



**UNIVERSITÄT  
BIELEFELD**



Zentrale Studienberatung

## **Schritte zur Psychotherapie**



[www.uni-bielefeld.de/zsb](http://www.uni-bielefeld.de/zsb)

# INHALTSVERZEICHNIS

ALLGEMEINE INFORMATIONEN.....	
Was ist eine Psychotherapie? .....	4
Wie funktioniert eine Psychotherapie? .....	4
Wer führt eine Psychotherapie durch? .....	4
Wer bezahlt eine Psychotherapie? .....	5
Brauche ich eine Überweisung? .....	5
BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN.....	
Welche psychotherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten gibt es? .....	
Psychotherapeutische Akutbehandlung.....	6
Ambulante Psychotherapie.....	6
Verhaltenstherapie.....	6
Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie.....	7
Analytische Psychotherapie.....	8
Systemische Psychotherapie.....	8
VORGEHEN .....	
Wie finde ich eine*n für mein Problem passenden Psychotherapeut*in? .....	10
Welches Verfahren ist bei meinem Problem das Beste? .....	10
Wie bekomme ich einen Termin? .....	10
Wie lange muss ich auf einen Termin warten? .....	11
Wie läuft der erste Kontakt mit einem/einer Therapeut*in ab? .....	11
Habe ich die Möglichkeit, den/die Therapeut*in vor dem Beginn der eigentlichen Therapie kennenzulernen? .....	11
ADRESSEN.....	12
WEITERFÜHRENDE LINKS & LITERATURHINWEISE .....	15
PERSÖNLICHE CHECKLISTE .....	17

---

## Impressum

Herausgeber: Universität Bielefeld  
ZSB – Zentrale Studienberatung  
Universitätsstraße 25  
33615 Bielefeld

Inhalt:

ZSB – Zentrale Studienberatung

Bundestherapeutenkammer (BPTK): Wege zur  
Psychotherapie

Kassenärztliche Bundesvereinigung: PTV 10 –  
Allgemeine Patienteninformation „Ambulante  
Psychotherapie in der gesetzlichen  
Krankenversicherung“

ZSB – Zentrale Studienberatung  
Beratung (ohne Voranmeldung):

Präsenz:

Mo., Mi., Fr. 10.00 - 11.30 Uhr

Mi. auch 17.00 - 18.30 Uhr

Do. 15:00 – 16:30 Uhr

Gebäude UHG, B 2 – 104

Telefonisch:

Di. & Do. 15:00 – 16:30 Uhr

0521 106-3017 und -67820

E-Mail: [zsb@uni-bielefeld.de](mailto:zsb@uni-bielefeld.de)

Internet: [www.uni-bielefeld.de/zsb](http://www.uni-bielefeld.de/zsb)

Titelbild: © by Lindsay Henwood on Unsplash

Ausgabe: Januar 2025

## **ALLGEMEINE INFORMATIONEN**

### **Was ist eine Psychotherapie?**

Eine Psychotherapie ist eine Behandlung von psychischen Erkrankungen mithilfe wissenschaftlich anerkannter Verfahren, Methoden und Techniken. Psychische Erkrankungen können das Erleben, das Verhalten und 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 von Familie oder Freund\*innen 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?**

Eine Gesprächspsychotherapie zielt darauf ab, seelisches Leid zu lindern oder zu heilen. Sie kann als Einzelbehandlung (Dauer: 50 Minuten) oder im Rahmen einer Gruppentherapie (Dauer: 100 Minuten) 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 Patienten\*der Patientin 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?**

Mit den Krankenkassen abrechnen können ärztliche und „Psychologische Psychotherapeuten“ (geschützter Begriff), die eine Kassenzulassung haben (im Zweifel nachfragen). Ärztliche Psychotherapeut\*innen haben Medizin studiert und sind zum Beispiel Psychiater\*innen oder Ärzt\*innen, die eine entsprechende Weiterbildung haben. Sie dürfen nicht nur Psychotherapien durchführen, sondern auch Medikamente verschreiben. Psychologische Psychotherapeut\*innen hingegen haben Psychologie studiert und anschließend eine Zusatzausbildung absolviert.

