



**UNIVERSITÄT
BIELEFELD**



Zentrale Studienberatung

Schritte zur Psychotherapie



www.uni-bielefeld.de/zsb

INHALTSVERZEICHNIS

ALLGEMEINE INFORMATIONEN.....	3
Was ist eine Psychotherapie?	3
Wie funktioniert eine Psychotherapie?	3
Wer führt eine Psychotherapie durch?	3
Welche psychotherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten gibt es?	4
Wer bezahlt eine Psychotherapie?	6
Brauche ich eine Überweisung?	6
VORGEHEN.....	7
Wie finde ich eine*n für mein Problem passenden Psychotherapeut*in?	7
Welches Verfahren ist bei meinem Problem das Beste?	7
Wie bekomme ich einen Termin?	7
Wie lange muss ich auf einen Termin warten?	8
Wie läuft der erste Kontakt mit einem*r Therapeut*in ab?.....	8
Habe ich die Möglichkeit, den*die Therapeut*in vor dem Beginn der eigentlichen Therapie kennenzulernen?	8
ADRESSEN	9
WEITERFÜHRENDE LINKS & LITERATURHINWEISE	12
PERSÖNLICHE CHECKLISTE	13

Impressum

Ausgabe: Juni 2022

Herausgeber: Universität Bielefeld
ZSB – Zentrale Studienberatung
Universitätsstraße 24
33615 Bielefeld

ZSB – Zentrale Studienberatung
Beratung (ohne Voranmeldung):
Präsenz:

Mo. & Mi. 10.00 - 11.30 Uhr
Mi. auch 17.30 - 18.30 Uhr

Quellen:

ZSB – Zentrale Studienberatung
Kassenärztliche Bundesvereinigung: PTV 10 –
Allgemeine Patienteninformation „Ambulante
Psychotherapie in der gesetzlichen Kranken-
versicherung“, abgerufen unter
„https://www.kbv.de/media/PTV10_web.pdf“
Titelbild: © by Lindsay Henwood on Unsplash

Telefonisch:

Di. & Do. 14.00 - 15.30 Uhr

Gebäude X E1-224
Sekretariat Gebäude X E1-226
Tel.: (05 21) 1 06 - 30 17/ - 67 820
E-Mail: zsb@uni-bielefeld.de
Internet: www.uni-bielefeld.de/zsb

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Was ist eine Psychotherapie?

Psychotherapie ist eine Behandlung von psychischen („seelischen“) Erkrankungen mithilfe von wissenschaftlich anerkannten Verfahren, Methoden und Techniken. Psychische Erkrankungen können das Erleben, das Verhalten sowie das geistige und körperliche Wohlbefinden stark beeinträchtigen sowie mit Leid, Sorgen, Verunsicherung und Einschränkungen der Lebensqualität einhergehen.

Eine Psychotherapie ist dann ratsam, wenn psychische Probleme nicht mehr allein oder mit Hilfe der Familie oder von Freunden gelöst werden können, zu körperlichen Symptomen führen und das Studium und alltägliche Anforderungen des Lebens nur noch eingeschränkt bzw. unter erheblicher Belastung bewältigt werden können.

Wie funktioniert eine Psychotherapie?

Die psychotherapeutische Behandlung hilft, seelisches Leid und seelische Krankheit durch das Gespräch mit einem*r Therapeut*in mit spezieller Ausbildung zur Behandlung psychischer Erkrankungen zu lindern oder zu heilen.

Die Behandlung kann mit dem*der Therapeut*in allein in einer Einzelbehandlung (i.d.R. 50 Min.) oder im Rahmen einer Gruppentherapie (i.d.R. 100 Min.) erfolgen.

Eine wesentliche Bedingung für das Gelingen jeder Psychotherapie ist eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Patient*in und Therapeut*in sowie eine Klärung, ob das geplante Psychotherapieverfahren den Erwartungen des*der Patient*in entgegenkommt. Auf dieser Grundlage bietet Psychotherapie die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen das eigene Erleben und Verhalten sowie Beziehungserfahrungen zu besprechen und zu überdenken und infolge dessen Veränderungen auszuprobieren und herbeizuführen.

Wer führt eine Psychotherapie durch?

