

Therapieplatz finden – Schritt für Schritt

Welttag der seelischen Gesundheit

Jährlich ist bundesweit mehr als jeder vierte Erwachsene von einer psychischen Erkrankung betroffen. Mit der Corona-Pandemie sind für viele Menschen die Belastungen weiter gestiegen. Doch wie geht man eigentlich vor, wenn Probleme unlösbar erscheinen und allein nicht bewältigt werden können? Wo finden Menschen Unterstützung? Und wie genau kommt man an einen Therapieplatz? Zum Welttag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober 2022 hat die Stiftung Gesundheitswissen Informationen zusammengestellt, die bei der Suche nach Hilfe bei einer psychischen Erkrankung helfen können.

Die meisten Menschen kennen sie: die Tage an denen der Alltag einen zu überwältigen scheint oder man einfach traurig und nicht gut drauf ist. Solche vorübergehenden Stimmungstiefs können viele gut bewältigen – sie finden allein einen Weg heraus. Doch was, wenn die bedrückende Stimmung bleibt, dauerhafte Angst oder Erschöpfung zum ständigen Begleiter werden? Dann ist es ratsam, nach der Ursache zu suchen. Denn der Grund kann auch eine psychische Erkrankung sein. Laut der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde sind jährlich knapp 28 Prozent der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland von einer psychischen Erkrankung betroffen. Den häufigsten Anteil der psychischen Störungen machen dabei Angststörungen, Depressionen und Beschwerden verursacht durch Alkohol- oder Medikamentengebrauch aus. Hilfe bei einer solchen Erkrankung kann eine Psychotherapie bieten.

Schritt für Schritt zum Therapieplatz

Wer unsicher ist, ob der nächste Schritt zu einem Therapeuten führt, kann sich zunächst auch an seinen Hausarzt wenden. Diese ärztliche Einschätzung kann helfen – auch wenn keine Überweisung erforderlich ist, um eine Psychotherapie in Anspruch zu nehmen. Der Termin kann auch direkt in einer Praxis vereinbart werden.

1. Das Erstgespräch

Zunächst ist ein Erstgespräch in einer psychotherapeutischen Sprechstunde nötig. Hier klärt der Therapeut oder die Therapeutin ab, ob eine psychische Störung vorliegt und beurteilt auch welche Hilfsmaßnahmen ergriffen werden können. Wird eine Therapie empfohlen, kann man sich mit dem Befund in dieser oder auch jeder anderen Praxis einen Therapieplatz suchen.

2. Therapieplatz suchen

Nicht immer bietet die Praxis des Erstgesprächs auch einen Therapieplatz an – Wartezeiten können sehr lang sein. Daher können Patienten sich eine andere Praxis suchen. Es besteht die Möglichkeit sich bei mehreren Praxen gleichzeitig zu melden und sich auf die Warteliste setzen zu lassen. Die Stiftung Gesundheitswissen hat auch Seiten zusammengestellt, die bei der [Therapeutensuche](#) helfen.

3. Probesitzung

In sogenannten Probesitzungen können Patienten und Therapeuten zunächst ausprobieren, ob sie zueinander passen und eine Vertrauensbeziehung entstehen kann. Hier besprechen beide auch Ziele, Ablauf und Dauer der angedachten Therapie. Erwachsenen stehen bis zu 4, Kindern und Jugendlichen bis zu 6 Probesitzungen zu. Wenn beide Seiten sich einig sind, kann die Therapie starten.

Hilfe bei psychischen Problemen

In manchen Fällen kann man selbst nicht warten und benötigt direkt schnelle Hilfe bei psychischen Problemen. Auch Angehörige finden hier Unterstützung: [Konkrete Anlaufstellen und wo man sich im Notfall hinwendet](#).

Wann kommt eine Psychotherapie in Frage?

Wenn sich Beschwerden wie Angstzustände oder extreme Erschöpfung über einen längeren Zeitraum nicht bessern, könnte das ein erster Hinweis auf eine psychische Erkrankung sein. Auch körperliche Beschwerden, für die keine organische Ursache gefunden wird, sind möglich. Unter anderem können die folgenden Fragen helfen einzuschätzen, inwieweit eine Psychotherapie für einen selbst in Betracht kommt:

- Fühle ich mich anders als sonst?
- Beunruhigt mich diese Veränderung? Gibt es eine Erklärung für die Veränderung?
- Reicht die Erklärung nicht aus, um die Dauer und Heftigkeit der Beschwerden zu begründen?
- Kann ich meine tägliche Arbeit nur noch mit Mühe verrichten? Bin ich oft krankgeschrieben?
- Mache ich mir immer Sorgen und habe viel Angst?
- Leide ich unter körperlichen Beschwerden? Ist mein Schlaf gestört, schlafe ich zu wenig oder zu viel?
- Fällt die Veränderung auch anderen deutlich auf?
- Ist das schon länger als drei Monate so?

(Wichtig: Diese Fragen sind nicht zur Selbstdiagnose gedacht und ersetzen nicht das Gespräch mit einem Psychotherapeuten, einer Psychotherapeutin.)

Übrigens: Die Kosten für eine Psychotherapie trägt die gesetzliche Krankenkasse. Das Erstgespräch und die Probesitzungen werden automatisch übernommen, sofern die Praxis gesetzlich Versicherte annimmt und eine Kassenzulassung hat. Die Kosten für die anschließende Therapie müssen dann noch durch die Krankenkasse genehmigt werden. Den nötigen Antrag erhält man in der Regel in der Praxis vor Ort.

Depression - eine der häufigsten seelischen Erkrankungen

Die Stiftung Gesundheitswissen bietet umfangreiche Informationen zum Thema Depression. Erfahren Sie mehr zu [Entstehung und Krankheitsanzeichen](#) und [Behandlung](#) oder wie andere mit der Diagnose [Depression](#) umgehen.