



HAMBOORG.CITY

Kostenlose Plattform für Ausländer in Deutschland

- ✓ 24/7-Assistent in Ihrer Sprache
- ✓ Amtliches Dokumenten-Scanner
- ✓ Terminerinnerungen
- ✓ Leistungsrechner

hamboorg.city — ist und bleibt KOSTENLOS

Psychotherapie in Deutschland — Zugang, Kosten und Wartezeiten

Wie Sie einen Therapieplatz finden, was die Krankenkasse zahlt und welche Therapieformen es gibt.

Deutsche Begriffe: Psychotherapie | Psychotherapeut | Psychiater | Sprechstunde | Probatorische Sitzung | Verhaltenstherapie

Psychische Gesundheit — kein Tabu

Psychische Erkrankungen sind in Deutschland weit verbreitet — etwa **jeder dritte Erwachsene** leidet im Laufe seines Lebens an einer behandlungsbedürftigen psychischen Störung. Besonders für Migranten und Geflüchtete kann das Leben in einem neuen Land zusätzliche Belastungen mit sich bringen:

- **Heimweh und Einsamkeit**
- **Kulturschock** und Anpassungsschwierigkeiten
- **Sprachbarriere** und Isolation
- **Traumatische Erlebnisse** (Flucht, Krieg, Gewalt)
- **Diskriminierung** und Rassismuserfahrungen
- **Existenzsorgen** (Aufenthaltsstatus, Arbeit, Geld)

Wichtig: Eine Psychotherapie ist **keine Schwäche** — sie ist ein Zeichen von Stärke und Selbstfürsorge. In Deutschland ist Psychotherapie gesellschaftlich akzeptiert und wird von der Krankenkasse bezahlt.

Wer kann helfen?

Psychotherapeut vs. Psychiater vs. Psychologe

| Beruf | Was macht er/sie? | Medikamente? |
|--|--|--------------|
| Psychologischer Psychotherapeut | Gesprächstherapie (keine Medikamente) | Nein |
| Psychiater (Arzt) | Diagnostik + Medikamente + ggf. Gespräche | Ja |
| Psychologe | Beratung, Diagnostik (keine Therapie ohne Approbation) | Nein |
| Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut | Therapie für unter 21-Jährige | Nein |
| Heilpraktiker für Psychotherapie | Therapie ohne Kassenzulassung | Nein |

Für eine kassenärztliche Psychotherapie brauchen Sie einen **Psychologischen Psychotherapeuten** oder einen **Ärztlichen Psychotherapeuten** mit Kassenzulassung.

Welche Therapieformen gibt es?

Die gesetzliche Krankenkasse bezahlt vier **Richtlinienverfahren**:

1. Verhaltenstherapie (VT)

- **Am häufigsten** in Deutschland
- Fokus auf **aktuelle Probleme** und deren Lösung
- Übungen und **Hausaufgaben** zwischen den Sitzungen
- Gut bei: Depressionen, Angststörungen, Phobien, Zwängen, PTBS

2. Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP)

- Fokus auf **unbewusste Konflikte** und deren Einfluss auf das aktuelle Leben
- Weniger strukturiert als VT, mehr Gespräch
- Gut bei: Depressionen, Persönlichkeitsstörungen, Beziehungsproblemen

3. Analytische Psychotherapie (Psychoanalyse)

- **Intensivste Form** — mehrmals pro Woche, über Jahre
- Tiefes Verständnis der eigenen Psyche
- Seltener, lange Wartezeiten

4. Systemische Therapie

- Fokus auf **Beziehungen und Systeme** (Familie, Paar, Arbeit)
- Seit 2020 von der Kasse bezahlt
- Gut bei: Familienkonflikten, Paarproblemen

Wie finde ich einen Therapieplatz?

Das Problem: Wartezeiten

Die durchschnittliche Wartezeit für einen Therapieplatz beträgt **3-6 Monate** — in Großstädten manchmal kürzer, auf dem Land länger.

Schritt 1 — Psychotherapeutische Sprechstunde

Seit 2017 müssen alle Therapeuten **Sprechstunden** anbieten (ohne Wartezeit auf Therapieplatz). Die Sprechstunde dient der Diagnostik und Einschätzung, ob eine Therapie nötig ist.

