

Leitfaden zur Therapieplatz-Suche

Auf **Seite 2** findest Du einen Wegweiser, wie Du Zugang zu Deiner Psychotherapie bekommst.

Du befindest dich in einer akuten Krise und möchtest sofort eine:n Ansprechpartner:in?

- Krisendienst Bayern (Tel.: 0800/655 3000, 24 Std.)
- Notfallaufnahme des Universitätsklinikums Erlangen (Tel.: 09131/85-34338)
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst (Tel.: 116 117)
- Telefonseelsorge (Tel.: 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222)

Vielleicht bist Du auch noch unsicher, ob eine Psychotherapie, die geeignete Unterstützung für Dich ist?

Diese Informationen können dir helfen die Frage für dich zu beantworten.

Psychotherapeutische Sprechstunde

In diesem 50-minütigen Gespräch mit eine:m Psychotherapeut:in kannst Du Deinen aktuellen Leidensdruck sowie deine Wünsche und Ziele ansprechen und herausfinden, ob eine Psychotherapie möglicherweise unterstützend und hilfreich für die Wiederherstellung deines Wohlbefindens sein kann. Wie du diesen Termin vereinbarst liest du **auf Seite 2**.

Außerdem erfährst du z.B.

- Einschätzung deiner Beschwerden
- Welche Unterstützungsangebote du nutzen kannst
- Welches Therapieverfahren und welches Therapiesetting geeignet ist

Erste Fragen an sich selbst

- Fühle ich mich (über bereits 2 Wochen) anders als sonst oder verhalte mich anders?
- Beunruhigt mich diese Veränderung?
- Welche Erklärung habe ich für diese Veränderung?
- Welche Strategien habe ich um für mein Wohlbefinden zu sorgen?
- Reichen diese aus, sodass ich meinem Alltag nachgehen kann?
- Bekomme ich ausreichend und erholsamen Schlaf? Kann einer Tagesstruktur einhalten und regelmäßig Essen und soziale Kontakte eingehen?
- Bin ich oft krankgeschrieben? Oder vernachlässige meine Hobbies, Freund:innen?

Wegweiser für deine Schritte zu einer psychotherapeutischen Sprechstunde:

1. KVB (Kassenärztliche Vereinigung Bayern)

Über die Website oder die Hotline der KVB bekommen Sie die Information, wo sie zeitnah (1-30 Tage) eine Psychotherapeutische Sprechstunde wahrnehmen können.

Koordinationsstelle für Psychotherapie: 0921 88099-40410

Mo-Do bis 17h und Fr bis 13h erreichbar

Vorbereitung

Am Telefon müssen Sie den Wunsch für eine psychotherapeutische Sprechstunde, Ihre Postleitzahl, den Namen ihrer Krankenkasse und ihre zeitliche Flexibilität benennen.

2. Psychotherapeutische Sprechstunde

Die Kosten für dieses Gespräch werden von Ihrer Krankenkasse übernommen

Diese bietet die Möglichkeit für ein 50-minütiges Gespräch mit einer/einem Therapeut:in. Dieses Gespräch dient einer Ersteinschätzung darüber, ob eine Psychotherapie Sie in Ihrem Anliegen unterstützen könnte und zur Abklärung einer möglichen Verdachtsdiagnose.

Sollten Sie gemeinsam feststellen, dass eine Therapie geeignet sei, erhalten Sie im Anschluss Art "Überweisungsschein" (PTV 11) mit einer Verdachtsdiagnose und einer Empfehlung welches Therapieverfahren für Sie passend sein könnte.

Information

Oft handelt es sich um ein einmaliges Gespräch. Jede:r Psychotherapeut:in muss eine Psychotherapeutische Sprechstunde anbieten, unabhängig davon, ob die Kapazität an Therapieplätzen zum derzeitigen Stand ausgeschöpft ist. Ihr:en Therapeut:in finden Sie mit Schritt 3.

➔ wenn Sie nun einen Therapieplatz möchten, geht's weiter auf der nächsten Seite mit Schritt 3

So erhalten Sie einen Psychotherapieplatz:

3. Termin bei Psychotherapeut:in

Die KVB gibt Ihnen Auskunft welche Psychotherapeuten und – Therapeutinnen in Ihrem Einzugsgebiet aktuell Jemand neues aufnehmen können.

