

## Tipps zum Finden eines Psychotherapieplatzes für Bielefeld und Umgebung

„Keine Panik!“ (Douglas Adams, *Per Anhalter durch die Galaxis*)

### 1. Therapieplatzvermittlung der Kassenärztlichen Vereinigung

Der erste Weg sollte heutzutage über die Therapieplatzvermittlung der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe (KVWL) gehen: **0231 94 32 94 44 montags, dienstags, donnerstags:** 8 - 12 Uhr und 14 - 16 Uhr, **mittwochs:** 14 - 17 Uhr und **freitags:** 8 - 12 Uhr. Es besteht ein Anrecht auf die Vermittlung *eines* Termins bei *einem* Therapeuten (den die KVWL aussucht, nicht Sie!) für ein erstes Gespräch, das jetzt „Sprechstunde“ heißt. Nach diesem Termin (oder u. U. einem zweiten Sprechstundentermin) sollten Sie ein Formular erhalten, auf dem eine der folgenden Möglichkeiten angekreuzt ist:

- a) Psychotherapie nötig, TherapeutIn des Erstgesprächs übernimmt die Behandlung.
- b) Akutbehandlung nötig, wie oben
- c) Akutbehandlung nötig, TherapeutIn des Erstgesprächs übernimmt das nicht. In diesem Fall - haben Sie Anrecht auf eine Vermittlung für eine Akuttherapie über die KVWL, auch hier wieder bei einer TherapeutIn, die die KVWL aussucht.
- d) Keine Psychotherapie nötig, ggf. Empfehlung für andere Maßnahmen (Kur etc.)
- e) Keine Akuttherapie nötig, aber doch Psychotherapie – in diesem Fall müssen Sie sich selbst um eine TherapeutIn kümmern.

Wenn Sie mit dem Therapeuten, der das Erstgespräch, die Akutbehandlung oder die Probatorische Sitzung durchführt, nicht klarkommen, müssen Sie weitere Schritte allein machen – die KVWL bietet die Vermittlung nur 1 x für die Sprechstunde und ggf. 1 x für eine Akuttherapie an.

### 2. Telefonbuch, Listen der Krankenkassen

Der traditionelle Weg. Beim Telefonbuch (Gelbe Seiten) können Sie vorne im blaugrünen Teil die Rubriken **Ärzte – Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie** sowie **Psychotherapie** durchgehen (sowie Psychoanalyse, wenn das in Frage kommt). Im allgemeinen gelben Teil kommen dann die Rubriken **Psychologie/Psychologische Beratung** (hier darauf achten, dass TherapeutIn eine Kassenzulassung hat), **Psychologische Psychotherapeuten** und **Psychotherapie** in Frage (auch hier gibt es noch einmal die Rubrik Psychoanalyse).

Die meisten Krankenkassen verschickten früher auf Anfrage Listen mit kassenzugelassenen PsychotherapeutInnen. Hier war eine Aufschlüsselung nach tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie, Verhaltenstherapie und Psychoanalyse enthalten. Möglicherweise machen das heute nicht mehr alle Kassen wegen der Vermittlungsmöglichkeit über die KVWL, s. 1.

Eine Suche ist auch über die Arztsuche der KVWL möglich: <https://www.kvwl.de/earzt/>

Die Informationen sollten bei diesen drei Wegen im Wesentlichen identisch sein.

### 3. Grüne Seiten

Eine Broschüre des „**Arbeitskreis niedergelassener psychologischer PsychotherapeutInnen Bielefeld e.V. (app)**“ mit Informationen zusätzlich zu denen unter 2. wie z. B. Spezialisierungen für Traumatherapie, Angststörungen u. Ä. Im Buchhandel („Grüne Seiten“, ISBN 978-3-9807832-2-4) oder direkt beim app, Herforder Str. 12, 33602 Bielefeld Telefon: 0521 - 16 44 30 0 (Di + Do 17:00 - 18:30 Uhr) E-Mail: [info@app-bielefeld.de](mailto:info@app-bielefeld.de) erhältlich, für 7 €. Unter <http://www.app-bielefeld.de/> gibt es auch eine TherapeutInnenliste, hier aber *ohne* Spezialisierungen. Der app bietet auch eine Kurzberatung an, zu der man sich **dienstags und donnerstags von 17.00-18.30 Uhr** unter der Telefonnummer: **0521 - 16 44 300** anmelden kann.