Ärzt*innen, Psycholog*innen und Heilpraktiker*innen mit der Zusatzbezeichnung HP (Heilpraktiker*in Psychotherapie (für Selbstzahler*innen)). Mit den Kassen abrechnen können Ärztliche und „Psychologische Psychotherapeut*innen“ (geschützter Begriff), die eine Kassenzulassung haben (im Zweifel nachfragen).

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Welche psychotherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Psychotherapeutische Sprechstunde

Die Psychotherapeutische Sprechstunde dient der Abklärung, ob ein Verdacht auf eine krankheitswertige Störung vorliegt und weitere fachspezifische Hilfen im System der Gesetzlichen Krankenversicherung notwendig sind. Bei Verdacht auf eine seelische Krankheit findet im Rahmen der Sprechstunde eine orientierende diagnostische Abklärung statt. Wenn nicht von einer seelischen Erkrankung ausgegangen wird, werden niedrigschwellige Hilfen empfohlen.

Psychotherapeutische Akutbehandlung

Bei besonders dringendem Behandlungsbedarf kann eine Psychotherapeutische Akutbehandlung im Umfang von bis zu 12 Behandlungen zu je 50 min. Dauer in Frage kommen. Eine Akutbehandlung dient der Bewältigung von aktuellen Krisen und kann, falls erforderlich, in eine Kurzzeitpsychotherapie oder in eine Langzeitpsychotherapie übergeführt werden. Bereits durchgeführte Therapieeinheiten der Akutbehandlung werden auf die nachfolgende Psychotherapie angerechnet. Für eine Akutbehandlung ist nur das Einzelgespräch vorgesehen.

Ambulante Psychotherapie

Ambulante Psychotherapie kann in allen Psychotherapieverfahren als Einzeltherapie, in einer Gruppe oder als Kombination von Einzel- und Gruppenpsychotherapie, in der Systemischen Therapie zum Teil auch im Mehrpersonensetting (z.B. durch Einbeziehung der Familie) durchgeführt werden. Die Häufigkeit der Sitzungen kann je nach Verfahren und Behandlungsverlauf variieren und wird individuell mit dem*der Therapeut*in vereinbart. Die Gruppenpsychotherapie nutzt zusätzlich die Beziehungserfahrungen in der Gruppe und das wechselseitige Lernen zwischen den Patient*innen für die Psychotherapie. Folgende vier psychotherapeutische Behandlungsverfahren sind derzeit als Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung anerkannt:

Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie geht davon aus, dass psychische Beschwerden das Ergebnis von bewussten und nicht-bewussten Lernprozessen sind. Zu Beginn der Behandlung wird gemeinsam mit dem*der Patient*in erarbeitet, welche Bedingungen seiner Lebensgeschichte und seiner aktuellen Lebenssituation zur Entstehung und Aufrechterhaltung der psychischen Symptomatik beigetragen haben und weiter wirksam sind. Auf dieser Grundlage werden gemeinsam die

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Therapieziele und der Behandlungsplan festgelegt. In der Verhaltenstherapie werden Patient*innen zur aktiven Veränderung ihres Handelns, Denkens und Fühlens motiviert und angeleitet. Dabei werden die bereits vorhandenen Stärken und Fähigkeiten herausgearbeitet und für den Veränderungsprozess nutzbar gemacht.

Analytische Psychotherapie

Die analytische Psychotherapie nimmt an, dass Krankheitssymptome durch konflikthafte unbewusste Verarbeitung von frühen oder später im Leben erworbenen Lebens- und Beziehungserfahrungen verursacht und aufrechterhalten werden.

Verdrängte Gefühle, Erinnerungen und Beziehungsmuster können also diesem Ansatz zufolge gegenwärtige Krankheitssymptome verursachen. Deswegen wird in der therapeutischen Beziehung zwischen Patient*in und Therapeut*in ein besonderer Fokus darauf gelegt, diese bewusst zu machen und zu reflektieren. Dadurch kann in der Gegenwart zunächst unverständlich erscheinendes Fühlen und Handeln in der therapeutischen Beziehungsarbeit verstanden und verändert werden.

