

Mit welcher Haltung sollte ich an die Suche herangehen?

Versuchen Sie sich bereits im Voraus klar zu machen, dass die Suche einige Zeit in Anspruch nehmen kann. Lassen Sie sich dadurch aber keinesfalls entmutigen. Nennen Sie im ersten Gespräch mit dem Therapeuten Ihr genaues Problem. Sagen Sie nicht einfach, dass es Ihnen schlecht geht, sondern beschreiben Sie Ihre Probleme und Ihren Wunsch nach Hilfe. Manchmal brauchen Sie dabei sicher einen langen Atem.

Lassen Sie sich aber nicht „abwimmeln“ und zeigen Sie Interesse. Es kann sinnvoll sein, einen Termin erstmal auch dann anzunehmen, wenn er noch in weiter Ferne liegt. Sie können immer noch absagen, wenn Sie zwischenzeitlich einen Therapieplatz gefunden haben.

Was kann ich tun, wenn ich dringend Hilfe brauche bzw. die Zeit der Suche überbrücken will?

Es gibt die Möglichkeit, sich bei einer akuten seelischen Krise an die Institutsambulanz der Psychiatrischen Klinik in Lüneburg oder Buchholz zu wenden.

Zusätzlich bieten niedergelassene Psychotherapeuten eine Sprechstunde an. Ratsuchende bekommen damit kurzfristig eine erste Auskunft, wodurch ihre Beschwerden bedingt sind und welche Hilfen sie dafür bekommen können.

Einrichtungen wie die Telefonseelsorge, der psychiatrische Krisendienst, Beratungsstellen in Ihrer Nähe oder der sozialpsychiatrische Dienst haben ein offenes Ohr und beraten.

Auch Selbsthilfegruppen, Sucht-Notrufe oder andere psychiatrische Einrichtungen können eine Hilfe sein. Das mag in vielen Fällen kein Ersatz für Psychotherapie sein, hilft aber womöglich (zumindest vorübergehend) über die schlimmsten Zeiten hinweg.

Weitere Infos: www.pknds.de und www.kvn.de

Kontakt

Institutsambulanz Lüneburg

Tel. 04131 60 11600 | Fax 04131 60 11680
Am Wienebütteler Weg 1 | 21339 Lüneburg
institutsambulanz@pk.lueneburg.de

Institutsambulanz Buchholz

Steinbecker Straße 44 | 21244 Buchholz
Tel. 04181 131960 oder 04181 131930
Fax 04181 131965
tagesklinik-buchholz@pk.lueneburg.de



PSYCHIATRISCHE KLINIK
LÜNEBURG

Psychiatrische Klinik Lüneburg gemeinnützige GmbH
Akademisches Lehrkrankenhaus des
Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE)
Am Wienebütteler Weg 1 | 21339 Lüneburg
Tel. 04131 60 0 | Fax 04131 60 10088
www.pk.lueneburg.de | info@pk.lueneburg.de
Gesellschafter: Gesundheitsholding Lüneburg GmbH



Im Verbund der
GESUNDHEITSHOLDING
LÜNEBURG

Hand in Hand für Ihre Gesundheit

Wie finde ich einen Psychotherapieplatz



Praktische Hinweise für Ihre Suche

Stand 5/2017 | Änderungen vorbehalten



PSYCHIATRISCHE KLINIK
LÜNEBURG

Wann sollte ich einen ambulanten Therapieplatz suchen?

Wenn Ihr psychisches Befinden Sie schwer belastet und Sie aus diesem Grund eine psychotherapeutische Behandlung beginnen wollen, sollten Sie sich rechtzeitig um einen ambulanten Therapieplatz kümmern, denn vom Beginn der Suche bis zum eigentlichen Beginn der Therapie kann viel Zeit vergehen.

Wie finde ich einen ambulanten Therapieplatz?

Um einen passenden Therapeuten in Ihrer Nähe zu finden, nutzen Sie am besten eine Therapeutenliste. Der schnellste und einfachste Weg ist das Internet, wo Sie selbst nach einem Therapeuten suchen können, der Ihren persönlichen Anforderungen entspricht. Eine solche Seite wäre z.B. www.psych-info.de.