Manchmal ist die Betreuung sowohl durch eine\*n Psychiater\*in als auch durch einen Psychologen\*eine Psychologin sinnvoll. Psychiater\*innen übernehmen hierbei oft die medikamentöse Behandlung und Psychotherapeut\*innen die Psychotherapie. Wichtig ist hierbei, dass beide voneinander Kenntnis haben und somit gemeinsam für eine gute Behandlung des Patienten\*der Patientin sorgen können.

## **ALLGEMEINE INFORMATIONEN**

### **Wer bezahlt eine Psychotherapie?**

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für Psychotherapien, die von Ärzt\*innen und Psychotherapeut\*innen, die eine Kassenzulassung besitzen, durchgeführt werden. In Ausnahmefällen bezahlen Krankenkassen auch eine Therapie durch Behandler\*innen ohne Kassenzulassung über sogenannte „Kostenerstattungsverfahren“. Wenn kein Therapieplatz mit zumutbarer Wartezeit und in zumutbarer Entfernung zum Wohnort verfügbar ist, können Krankenkassen die Kosten für eine Behandlung bei einem nicht kassenzugelassenen, aber approbierten, Psychotherapeuten erstatten (§13 Abs. 3 SGB V). Dies setzt voraus, dass eine vergebliche Suche nach einem Platz dokumentiert und ggf. die Termin-Servicestelle kontaktiert wurde. Vor Beginn der Psychotherapie muss eine Sprechstunde bei einem approbierten Psychotherapeuten absolviert werden. Es ist wichtig, sich vorab bei der eigenen Krankenkasse zu informieren. Ansonsten haben Sie auch die Möglichkeit die Therapie selbst zahlen, die Tarife liegen in der Regel bei ca. 70-100 Euro pro Sitzung. Privatversicherte sollten vorab ihren Vertrag prüfen, da die Leistungen nicht einheitlich geregelt sind.

### **Brauche ich eine Überweisung?**

Nein, Sie können direkt bei den Psychotherapeut\*innen einfach einen Termin vereinbaren und mit ihrer elektronischen Gesundheitskarte (Versichertenkarte) dorthin gehen. Vor Beantragung der Therapie werden Sie für ein Konsiliarbericht zu Ihrem Hausarzt\*Ihrer Hausärztin geschickt, um zu klären, ob somatische Gründe die (Mit-)Ursache einer psychischen Erkrankung sein können (z.B. kann eine Schilddrüsenunterfunktion depressive Symptome verursachen) und (mit-)behandelt werden sollten.

# BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

## **Welche psychotherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten gibt es?**

### ***Psychotherapeutische Akutbehandlung***

Bei besonders dringendem Behandlungsbedarf kann eine Psychotherapeutische Akutbehandlung im Umfang von bis zu 24 Gesprächseinheiten à 25 Minuten in Frage kommen. Dabei kann ein Sitzungstermin auch aus mehreren solcher Einheiten bestehen. Anspruch auf eine Akutbehandlung besteht, wenn der\*die Betroffene ohne die Behandlung wahrscheinlich schwerer oder chronisch erkranken würde, nicht mehr arbeiten kann oder in ein Krankenhaus eingewiesen werden müsste.

Eine Akutbehandlung dient der Bewältigung von aktuellen Krisen und kann, falls erforderlich, in eine Kurzzeitpsychotherapie oder in eine Langzeitpsychotherapie übergehen. Sie muss nicht bei der Krankenkasse beantragt werden, sondern eine Feststellung des Bedarfs einer Akutbehandlung erfolgt durch eine\*n Psychotherapeut\*in im Rahmen einer psychotherapeutischen Sprechstunde (s.u.). Falls diese\*r die betroffene Person nicht selbst behandeln kann, stellt er\*sie ein Dokument aus, mit der sich die hilfeschende Person eine\*n andere\*n Psychotherapeut\*in suchen kann. Alternativ kann auch die Terminservicestelle 116117 kontaktiert werden (Vorgehen siehe Seite 12).