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie sieht Krankheitssymptome als Folge von aktuellen Konflikten in Beziehungen oder von nicht bewältigten Beziehungserfahrungen und Konflikten aus früheren Lebensphasen. Diese Konflikte und Erfahrungen können das spätere Leben bestimmen und psychische Erkrankungen zur Folge haben. Ziel der Behandlung ist es, die zugrundeliegenden unbewussten Motive und Konflikte der aktuellen Symptome zu erkennen und sich mit diesen auseinanderzusetzen. Patient*in werden in der Psychotherapie dabei unterstützt, durch Einsichten in die Zusammenhänge und Ursachen der aktuellen Symptome

Veränderungen im Erleben oder Verhalten zu erreichen.

Systemische Therapie

Die Systemische Therapie versteht psychische Störungen unter besonderer Berücksichtigung von Beziehungen. Neben der Sicht auf Belastendes stehen die Nutzung eigener Kompetenzen und Fähigkeiten der Patient*innen bzw. ihres Umfelds im Mittelpunkt. Das Ziel der Therapie ist die Hilfe bei der Umwandlung symptomfördernder Verhaltensweisen, Interaktionsmuster und Bewertungen sowie die Entwicklung neuer gesundheitsförderlicher Lösungsansätze.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Lebenspartner*innen und andere wichtige Bezugspersonen können in die Therapie miteinbezogen werden.

Die Systemische Therapie im Mehrpersonensetting, die z.B. gemeinsam mit Familienmitgliedern stattfindet, nutzt die Angehörigen als Ressource für die Behandlung und die Veränderung von bedeutsamen Beziehungen und Interaktionen.

Wer bezahlt eine Psychotherapie?

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für eine Psychotherapie, wenn ein*e Ärzt*in bzw. Psychotherapeut*in eine Kassenzulassung besitzt. Ansonsten müssen Sie die Therapie selbst zahlen. Die Tarife liegen in der Regel bei 70-100 Euro pro Sitzung (Stand: 2020).

Brauche ich eine Überweisung?

Nein, Sie können bei einem*r Psychotherapeut*in einfach einen Termin vereinbaren und mit Ihrer elektronischen Gesundheitskarte dorthin gehen. Vor Beantragung der Therapie werden Sie für ein Konsil zu Ihrem Hausarzt geschickt, um zu klären, ob somatische bzw. medizinische Gründe die Ursache einer psychischen Erkrankung sein können (z.B. eine Schilddrüsenfehlfunktion: durch die Behandlung mit Schilddrüsenhormonen kann evtl. eine Depression behoben werden).

VORGEHEN

Wie finde ich eine*n für mein Problem passenden Psychotherapeut*in?

Am wichtigsten ist, dass „die Chemie stimmt“ und das können Sie nur in einem persönlichen Gespräch mit dem*der Therapeut*in herausfinden. Überlegen Sie außerdem, ob das Geschlecht des*der Therapeut*in für Sie eine Rolle spielt. Hilfreich kann es auch sein, Empfehlungen von Ärzt*innen und aus dem Bekanntenkreis, einzuholen.

In Bielefeld gibt es den Psychotherapieführer „Grüne Seiten“, in dem Arbeitsschwerpunkte und Verfahren/Methoden der Therapeut*innen mit aufgeführt sind. Dieser kann bei der Suche zu Rate gezogen werden.

Welches Verfahren ist bei meinem Problem das Beste?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich noch weiter über die einzelnen Verfahren zu informieren: im Internet (z.B. unter » www.therapie.de/psyche/info/), in den „Grünen Seiten“ (siehe Seite 9), in Fachbüchern (z.B. Ratgeber „Psychotherapie“ der Verbraucherzentrale).

Man kann sich zu dieser Frage auch persönlich beraten lassen, ein paar Beratungsstellen finden Sie unter dem Punkt „Adressen“.

Eine Liste von Beratungsstellen finden Sie unter » <https://www.beratungsstellen-bielefeld.de/>.

Wie bekomme ich einen Termin?

Wenn Sie bei einem*r Therapeut*in anrufen, haben Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit den Anrufbeantworter am Apparat. Sie sollten sich die Sprechzeiten notieren, zu denen der*die Therapeut*in zu erreichen ist. Rückrufe der Therapeut*innen erfolgen selten, da sie zu viele Anfragen bekommen. Oftmals erhalten Sie nicht direkt einen Termin, dann sollten Sie fragen, ob Sie sich auf die Warteliste setzen lassen können.

