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

hamboorg.city jest i zawsze będzie za darmo