

Infos

Psychologische Beratung oder Psychotherapie?

Wer in eine psychische **Krise** gerät, kann sich Rat in der Psychologischen Beratungsstelle holen. Krisen können auftreten bei schwierigen Lebenssituationen, Lebensübergängen, Konflikten oder auch scheinbar völlig ohne Zusammenhang. Sie können begleitet sein von depressiven Verstimmungen, Ängsten oder anderen Symptomen, die einen Menschen zusätzlich verunsichern können. Hilfe bekommen Sie in der Beratungsstelle ebenfalls bei **Partnerschaftsproblemen** oder psychologischen Themen rund um Trennung/Scheidung.

Wenn eine **psychische Beeinträchtigung** vorliegt, die das Ausmaß einer Krise übersteigt, dann sind Arzt oder Psychotherapeut die richtigen Ansprechpersonen. Solche psychischen Beeinträchtigungen können Depressionen oder Angststörungen sein. Wenn Sie sich in der Einschätzung unsicher sind, können Sie in der Beratungsstelle Rat bekommen.

Links zur Psychotherapeutensuche

Adressen von Psychotherapeuten mit Krankenkassenzulassung finden Sie unter:

- Kassenärztliche Vereinigung : www.kbv.de > Service > [Arztsuche](#)
- Psychotherapeutenkammer: www.bptk.de/service/therapeutensuche.html
- Bei Ihrer Krankenkasse oder auf den Homepages beispielsweise von AOK oder TK

Wer einen Psychotherapeuten braucht, kann sich direkt dorthin wenden. Die Wartezeiten sind aber oft lang. Es kann sein, dass man viele Psychotherapeuten anrufen muss, bis man einen Platz findet. Wenn Sie keinen Erfolg haben, können Sie Ihre Krankenkasse, einen Haus- oder Facharzt oder auch die Beratungsstelle um Unterstützung bitten. Eine weitere Möglichkeit ist eine Psychotherapie im Kostenerstattungsverfahren, die unten beschrieben ist.

Psychotherapie im Kostenerstattungsverfahren

Wer keinen Therapieplatz findet, kann versuchen, eine Psychotherapie im Kostenerstattungsverfahren zu machen. Dies ist aber organisatorisch wesentlich umständlicher. Wie das genau geht, darüber informiert ein Ratgeber der Bundespsychotherapeutenkammer.

http://www.bptk.de/uploads/media/BPtK_Ratgeber_Kostenerstattung_2.pdf