Es ist hilfreich sich auf mehrere Wartelisten setzen zu lassen, um schneller einen Termin zu bekommen. Den Therapeut*innen schadet es nicht, wenn Sie den Wartelistenplatz wieder freigeben.

Ein Tipp zum Telefonieren: Beginnen Sie mittig der jeweiligen Adressliste, da viele Therapieinteressierte am Anfang bzw. Ende der Liste starten. Melden Sie sich bei so vielen Therapeut*innen wie möglich.

Hilfreich ist außerdem, wenn Sie sich vor dem Telefonat etwas vorbereiten und einige Stichpunkte auf einem Zettel notieren.

VORGEHEN

Wie lange muss ich auf einen Termin warten?

Die Wartezeit kann mehrere Monate betragen. Wenn ein/e Therapeut*in Ihnen einen Termin für ein Erstgespräch in sechs Wochen anbietet: Greifen Sie zu! Es kann auch vorkommen, dass ein*e Therapeut*in sagt, die Praxis sei für das nächste Jahr ausgebucht. Dann nicht entmutigen lassen und weiter telefonieren.

Wie läuft der erste Kontakt mit einem*r Therapeut*in ab?

Zuerst muss mindestens ein Psychotherapeutischer Sprechstundentermin à 50 Minuten (oder mind. 2 Termine à 25 Minuten) vereinbart werden, in dem der Psychotherapiebedarf abgeklärt sowie eine vorläufige Diagnose gestellt wird (s. auch Ablaufschema der Terminvermittlungsstelle auf Seite 10). Diese Termine müssen nicht zwangsläufig bei dem*der Therapeut*in stattfinden, bei Sie sich behandeln lassen. Es kann auch der*die Therapeut*in sein, bei dem*der Sie am schnellsten Termine für diese Sprechstunden erhalten.

Patient*innen, die aufgrund einer psychischen Erkrankung in einer stationären Krankenhausbehandlung oder rehabilitativen Behandlung waren, können ohne vorherige Sprechstunde mit probatorischen Sitzungen oder einer Akutbehandlung beginnen.

Habe ich die Möglichkeit, den*die Therapeut*in vor dem Beginn der eigentlichen Therapie kennenzulernen?

Ja, es gibt nach der Psychotherapeutischen Sprechstunde min. 2 bis max. 4 „probatorische Sitzungen“ pro Therapeut*in, die ein Kennenlernen und damit die Entscheidung, ob Therapeut*in und Klient*in/Patient*in zusammenarbeiten können, ermöglichen sollen. Es ist möglich, probatorische Sitzungen mit mehreren Therapeut*innen über die Krankenkasse abrechnen zu lassen.

Erscheint Ihnen eine Zusammenarbeit im Erstgespräch oder während der Probesitzungen schwierig, ist es wichtig, das ernst zu nehmen und anzusprechen. Wenn Sie zu dem Schluss kommen, dass Sie mit diesem*r Therapeut*in nicht weiterarbeiten wollen, sollten Sie die Suche weiter fortsetzen.

Ein umfassender Text zu dem Thema befindet sich auf den ersten Seiten des Ratgebers „Grüne Seiten“ oder online unter:

»<https://www.app-bielefeld.de/woran-ist-die-qualitaet-eines-psychotherapeutischen-angebots-festzumachen.php>

sowie auf der Internetseite des Vereins „Pro Psychotherapie e.V.“:

» <https://www.therapie.de/psyche/info/>

ADRESSEN

„app:“ & die „Grünen Seiten“

In Bielefeld gibt es den „app:“ (Arbeitskreis niedergelassener Psychologischer Psychotherapeut*innen Bielefeld e.V.), der ein Psychotherapie-Infobüro mit kostenlosen Informationen und Beratung durch qualifizierte, ehrenamtlich tätige Psychotherapeut*innen anbietet. Im Vereinsbüro können die Termine des Infobüros erfragt und sich dafür angemeldet werden.

Telefonische Sprechzeiten: Di. + Do. 17:00 - 18:30 Uhr, Mi: 11-12:30 Uhr.

» <https://www.app-bielefeld.de/kontakt.php>

Den Psychotherapieführer „Grüne Seiten“ gibt es als im Buchhandel, u.a. Eulenspiegel in Bielefeld, für 7 Euro oder beim Büro des „app:“ (9 Euro inklusive Porto, Printversion 2017).