### ***Ambulante Psychotherapie***

Ambulante Psychotherapie kann in allen Psychotherapieverfahren als Einzeltherapie, in einer Gruppe oder als Kombination von Einzel- und Gruppenpsychotherapie durchgeführt werden. Die Häufigkeit der Sitzungen kann je nach Verfahren und Behandlungsverlauf variieren und wird individuell von Patient\*in und Therapeut\*in vereinbart. Die Gruppenpsychotherapie nutzt zusätzlich die Beziehungserfahrungen in der Gruppe und das wechselseitige Lernen der Patient\*innen.

Im Folgenden werden die psychotherapeutischen Behandlungsverfahren, die für Erwachsene derzeit als Leistungen der gesetzlichen Krankenkasse anerkannt sind, genannt. Die Beschreibung ist dabei an die Darstellung in der Broschüre „Wege zur Psychotherapie“ der Bundespsychotherapeutenkammer angelehnt (siehe Literaturangaben am Ende dieser Broschüre).

### ***Verhaltenstherapie***

In der Verhaltenstherapie wird angenommen, dass das menschliche Verhalten und die Psyche durch Erfahrungen, die im Leben gemacht werden, geprägt werden. Daraus entwickeln sich dann Gedanken und Überzeugungen über den Umgang mit

## BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

sich selbst und anderen. Somit sind der Verhaltenstherapie zufolge viele unserer Verhaltensmuster, Fähigkeiten und psychischen Eigenschaften erlernt.

In der Verhaltenstherapie wird auch thematisiert, wie man seine zwischenmenschlichen Beziehungen gestaltet und mit Konflikten umgeht. Dabei fragt der\*die Therapeut\*in zunächst vor allem danach, was im jetzigen Moment Leidensdruck erzeugt oder beeinträchtigt. Dafür werden dann gemeinsam auf Basis wissenschaftlicher Modelle Erklärungen gesucht.

In der Therapie werden dann gemeinsam die Denkmuster des\*der Ratsuchenden betrachtet und überlegt, wie diese geändert werden können. Dabei geht es vor allem darum, die eigenen Annahmen über das, was passieren könnte, zu hinterfragen und neue Wege auszuloten. In der Verhaltenstherapie ist hierbei eine aktive Mitarbeit erforderlich: Dies kann zum Beispiel bedeuten, dass Patient\*innen zwischen den Therapiestunden neue Verhaltensweisen ausprobieren und erlernte Fähigkeiten eigenständig einüben. Der\*die Therapeut\*in hilft u.a, dabei, die eigene Beziehungsgestaltung besser zu verstehen und das Verhalten so zu ändern, dass man nicht mehr darunter leidet.

### ***Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie***

Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie hat sich aus der Psychoanalyse entwickelt. Dabei wird angenommen, dass aktuelle Konflikte oder schmerzhaft Erfahrungen aus früheren Lebensphasen zu psychischen Erkrankungen führen können. Dabei werden insbesondere schmerzhaft Erfahrungen und starke Konflikte mit Eltern, Geschwistern oder anderen bedeutsamen Personen häufig verdrängt. Auch wenn man sich an solche unbewussten Konflikte nicht erinnert, können sie dennoch das eigene Leben prägen. Sie beeinflussen das Denken, Fühlen, Verhalten und die Beziehungsgestaltung. Was wir als Kind in Beziehungen gelernt oder auch nicht gelernt haben, kann dabei das spätere Leben erschweren und sogar psychisch krank machen.

In der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie helfen die Therapeut\*innen, die eigenen unbewussten Konflikte und Gründe, die den aktuellen psychischen Beschwerden zugrunde liegen, zu erkennen, sich mit diesen auseinanderzusetzen und das eigene Verhalten zu ändern. Sie unterstützen außerdem dabei, sich wiederholende und prägende einschränkende Beziehungsmuster und psychische Konflikte zu verstehen und zu verändern.

In der Therapie können in der Beziehung zum Therapeuten\*zur Therapeutin neue Beziehungserfahrungen gemacht und neue Verhaltensweisen erprobt werden. Ziel der Therapie ist dabei, die bisher unbewussten Konflikte aufzulösen, sodass diese nicht mehr krank machen.

# BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

## ***Analytische Psychotherapie***

Die analytische Psychotherapie geht wie die tiefenpsychologisch fundierte Therapie auf die Psychoanalyse zurück. Auch bei dieser Therapieform wird die Bedeutung innerer Konflikte, die Menschen in ihrem Leben und Beziehungen erfahren haben, für psychische Erkrankungen herausgestellt. Die Psyche des Menschen sorgt laut dem analytischen Ansatz dafür, dass schmerzhaft und besonders belastende Erfahrungen durch Abwehrmechanismen aus der bewussten Wahrnehmung verdrängt oder anders erträglich gemacht werden. Trotzdem beeinflussen die Konflikte uns weiter in unserem Denken, Fühlen und Handeln. Wie der tiefenpsychologische geht auch der analytische Therapieansatz davon aus, dass frühe Beziehungen zu bspw. Eltern und Geschwistern die späteren Beziehungen im Erwachsenenalter prägen. Zu psychischen Erkrankungen können Sie dann führen, wenn die unbewussten psychischen Bewältigungsmuster, die als Kind hilfreich waren, im weiteren Leben störend und unbrauchbar werden. Betroffene psychischer Krankheiten wiederholen diesem Therapieansatz zufolge Beziehungsmuster, die ursprünglich eine Lösung waren, sich aber für andere Beziehungen und Situationen als nicht mehr hilfreich darstellen.

In der analytischen Psychotherapie hilft der Therapeut\*die Therapeutin, sich die eigenen Beziehungsmuster und damit verbundene verdrängte Gefühle, Erinnerungen und innere Konflikte bewusst zu machen. Dafür beschreibt der Patient\*die Patientin eigene Gedanken und Erinnerungen, ohne das Gesagte zu bewerten oder zu beurteilen. Es wird davon ausgegangen, dass diese Assoziationen nicht zufällig geschehen, sondern Auskunft darüber geben, was den Patienten\*die Patientin innerlich bewegt und das Verhalten prägt. Im Gespräch über die Assoziationen und Beziehungen kann versucht werden zu verstehen, warum der\*die Patient\*in so handelt und fühlt, wie er\*sie es tut, und ob dies aktuell noch passt. Ziel dabei ist, ein vertieftes Verständnis für einen selbst zu entwickeln und somit Wege aus sich wiederholenden „seelischen Sackgassen“ zu finden.

## ***Systemische Psychotherapie***

Die Systemische Therapie vertritt den Ansatz, dass psychische Erkrankungen auch dadurch entstehen können, wie Menschen in alltäglichen Beziehungen miteinander umgehen. Vor allem werden dabei die innerfamiliären Beziehungen in den Blick genommen, in denen laut dem systemischen Ansatz häufig Ursachen für die psychischen Erkrankungen des Patienten\*der Patientin zu finden sind. Die psychische Erkrankung kann hierbei ausdrücken, dass innere und zwischenmenschliche Spannungen für die Betroffenen nicht anders zu lösen sind.

Daher werden in der Behandlung häufig auch Lebenspartner\*innen, Eltern, Geschwister oder andere wichtige Personen einbezogen. So können Konflikte und

## BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

krank machende Beziehungen besser erkannt und bearbeitet werden. Ein essenzieller Anteil der systemischen Therapie ist es außerdem, Stärken der Patient\*innen und der Familienmitglieder herauszuarbeiten und dafür zu nutzen, das Verhalten zu ändern, Beziehungen anders zu sehen oder zu gestalten und gemeinsam Lösungen für bestehende Konflikte und Probleme zu entwickeln.

In der systemischen Therapie werden auch Zeichnungen oder Figuren hinzugezogen, um Familienbeziehungen darzustellen. Durch diese räumliche Darstellung kann ausgedrückt werden, was die einzelnen Familienmitglieder füreinander empfinden und wie nahe sie sich gegenseitig stehen. Hierdurch werden außerdem Gefühle und Gedanken ausgelöst, die die Beziehungen untereinander kennzeichnen und bei denen im Therapiegespräch angesetzt werden kann, um Veränderungen anzustoßen. Der\*die Therapeut\*in unterstützt den Patienten\*die Patientin dabei durch Fragen zu erkennen, wie vor allem festgefahrene Beziehungen verändert werden können. Dabei kann durch Zeichnungen, Figuren oder in der persönlichen Aufstellung auch dargestellt werden, wie sich die innerfamiliären Beziehungen verändert haben oder zukünftig verändern könnten.

