

Psychotherapie suchen – ein Ratgeber in 6 Schritten

Immer mehr Menschen in Deutschland nehmen eine Psychotherapie in Anspruch – auch viele von uns haben diesen Weg bereits beschritten. Eine Psychotherapie kann bei seelischen Krisen und Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder traumatischen Erfahrungen hilfreich und heilsam sein. Doch der Weg dorthin ist oft nicht leicht: lange Wartezeiten, viele Hürden und Unsicherheiten.

Mit diesem Ratgeber möchten wir als Psychiatrie-Erfarene unsere Erfahrungen teilen und Sie dabei unterstützen, gut informiert und gestärkt die nächsten Schritte in Richtung Therapie zu gehen.

Schritt 1: Klären Sie Ihren Bedarf

Nicht jede psychische Belastung erfordert eine ambulante Psychotherapie. Bei akuten Krisen – z. B. bei Suizidgedanken oder psychotischen Symptomen – wenden Sie sich bitte sofort an eine Notaufnahme, rufen Sie den Notruf (112) oder suchen Sie eine psychiatrische Klinik auf.

Bei weniger akuten Beschwerden kann eine psychotherapeutische Sprechstunde klären, ob eine Psychotherapie das richtige Angebot ist. Übergangsweise können auch psychosoziale Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen oder digitale Gesundheitsanwendungen wie deprexis oder Selfapy unterstützen – viele Krankenkassen übernehmen hier Kosten. Auch Ihre Hausärztin kann Sie in der Zwischenzeit krankschreiben und erste Schritte mit Ihnen gehen.

Schritt 2: Beginnen Sie mit der Suche

Für eine erste psychotherapeutische Sprechstunde benötigen Sie keine Überweisung. Vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin. Suchen Sie gezielt nach „Psychologischen Psychotherapeut*innen“ oder „Fachärzt*innen für Psychiatrie und Psychotherapie“ mit Kassenzulassung, wenn Sie gesetzlich versichert sind.

Informationsquellen: Landespsychotherapeutenkammern, DPtV, Pro Psychotherapie e.V., therapie.de, Krankenkassen oder Bekannte. Die Terminservicestelle (116 117) vermittelt Termine – aber nicht zwingend bei Wunschtherapeut*innen. Ausbildungsinstitute und Gruppentherapien haben oft kürzere Wartezeiten.

Tipp: Dokumentieren Sie Ihre Suche. Das ist wichtig für das Kostenerstattungsverfahren bei Privatpraxen.

Schritt 3: Nehmen Sie an einer Sprechstunde teil

Die Sprechstunde ist der erste offizielle Schritt. Dort klären Sie mit einer Therapeutin, ob eine Indikation für Psychotherapie besteht. Mögliche Ergebnisse:

1. Keine Empfehlung für ambulante Therapie – Hinweise auf andere Hilfen.
2. Akutbehandlung (12 Sitzungen), Kurz- oder Langzeittherapie wird angeboten.
3. Therapie sinnvoll, aber keine Kapazitäten – evtl. Wartelistenplatz.

Falls keine Therapie möglich ist, gehen Sie mit der Einschätzung zurück zu Schritt 2.

Schritt 4: Lernen Sie die Praxis kennen

Vor Beginn der Therapie erfolgen 2–4 probatorische Sitzungen. Diese dienen der Diagnostik, dem Kennenlernen und der Therapieplanung. Prüfen Sie, ob Sie Vertrauen fassen können – die therapeutische Beziehung ist entscheidend für den Erfolg. Wenn es nicht passt, kehren Sie zu Schritt 2 zurück.

Schritt 5: Bereiten Sie die Therapie vor

Vor Therapiebeginn wird ein Konsiliarbericht vom Hausarzt benötigt, um körperliche Ursachen auszuschließen. Mit diesem und der Diagnose stellt Ihre Therapeutin den Antrag bei der Krankenkasse. Privat zahlende Patient*innen benötigen diesen Schritt nicht.

Schritt 6: Starten Sie die Psychotherapie

Therapieformen und -dauern unterscheiden sich:

- Akutbehandlung: bis 12 Sitzungen
- Kurzzeittherapie: bis 24 Sitzungen
- Langzeittherapie: bis 300 Sitzungen

Verfahren: Verhaltenstherapie (KVT), tiefenpsychologisch fundierte Therapie, Psychoanalyse, systemische Therapie. Privatversicherte haben ggf. Zugang zu weiteren Verfahren (z. B. Schematherapie).