Die „Grünen Seiten“ können telefonisch oder per E-Mail beim „app:“ bestellt werden:
Tel. 0521/ 1644300

E-Mail: info@app-bielefeld.de

» <https://www.app-bielefeld.de/gruene-seiten.php>

Außerdem stehen die „Grünen Seiten“ in der Uni-Bibliothek; über den Katalog sind sie unter dem Suchwort „Grüne Seiten“ zu finden.

Die aktuellste Version der „Grünen Seiten“ finden Sie online kostenfrei als alphabetisches Verzeichnis mit Kontaktdaten der Therapeut*innen über die Internetseiten des „app:“

» https://www.app-bielefeld.de/therapeut_innen.php

Krankenkasse

Sie können sich von Ihrer Krankenkasse eine Liste mit Adressen zuschicken lassen, dort sind die abrechnungsfähigen Methoden vermerkt. Oder Sie informieren sich bei der Vermittlungsstelle für Psychotherapie der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe.

Tel.: 0231/94 32-850

» <https://www.kvwl.de/earzt/>

ADRESSEN

Ablauf der Terminvermittlung Psychotherapeuten



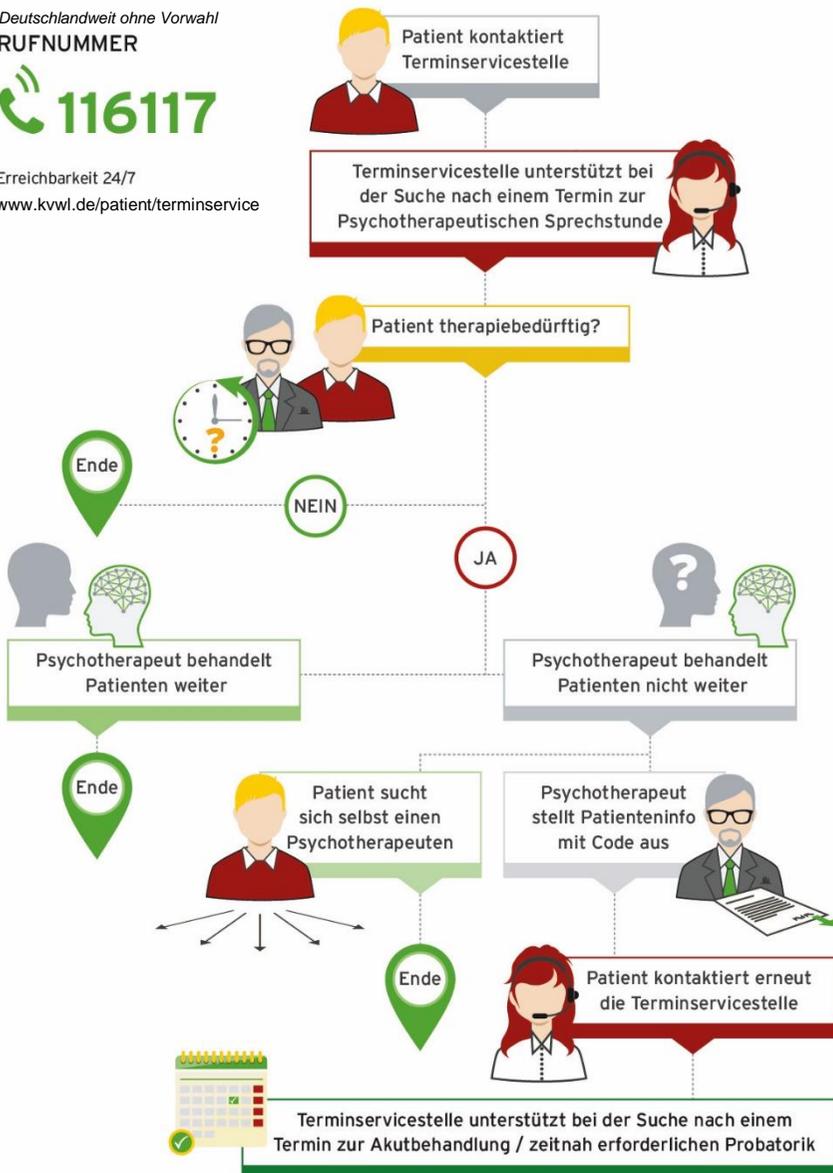
Deutschlandweit ohne Vorwahl

RUFNUMMER

 **116117**

Erreichbarkeit 24/7

www.kvwl.de/patient/terminservice



ADRESSEN

Ausbildungsambulanzen:

In Ausbildungsambulanzen führen angehende Therapeut*innen in einer fortgeschrittenen Phase ihrer Ausbildung Psychotherapien durch. Dort können manchmal kürzere Wartezeiten angeboten werden.