Dem systemischen Ansatz zufolge können in der Behandlung so Anstöße gegeben werden, die es Patient\*innen und Familien ermöglichen, im Alltag geeignetere Lösungen für Schwierigkeiten und Konflikte zu finden.

## VORGEHEN

### Wie finde ich eine\*n passende\*n Psychotherapeut\*in?

Am wichtigsten ist, dass „die Chemie stimmt“ – und das können Sie nur in einem persönlichen Gespräch mit dem Therapeuten\*der Therapeutin herausfinden. Überlegen Sie außerdem, ob das Geschlecht der Fachkraft 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 neben den Darstellungen in dieser Broschüre noch verschiedene Möglichkeiten, sich über die einzelnen Verfahren zu informieren: im Internet (z.B. unter » [www.therapie.de](http://www.therapie.de)), in den „Grünen Seiten“, in Fachbüchern (z.B. Ratgeber „Psychotherapie“ der Verbraucherzentrale).

Man kann sich zu dieser Frage auch persönlich beraten lassen. In Bielefeld können sie sich im Rahmen der telefonischen Sprechzeiten oder auch im Rahmen von individuellen Beratungsterminen beim app (Arbeitskreis niedergelassener Psychologischer PsychotherapeutInnen Bielefeld e.V.) zum Thema Psychotherapie beraten lassen. Des Weiteren bietet die Homepage (<https://www.app-bielefeld.de/index.php>) Antworten zu den häufigst gestellten Fragen. Weitere Beratungsstellen finden Sie unter dem Punkt „Adressen“.

Eine Liste von verschiedenen Beratungsstellen in Bielefeld finden Sie unter <https://www.bielefeld.de/node/10167> oder <https://www.psychosozialer-wegweiser-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. Es ist dabei auch kein Problem für die Therapeut\*innen, wenn Sie den Wartelistenplatz wieder freigeben, falls Sie doch schon jemand anderen gefunden haben.

## VORGEHEN

Ein Tipp zum Telefonieren: Beginnen Sie mittig der Auflistung, 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.

### **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 Sie die Rückmeldung bekommen, dass die Praxis für das nächste Jahr ausgebucht ist. Dann nicht entmutigen lassen und weiter telefonieren.

### **Wie läuft der erste Kontakt mit einem\*einer Therapeut\*in ab?**

Zuerst müssen zwei Sprechstundentermine vereinbart werden, in denen der Psychotherapiebedarf abgeklärt sowie eine vorläufige Diagnose gestellt wird (siehe auch Ablaufschema der Terminvermittlungsstelle auf Seite 13). Diese Termine müssen nicht zwangsläufig bei dem\*der Therapeut\*in stattfinden, bei dem\*der Sie sich schlussendlich behandeln lassen. Es kann auch der\*diejenige sein, bei dem\*der Sie am schnellsten Termine für diese Sprechstunden erhalten.

### **Habe ich die Möglichkeit, den Therapeuten\*die Therapeutin vor dem Beginn der eigentlichen Therapie kennenzulernen?**

Ja, es gibt mindesten zwei bis maximal vier „probatorische Sitzungen“ (Probesitzungen) pro Therapeut\*in, die ein Kennenlernen und damit die Entscheidung, ob Therapeut\*in und 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, dies ernst zu nehmen und anzusprechen. Wenn Sie zu dem Schluss kommen, dass Sie mit diesem Therapeuten\*dieser Therapeutin 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: » [www.appbielefeld.de/therapeut\\_innen.php](http://www.appbielefeld.de/therapeut_innen.php) sowie auf der Internetseite des Vereins Pro Psychotherapie e.V.: » [www.therapie.de](http://www.therapie.de)

## 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.

Auf der Webseite [www.app-bielefeld.de](http://www.app-bielefeld.de) finden sich hilfreiche Informationen und Adressen rund um das Thema Psychotherapie.

In den telefonischen Sprechzeiten des app: werden Fragen rund um Psychotherapie beantwortet und es können Kurz-Termine für spezielle Anliegen und Fragen vereinbart werden.