Koordinationsstelle für Psychotherapie (KVB): 0921 88099-40410

- a) **Wenn sie vorab eine psychotherapeutische Sprechstunde wahrgenommen** und einen PTV-11-Schein erhalten haben, können Sie sich z.B. mit Hilfe der KVB um einen Therapieplatz bemühen. Die KVB kennt die Kapazität der ambulanten Psychotherapeut:innen und kann Ihnen mitteilen, wer in Ihrem Einzugsgebiet, neue Klient:innen aufnimmt:
- b) **Wenn Sie ohne vorherigen Sprechstundentermin nach einem Psychotherapieplatz fragen**, äußern Sie direkt den Wunsch Informationen über alle freien Therapeut:innen mit Kapazität für neue Klient:innen zu erhalten, nennen Sie ihre Krankenkasse und ihre Postleitzahl.
Außerdem werden Sie nach dem Therapieverfahren gefragt, welches Sie wahrnehmen möchten. Wenn kein anderer Grund vorliegt ist dies erstmal weniger entscheidend als die Sympathie und das Wohlbefinden mit ihrem Gegenüber.

Nach dem Telefonat erhalten Sie per Mail eine Liste mit Therapeut:innen, welche für Neuaufnahmen, bereit sind. Diese telefonieren Sie ab. Sollten Sie telefonisch niemanden erreichen, schreiben Sie gerne zusätzlich eine Mail mit der Bitte um Rückruf und dem Hinweis es am Folgetag/Woche wieder zu probieren. nehmen, um jemanden zu finden, wo Sie sich wohl und gut aufgehoben fühlen.

Zusätzlich können Sie sich bei folgenden Ausbildungsinstituten im Umkreis Nürnberg, Fürth und Erlangen über freie Therapieplätze informieren:

IVS (verhaltenstherapeutisch): 0911-975607-700

AVM (verhaltenstherapeutisch): 09 11 37 78 25 0-0

[Ambulanz Nürnberg | Psychotherapie Ambulanzen \(psychotherapie-ambulanz.de\)](https://ambulanz-nuernberg.de/psychotherapie-ambulanz.de)

PIN (tiefenpsychologisch): 0911-937-83971

DGVT : 0 911 13 38 24 60 und 0 91 31 9 23 62 77

<https://ambulanz-erlangen.de/termin-buchen/>

Vorbereitung

Halten Sie den PTV-11-Schein bereit.
Informieren Sie die Mitarbeitenden, dass Sie bereits bei einer Sprechstunde waren und einen PTV-11-Schein haben und eine Therapie beginnen möchten.

Teilen Sie mit, welche Therapieverfahren auf ihrem Schein angekreuzt sind und Ihre Postleitzahl.

Tipp

Setzen Sie die Sprechzeiten zu denen die Therapeuten und Therapeutinnen telefonisch erreichbar sind als **Termin mit Erinnerung** im Handy.

Schreiben Sie sich eine **Excel-Liste** mit den Therapeut:innen, den Sprechzeiten, Telefonnummern und Mail-Adressen. Hier notieren Sie sich Informationen über stattgefundene Telefonate oder Mailaustausch.

Rufen Sie ggf. **wöchentlich** bei der **Koordinationsstelle** an und lassen sich ein Update der Liste von freien Therapeut:innen geben.

FAQs

Wie unterscheidet sich die Tätigkeit von psychologischen Berater:innen, psychologischen Psychotherapeut:innen und Psychiater:innen?

<u>Psychologische Berater:innen</u>	<u>Psych. Psychotherapeut:innen</u>	<u>Psychiater:innen</u>
Professionelles Unterstützungsangebot mit dem Ziel die Klient:innen bei ihrem Anliegen zu unterstützen z.B. in der Auseinandersetzung mit aktuellen Herausforderungen, beim Erlernen bestimmter Fähigkeiten oder Aufbau von Wohlbefinden erhaltender/fördernden Strukturen und Routinen.	Stellen beim Auftreten von Belastungen und subjektiv empfundenen Leidensdruck Diagnosen und können mögliche Psychische Störungen professionell, nach Richtlinienverfahren psychotherapeutisch behandeln.	Können mögliche körperliche Ursache des Leidensdrucks untersuchen und ggf. zur Behandlung möglicher Störungsbilder auch Medikamente verschreiben.