Zentrum Ausbildung Psychotherapie Lehrinstitut Bad Salzuflen (Zweigstelle Bielefeld)

Herforder Str. 12, 33602 Bielefeld

Tel. 0521/ 3054560

E-Mail: BI@DFT-Lehrinstitut.de

» <https://zap-lehrinstitut.de/bielefeld.html>

Psychotherapie-Ambulanz der Uni Bielefeld (PAdUB)

Hochschulambulanz für Forschung und Lehre (nur verhaltenstherapeutische Angebote)

Ausstrahlung 1, 33615 Bielefeld

Tel. 0521/ 106-2606

E-Mail: psychotherapie-ambulanz@uni-bielefeld.de

» <https://uni-bielefeld.de/fakultaeten/psychologie/abteilung/einrichtungen/ambulanzen/padub/>

Psychotherapeutische Ambulanz des Bielefelder Instituts für Psychologische Psychotherapieausbildung (nur verhaltenstherapeutische Angebote)

Morgenbreite 2-4, 33615 Bielefeld

Tel. 0521/ 106-12792 (Telefonnummer zur Terminvergabe, erreichbar freitags 9:30-11:00 Uhr)

E-Mail: bipp-ambulanz@bielefelder-ipp.de

» <https://www.bielefelder-ipp.de/psychotherapeutische-ambulanz/>

Ausbildungszentrum OWL für Psychologische Psychotherapie (nur verhaltenstherapeutische Angebote)

Kesselbrink 3, 33602 Bielefeld

Tel. 0521/ 3299290

» <https://www.psychotherapieausbildung-bielefeld.de/psychotherapeutische-ambulanz>

WEITERFÜHRENDE LINKS & LITERATURHINWEISE

„**Wege zur Psychotherapie**“ – Broschüre der Bundespsychotherapeutenkammer:

- » <https://www.bptk.de/patientinnen/einfuehrung/>
- » <https://www.wege-zur-psychotherapie.org>

Ausführliche Seite mit vielen Hintergrundinformationen (Hg: Verein „Pro Psychotherapie e.V.“):

- » <https://www.therapie.de/psyche/info/fragen/dschungel-psychotherapie/>

Verbraucherzentrale (Hg.): Psychotherapie. Chancen erkennen und mitgestalten. 4. Aufl. 2017.

- » <https://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/gesundheit-pflege/psychotherapie-35885871>

Wendrich, Dr. Frank: Los geht's. Aktiv warten auf einen Therapieplatz. 2017.

- » <http://www.dr-wendrich.de/los-geht-s--aktiv-warten.html>

Selbsthilfe-Bücher zur Überbrückung der Wartezeit, z.B. vom Pal Verlag (www.palverlag.de), *alle verfügbar in der Uni-Bibliothek*:

Blitz, E. (2009): Keine Sorge – Selbstfürsorge. Vom achtsamen Umgang mit sich selbst.

Hautzinger, M.(2006): Ratgeber Depressionen. Informationen für Betroffene und Angehörige.

Johnstone, M. (2008): Mein schwarzer Hund: Wie ich meine Depression an die Leine legte.

Merkle, R. (2016): Wenn das Leben zur Last wird. Depression überwinden, ins Leben zurückkehren.

Röhr, H-P. (2010): Wege aus der Abhängigkeit. Destruktive Beziehungen überwinden.

Schmidt-Traub, S. (2013): Angst bewältigen. Selbsthilfe bei Panik und Agoraphobie - den Rückfall vermeiden.

Stavemann, H. (2011): ...und ständig tickt die Selbstwertbombe. Selbstwertprobleme erkennen und lösen.

Wolf, D./Merkle, R. (2003): Gefühle verstehen, Probleme bewältigen.

Wolf, D. (2003): Ängste verstehen und überwinden. Wie Sie sich von Angst, Panik und Phobien befreien.