Die aktuellen telefonischen Sprechzeiten sind

Mo. 9 – 10:30 Uhr + Do. 17:00 – 18:30 Uhr; Tel. 0521 – 560 77 982

Den Psychotherapieführer „Grüne Seiten“ gibt es im Buchhandel für 7 Euro oder beim „app:“ (plus 2 Euro Porto und Verpackung). Die „Grünen Seiten“ können telefonisch oder per Email beim „app:“ bestellt werden.

Außerdem stehen die „Grünen Seiten“ in der Uni-Bibliothek; über den Katalog sind sie unter dem Suchwort „Grüne Seiten“ zu finden. Ein aktuelles alphabetisches Verzeichnis mit Kontaktdaten der Therapeut\*innen ist auch über die Internetseiten des „app:“ verfügbar:

### Krankenkasse

Sie können sich von Ihrer Krankenkasse eine Liste mit Adressen von Psychotherapeut\*innen zuschicken lassen, mit denen Ihre Krankenkasse abrechnet. Meist sind dort auch die abrechnungsfähigen Methoden vermerkt. Oder Sie informieren sich bei der Vermittlungsstelle für Psychotherapie der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe.

Tel.: 116 117

» [www.kvwl.de/earzt](http://www.kvwl.de/earzt)

» [www.116117.de](http://www.116117.de)

# ADRESSEN

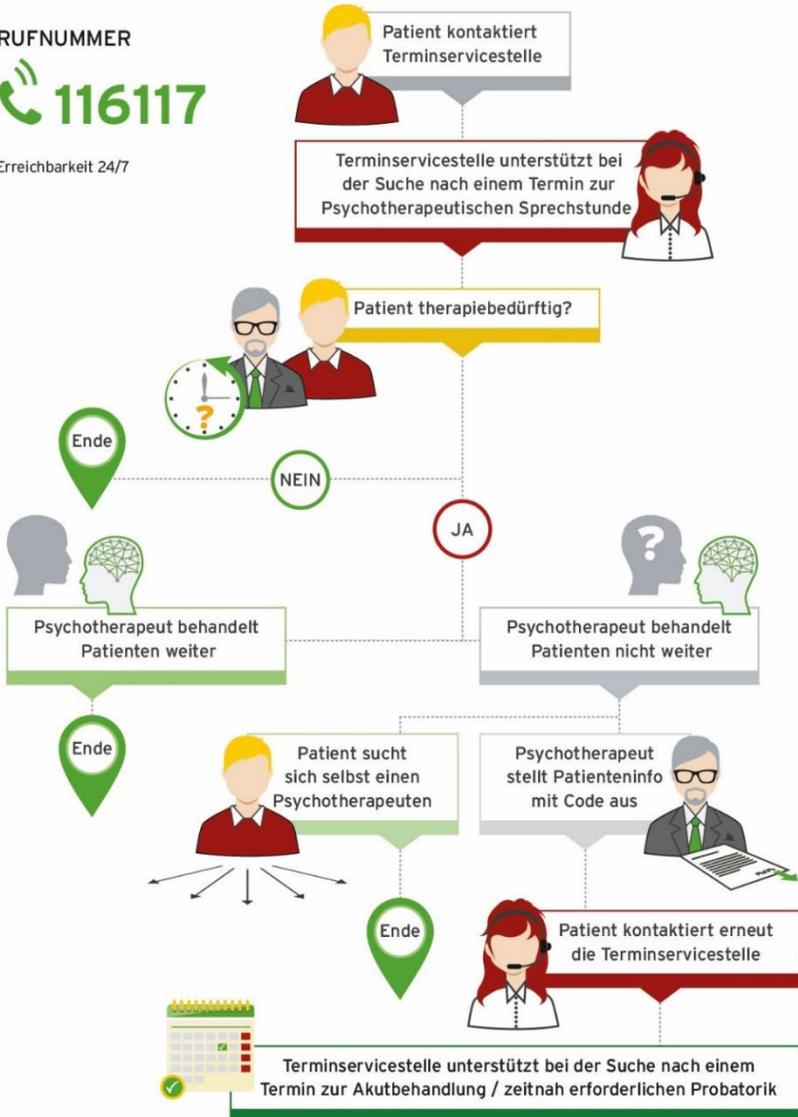
## Ablauf der Terminvermittlung Psychotherapeuten



