänglich.

Psychotherapie Vereinbarung

Wenn du dich für eine Therapie in einer Privatpraxis entscheidest, wirst du sehr wahrscheinlich einen Behandlungsvertrag mit der Praxis abschließen. Lass dich nicht drängen. Nimm den Vertrag mit nach Hause und lies dir in Ruhe alles durch. Stell auch hier alle Fragen und prüfe auch, ob du dich mit allen Vertragsaspekten wohlfühlst.

Psychotherapie Ziele formulieren

Neben den vertraglichen Punkten wirst du im Erstgespräch sehr wahrscheinlich auch gefragt, was du durch die Psychotherapie erreichen möchtest. Mach dir dazu Gedanken: Was sind deine Ziele in der Psychotherapie?



Psychotherapie Ablauf

Wenn du einen Therapieplatz gefunden hast, dann wirst du mit deinem Psychotherapeuten Termine abstimmen, um deine Themen zu bearbeiten. Wie eine Psychotherapie abläuft, hängt von

- den Symptomen bzw. der Diagnose
- der Therapieform

Hypnotherapie, in der du unterschiedlich lange in Trance versetzt wirst, läuft zum Beispiel anders ab als Körperpsychotherapie, die von der Arbeit mit dem Körper geprägt ist.

Psychotherapie was erwartet mich

Auch wenn der Ablauf einer Therapie sehr unterschiedlich ausfallen kann, so ist dennoch eines klar: Du bist aufgefordert mitzuarbeiten. Dein Psychotherapeut ist kein Lehrer, der nur Wissen „runterbetet“. Ohne dein Mitmachen wird es nicht funktionieren – und zwar in jeder Stunde. Du bist in der Psychotherapie aufgefordert, immer wieder zu erzählen:

- von aktuellen Belastungen
- Erlebnissen in der Kindheit
- was dich bewegt
- wie du dich fühlst
- wie sehr du dich auf eine Übung einlassen konntest
- womit du dich in der Therapie unwohl fühlst

Psychotherapie Dauer

Was oft im Erstgespräch gefragt wird ist dies

- Wie lange dauert die Psychotherapie?
- Wie oft finden die Stunden statt?

Die erste Frage ist berechtigt und zugleich in den meisten Fällen nicht zu beantworten. Wir wissen zwar, wie lange es im Durchschnitt dauert, bis eine Erkältung oder ein Knochenbruch abgeheilt ist. Aber wir wissen niemals, wie dein Unbewusstes auf den psychotherapeutischen Prozess reagiert. Eines weiß ich aber aus meiner langjährigen Praxiserfahrung: Die Patienten, die hochmotiviert mitmachen und auch daheim sehr regelmäßig ihre Übungen machen, schreiten deutlich zügiger im therapeutischen Prozess voran, als diejenigen, die sich in den Therapiestunden eher nur „berieseln“ lassen und daheim gar nicht weiter am Entwicklungsprozess arbeiten. Das ist schade. Denn ganz klar: Im der Therapiestunde wird ein Impuls gesetzt, das Entscheidende passiert aber im Alltag. Hier findet der Transfer in das eigene Leben statt.

Psychotherapie mit der Arbeit vereinbaren

Und natürlich ist die Frage nach der Dauer und den Terminabständen neben dem finanziellen Aspekt auch mit Blick auf die Arbeit eventuell wichtig. Denn du muss ja die Psychotherapie mit Arbeit vereinbaren können. Sprich am besten auch darüber im Erstgespräch mit dem Therapeuten. Frag, ob Therapiestunden



- frühmorgens
- abends
- am Wochenende

möglich sind, wenn das für dich relevant ist.

Nach der Psychotherapie erschöpft?

Darauf stell dich bitte ein, wenn du eine Psychotherapie startest: Es ist möglich, dass es dir im ersten Schritt schlechter geht. Denn du schaust ja wie mit einer Lupe auf das, was dich belastet. Durch die Fokussierung wird der seelische Schmerz häufig erst stärker, bevor er nachlässt. Und es ist auch ein typisches Therapiephänomen, dass du dich nach einer Therapiestunde erschöpft fühlst. Denn wenn du dich mit deinen Problemen Auseinandersetzt, dann ist das echte Arbeit. Es ist anstrengend und kostet Kraft. Deshalb prüfe gut, ob es für dich passend ist, vor der Arbeit zur Therapiestunde zu gehen. Manch ein Mensch nimmt gern den Therapieimpuls mit in seinen Tag. Manch andere ist nach der Stunde aber ein wenig schlapp und mag dann lieber nicht noch zum Job gehen.