Der app ist ein Berufsverband der *PsychologInnen* und bietet daher nur Informationen über Psychologische PsychotherapeutInnen an, *nicht über Ärzte* (die auch psychotherapeutisch arbeiten können, soweit sie eine entsprechende Ausbildung haben). Einige ärztliche PsychotherapeutInnen findet man hier: <http://www.aerztlichepsychotherapieowl.de/therapeutensuche>

#### 4. Die Ambulanzen

Ambulanzen in diesem Bereich dienen vor allem der Ausbildung von PsychotherapeutInnen, überwiegend PsychologInnen. Vorteile: Oft kommt man schneller an einen Therapieplatz, die AusbildungskandidatInnen werden supervidiert (von Erfahrenen angeleitet). Nachteil: unerfahrene (aber sicher sehr motivierte), überwiegend jüngere TherapeutInnen.

a) Uni Bielefeld **Tel.: 0521 - 106 2606**

**Telefonsprechzeiten** sind:

Montag von 14.00 - 16.00 Uhr

Dienstag von 09.00 - 11.00 Uhr

b) Ausbildungszentrum OWL und Psychotherapie Ambulanz

Kesselbrink

3

33602

Bielefeld

Tel. 0521-3299290

[s.muenstermann@abz-owl.de](mailto:s.muenstermann@abz-owl.de)

c) Zentrum Ausbildung Psychotherapie - Lehrinstitut Bad Salzufen

Herforder

Str.

12

33602

Bielefeld

0521 305 45 60

E-Mail: [BI@DFT-Lehrinstitut.de](mailto:BI@DFT-Lehrinstitut.de)

d) Psychotherapeutische Ambulanz des Bielefelder Instituts für Psychologische Psychotherapieausbildung

Morgenbreede

2

-

4

33615

Bielefeld

Tel.: 0521 / 106 123 00, E-Mail: [bipp-ambulanz@bielefelder-ipp.de](mailto:bipp-ambulanz@bielefelder-ipp.de), Telefonsprechzeiten: Dienstag 11 Uhr - 12 Uhr, Mittwoch 14 - 15 Uhr, Freitag 9:30 - 11 Uhr

**Nach bestem Wissen und Gewissen, ohne Garantie auf Vollständigkeit bzw. Richtigkeit!**

**Noch ein Rat zum Schluss: Bitte seien Sie geduldig!** Es gibt buchstäblich hunderte PsychotherapeutInnen in Bielefeld und Umgebung, die Versorgungslage ist vergleichsweise sehr gut. Lassen Sie sich nicht von den ersten fünf oder zehn Absagen entmutigen, suchen Sie geduldig weiter. Wenn Sie sich selbst nicht in der Lage fühlen, diese zahlreichen Telefonate zu führen, überlegen Sie, ob es einen Menschen gibt, der Sie dabei unterstützen kann. Erfahrungsgemäß sollte es möglich sein, in ca. 2 bis 3 Monaten einen passenden Therapieplatz zu finden, sofern es um häufige Probleme geht (z. B. Depression, Ängste, Trauma).



Geschrieben von: Martin Mikoleit, Herbert-Hinnendahl-Str. 13, 33602 Bielefeld. Ergänzungen/Korrekturen gern an: [martin.mikoleit@gmx.de](mailto:martin.mikoleit@gmx.de). Für diese Tipps gilt die Creative Commons Lizenz. Sie dürfen sie weitergeben, verändern, es wird um Namensnennung des Autors gebeten, kommerzielle Nutzung ist nicht gestattet. Version 2 vom 15.05.19