RUFNUMMER

 **116117**

Erreichbarkeit 24/7



Quelle: [https://www.kvwl.de/arzt/kv\\_dienste/terminservice/tss\\_ablaufsplan\\_psychotherapeuten.pdf](https://www.kvwl.de/arzt/kv_dienste/terminservice/tss_ablaufsplan_psychotherapeuten.pdf)

## 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 3054 560

E-Mail: BI@DFT-Lehrinstitut.de

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

### **Psychotherapie-Ambulanz der Uni Bielefeld (PAduB)**

Hochschulambulanz für Erwachsene (nur verhaltenstherapeutische Angebote)

Philipp-Reis-Platz 1a (H1 Gebäude am Kesselbrink), 33602 Bielefeld

Tel. 0521 106-2606

E-Mail: [psychotherapie-ambulanz@uni-bielefeld.de](mailto:psychotherapie-ambulanz@uni-bielefeld.de)

» [https://www.uni-](https://www.uni-bielefeld.de/fakultaeten/psychologie/abteilung/einrichtungen/ambulanzen/padub/)

[bielefeld.de/fakultaeten/psychologie/abteilung/einrichtungen/ambulanzen/padub/](https://www.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 106-12300

E-Mail: [bipp-ambulanz@bielefelder-ipp.de](mailto:bipp-ambulanz@bielefelder-ipp.de)

» [www.bielefelder-ipp.de/psychotherapeutische-ambulanz/](http://www.bielefelder-ipp.de/psychotherapeutische-ambulanz/)

### **Ausbildungszentrum OWL für Psychologische Psychotherapie** (nur verhaltenstherapeutische Angebote)

Kesselbrink 3, 33602 Bielefeld

Tel. 0521 3299 290

» <https://psychotherapieausbildung-abz-owl.de/ambulanz/>

## WEITERFÜHRENDE LINKS & LITERATURHINWEISE

„Wege zur Psychotherapie“ – Broschüre der Bundespsychotherapeutenkammer:

- » <https://www.bptk.de/patient-innen/>
- » [www.wege-zur-psychotherapie.org](http://www.wege-zur-psychotherapie.org)

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

- » [www.therapie.de/psyche/info/fragen](http://www.therapie.de/psyche/info/fragen)

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

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

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

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

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

**Hautzinger, M. (2022): Ratgeber Depression.** Informationen für Betroffene und Angehörige.

**Johnstone, M. (2016): Mein schwarzer Hund: Wie ich meine Depression an die Leine legte.**

**Merkle, R. (2018): Wenn das Leben zur Last wird.** Depression überwinden, ins Leben zurückkehren.

**Röhr, H-P. (2024): Wege aus der Abhängigkeit.** Belastende Beziehungen überwinden.

**Schmidt-Traub, S. (2020): Angst bewältigen.** Selbsthilfe bei Panik und Agoraphobie - den Rückfall vermeiden.

**Stavemann, H. (2020): ...und ständig tickt die Selbstwertbombe.** Selbstwertprobleme erkennen und lösen.

**Übersicht über mutter- und fremdsprachige psychotherapeutische und ärztliche Praxen in Bielefeld (2017)**

[https://www.bielefeld.de/sites/default/files/datei/2020/fremdsprachigePraxen\\_0717.pdf](https://www.bielefeld.de/sites/default/files/datei/2020/fremdsprachigePraxen_0717.pdf)

## **WEITERFÜHRENDE LINKS & LITERATURHINWEISE**

**Wolf, D./Merkle, R. (2021): Gefühle verstehen, Probleme bewältigen.**

**Wolf, D. (2016): Ängste verstehen und überwinden.** Wie Sie sich von Angst, Panik und Phobien befreien.

## PERSÖNLICHE CHECKLISTE

Name & Kontaktdaten	Sprechstundenzeiten	Kontaktiert am ...	Erneuter Anruf nötig	AB besprochen	Absage erhalten	Platz auf Warteliste	Termin für Erstgespräch