Auch Ihre Krankenkasse und die kassenärztliche Vereinigung führen ein Verzeichnis aller regulär zur Kassenabrechnung berechtigten Therapeuten.

Kontaktieren Sie so viele Therapeuten wie nötig und dokumentieren Sie Ihre Suche mit dem Datum des Gesprächs, dem Namen des Therapeuten, den genannten Wartezeiten auf ein Erstgespräch und dem voraussichtlichen Therapiebeginn. Nehmen Sie ruhig mehrere der angebotenen Termine wahr und verschaffen sich einen ersten Eindruck.

Um den Therapeuten kennenzulernen und um herauszufinden, ob Sie gut miteinander arbeiten können bzw. nicht zueinander „passen“, werden fünf Probesitzungen (probatorische Sitzungen) mit dem Therapeuten vereinbart. Sie können diese Sitzungen jederzeit beenden, wenn Sie sich nicht gut aufgehoben fühlen, und weiter-suchen.

Welche Therapieformen übernehmen die Krankenkassen überhaupt?

Die Krankenkassen übernehmen als Leistung die analytische Psychotherapie, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und Verhaltenstherapie bei einer Überweisung durch den Hausarzt oder einen anderen Facharzt (außer Zahnarzt). Außerdem sollte der Therapeut einen Kassensitz haben, d.h. er hat einen Abrechnungsvertrag mit gesetzlichen Krankenkassen. Alle weiteren Leistungen müssen mit der jeweiligen Krankenkasse separat besprochen werden.

Was mache ich, wenn ich keinen Therapieplatz bekomme?

Angenommen, Sie bekommen durch keinen in der Liste aufgeführten Therapeuten einen Therapieplatz in Aussicht gestellt. Dies ist leider häufiger der Fall, da durch die Krankenkassen gebietsweise nur eine beschränkte Anzahl an Psychotherapeuten zugelassen wird. Dann gibt es die Möglichkeit, Therapeuten ohne Kassenzulassung, die in einem der drei zugelassenen Verfahren praktizieren, zu kontaktieren und eine Kostenübernahme zu beantragen (Kostenerstattungsverfahren).

Was ist Kostenerstattung?

Kostenerstattung meint die Übernahme der vollen oder Teil-Kosten (kommt sehr auf die versichernde Krankenkasse an) einer ambulanten Psychotherapie, nachdem der entsprechende Antrag bewilligt wurde. Sie würden dabei die Kosten erst selbst tragen und bekämen Ihre Ausgaben im Anschluss erstattet.

Wann sollte ich mich mit dem Erstattungsverfahren auseinander setzen?

Das Verfahren richtet sich an gesetzlich versicherte Patienten, die keinen kassenzugelassenen Therapeuten gefunden haben, der ihnen in einem zeitlich nahen und örtlich zumutbaren Rahmen einen Termin anbieten kann. Außerdem wird eine Kostenerstattung nur in besonders dringenden Fällen bewilligt.

Wenn beides der Fall ist, kann eine Kostenerstattung beantragt werden. Das Verfahren ist relativ aufwändig und daher bei den Krankenkassen nicht sehr beliebt.

Wie läuft die Kostenerstattung ab?

Da eine Kostenerstattung von Ihrer Krankenkasse bewilligt werden sollte, ist es besonders wichtig, im ständigen Austausch mit ihr zu bleiben. Teilen Sie Ihrer Krankenkasse die erfolglose Suche mit, auf Grundlage Ihrer erstellten Liste der Wartezeiten. Wenn man Ihnen weitere Namen von Therapeuten nennt, sollten Sie diese Hilfe unbedingt in Anspruch nehmen. Falls Sie auch damit keinen Termin bekommen, suchen Sie sich einen Therapeuten ohne Kassensitz, der Ihnen einen zeitnahen Termin anbieten kann – halten Sie vorher aber erneut Rücksprache mit Ihrer Krankenkasse.

Wenn Sie nun einen Termin haben, können Sie mit dem Therapeuten alles Weitere besprechen und mit seiner Hilfe den Antrag bei Ihrer Krankenkasse stellen.