So kommen Sie zur Sprechstunde:

- **Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung:** Rufnummer **116 117** (kostenlos), vermittelt Sprechstundentermine innerhalb von **4 Wochen**
- **Direkt bei Therapeuten anrufen** — Liste auf der Website der Kassenärztlichen Vereinigung Ihres Bundeslandes
- **Online-Suche:** therapie.de, psychotherapiesuche.de, jameda.de

Schritt 2 — Probatorische Sitzungen

Nach der Sprechstunde folgen **2-4 probatorische Sitzungen** — Sie und der Therapeut prüfen, ob die „Chemie stimmt“. Sie können den Therapeuten wechseln, wenn es nicht passt.

Schritt 3 — Antrag bei der Krankenkasse

Der Therapeut stellt einen **Antrag auf Psychotherapie** bei Ihrer Krankenkasse. Die Kasse genehmigt in der Regel innerhalb von **3-5 Wochen**.

Schritt 4 — Therapie

- **Kurzzeittherapie:** 12-24 Sitzungen
- **Langzeittherapie:** 60-80 Sitzungen (VT/TP), bis zu 300 (Psychoanalyse)

- **1 Sitzung = 50 Minuten**, meistens 1× pro Woche

Kosten

Gesetzlich Versicherte

- **Sprechstunde und Therapie** — wird von der Kasse **vollständig bezahlt** (keine Zuzahlung!)
- Kein Rezept vom Hausarzt nötig — Sie können direkt zum Therapeuten gehen
- Kein Eintrag in Krankenakte des Arbeitgebers

Privatversicherte

- Erstattung je nach **Tarif** (prüfen Sie Ihre Police)
- Manchmal nur bestimmte Therapieformen oder begrenzte Sitzungszahl

Selbstzahler

- **80-150 €** pro Sitzung
- Sinnvoll bei Wartezeit auf Kassenplatz oder für spezielle Therapeuten

Kostenerstattungsverfahren — wenn kein Kassenplatz frei ist

Wenn Sie **keinen Kassenplatz** finden und die Wartezeit unzumutbar ist:

- 1. Dokumentieren** Sie Ihre Suche (mindestens 5-10 Therapeuten kontaktiert, Absagen/Wartezeiten notieren)
- 2. Therapeut ohne Kassenzulassung** finden (Privatpraxis)
- 3. Antrag auf Kostenerstattung** bei Ihrer Krankenkasse stellen
- 4.** Die Kasse übernimmt die Kosten des Privattherapeuten

Wichtig: Fangen Sie die Therapie **nicht** ohne vorherige Genehmigung an!

Therapie in Ihrer Sprache

Muttersprachliche Therapeuten

Es gibt Therapeuten, die in verschiedenen Sprachen behandeln:

- **Suche auf therapie.de** — Filter nach Sprache möglich

- **KV-Therapeutensuche** — Ihrer Kassenärztlichen Vereinigung
- **Refugio** (München, Bremen, Berlin) — Therapie für Flüchtlinge in vielen Sprachen
- **Psychosoziale Zentren** — in vielen Städten, spezialisiert auf Migranten

Sprach- und Kulturmittler

Wenn kein muttersprachlicher Therapeut verfügbar ist:

- **Dolmetscher in der Therapie** — in manchen Bundesländern zahlt die Kasse den Dolmetscher
- **Videodolmetschen** — zunehmend verfügbar

Krisenfall — sofortige Hilfe

Wenn Sie sich in einer **akuten Krise** befinden (Suizidgedanken, schwere Angst, Panikattacken):

- **Telefonseelsorge: 0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222** (kostenlos, 24/7, anonym)
- **Muslimisches Seelsorge-Telefon: 030 44 35 09 821**
- **Psychiatrische Notaufnahme** — jedes Krankenhaus mit psychiatrischer Abteilung
- **Notruf 112** — in lebensbedrohlichen Situationen
- **Krisenchat.de** — kostenlose Krisenberatung per Chat (für unter 25-Jährige)

Tipps

- 1. Nicht warten** — je früher Sie Hilfe suchen, desto besser
- 2. Sprechstunde nutzen** — über 116 117 schnell einen Termin bekommen
- 3. Therapeut muss passen** — probatorische Sitzungen sind dafür da
- 4. Vertraulichkeit** — der Therapeut unterliegt der **Schweigepflicht**, auch gegenüber Behörden
- 5. Kein Nachteil** — eine Psychotherapie hat **keinen Einfluss** auf Ihren Aufenthaltstitel