

## Zugang zur Psychotherapie

Schon seit einer Weile geht es Laura nicht gut. Sie ist oft traurig und fühlt sich ängstlich und erschöpft. Viele Dinge, die ihr früher Spaß gemacht haben, empfindet sie jetzt als Belastung.

Mit ihren Sorgen ist Laura nicht allein, sie hat sich jemandem anvertraut. Doch sie hat das Gefühl, dass sie professionelle Unterstützung braucht.

Um herauszufinden, ob eine Psychotherapie das Richtige für sie ist, muss sie zunächst einen Termin für eine Psychotherapeutische Sprechstunde vereinbaren. Dazu wählt sie die Nummer der Terminservicestelle.

Die Terminservicestelle ist rund um die Uhr an sieben Tagen die Woche erreichbar. Sie ist verpflichtet, innerhalb von vier Wochen einen Termin für die Psychotherapeutische Sprechstunde zu vermitteln. Laura bekommt für die nächste Woche einen Termin bei Frau Nowak.

Im Erstgespräch möchte die Psychotherapeutin herausfinden, was unternommen werden kann, damit es Laura besser geht.

Sie bittet Laura, ausführlich von ihren Beschwerden zu berichten. Es geht nun darum, zu klären, welcher Weg der richtige für sie ist.

Frau Nowak könnte zu einer Akutbehandlung raten. Diese Form von Behandlung sorgt bei akuten psychischen Krisen kurzfristig für Verbesserung.

Frau Nowak bietet die Akutbehandlung an. Es kann jedoch sein, dass sie keine freien Termine mehr hat. In diesem Fall kann sich Laura wieder an die Terminservicestelle wenden. Mit ihrem Vermittlungscode bekommt sie innerhalb von zwei Wochen einen Termin.

Laura könnte auch eine ambulante Psychotherapie machen. Diese Behandlung ist ebenfalls bei Frau Nowak möglich. Falls es jedoch keine freien Termine gibt, müsste sich Laura selbst eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten suchen. Dabei hilft die Therapeuten-suche auf der Seite der Kassenärztlichen Bundesvereinigung.

Es kann aber auch sein, dass die beiden zu dem Entschluss kommen, dass eine Psychotherapie in diesem Fall nicht sinnvoll ist und Laura lieber andere Möglichkeiten nutzt, damit es ihr wieder besser geht. Sie kann sich zum Beispiel einer Selbsthilfegruppe anschließen oder einen Kurs zur Stressbewältigung belegen.

Doch weil sie stark unter ihren Beschwerden leidet, empfiehlt Frau Nowak eine ambulante Psychotherapie, die zeitnah beginnen sollte.

Sie bietet Laura an, die Psychotherapie direkt in ihrer Praxis zu machen. Laura ist einverstanden und erleichtert, dass sie bald Unterstützung bekommt.

Auch wenn eine Behandlung bei Frau Nowak nicht möglich wäre, müsste Laura nicht lange auf einen Termin in einer anderen Praxis warten. Denn weil ihre Behandlung zeitnah beginnen soll, hat sie einen Vermittlungscod erhalten. Mit dem Code würde sie bei der Terminservicestelle innerhalb von vier Wochen einen neuen Termin bekommen.

Schon kurze Zeit später beginnt Laura mit der Psychotherapie. Sie ist froh, dass sie sich professionelle Unterstützung geholt hat. Laura ist nun auf dem richtigen Weg und hofft, dass es ihr bald besser geht.

Ausführliche Informationen rund um das Thema Psychotherapie und die unterschiedlichen Therapieverfahren gibt es auf der Website der BARMER.

**[barmer.de/psychische-gesundheit](https://barmer.de/psychische-gesundheit)**