

## Der Weg zur Psychotherapeut\*in

Seelische Hochs und Tiefs kennt fast jede\*. Die meisten Menschen kommen mit dem Auf und Ab ihres Seelenlebens sehr gut allein zurecht. Viele tauschen sich darüber mit ihrer Lebenspartner\*in oder ihren Freund\*innen aus und finden wieder zu einem inneren Gleichgewicht. Manchmal reichen jedoch solche Gespräche mit vertrauten Personen nicht aus. Wenn eine psychische Krise über Wochen andauert, ist ein erstes Gespräch mit einer Psychotherapeut\*in ratsam.

### Suche nach einer Psychotherapeut\*in:

Psychotherapeutische Praxen sind meist in der Nähe Ihres Wohnortes zu finden. Sie können aber auch überlegen, ob Sie sich lieber in der Nähe Ihres Arbeitsplatzes beraten oder behandeln lassen möchten. Sie können eine Psychotherapeut\*in auch im Internet suchen:

- Psychotherapeutenkammer: <https://www.bptk.de//bptk/landeskammern/>
- Kassenärztliche Bundesvereinigung: <https://www.kbv.de/html/arztsuche.php>

### Telefonisch den ersten Termin vereinbaren:

Um einen ersten Termin bei einer Psychotherapeut\*in zu bekommen, können Sie direkt in deren Praxis anrufen. Die Sprechzeiten, zu denen die Praxis telefonisch erreichbar ist, finden Sie auf der Internetseite der Praxis oder sie werden Ihnen auf dem Anrufbeantworter mitgeteilt. In dieser Zeit können Sie mit der Psychotherapeut\*in oder ihrer Sprechstundenhilfe einen ersten Gesprächstermin vereinbaren. Zum ersten Gespräch sollten Sie Ihre Versichertenkarte mitbringen. Eine Überweisung oder ein Antrag bei der Krankenkasse ist dafür nicht notwendig. Diese ersten Gespräche führen Sie in der „psychotherapeutischen Sprechstunde“.

### Die psychotherapeutische Sprechstunde

Bei Ihren ersten Gesprächen in der psychotherapeutischen Sprechstunde klärt die Psychotherapeut\*in mit Ihnen insbesondere, welche psychischen Beschwerden Sie haben, wie diese einzuschätzen sind und ob Sie deshalb eine Behandlung benötigen. Die Psychotherapeut\*in fragt Sie, welche Schwierigkeiten und Beschwerden Sie haben, wie lange Sie diese schon haben, wie sie sich im Alltag bemerkbar machen und was Sie bisher unternommen haben, um wieder besser zurechtzukommen. Viele Psychotherapeut\*innen setzen in diesen ersten Gesprächen auch Fragebögen und psychologische Testverfahren ein.

### Wie viele Termine sind möglich?

Insgesamt kann die Psychotherapeut\*in mit jeder Patient\*in bis zu sechs Termine à 25 Minuten in ihrer Sprechstunde vereinbaren. Diese werden aber meist zu 50-Minuten-Terminen zusammengelegt. Jede Patient\*in muss grundsätzlich zunächst in der Sprechstunde ein erstes Gespräch mit einer Psychotherapeut\*in geführt haben, bevor sie eine Behandlung beginnen kann. Dieses Gespräch muss mindestens 50 Minuten gedauert haben.

### Weitere Informationen für Patient\*innen:

<https://www.wege-zur-psychotherapie.org/>