

# UNTERSTÜTZUNG FÜR KOMPLEX TRAUMATISIERTE FRAUEN\*

## Handreichung Therapeut\*innen-Suche

Liebe Interessentin\*,

der Entschluss eine Psychotherapie aufzusuchen ist nicht immer einfach. Daher ist es wunderbar und vielleicht auch etwas mutig, dass Sie sich auf die Suche nach Psychotherapeut\*innen, die sich mit Komplexer Traumatisierung und mit Dissoziativen Identitätsstrukturen auskennen, begeben. Wer Psychotherapie machen möchte, ist bereit, die eigenen Probleme nicht mehr zu vermeiden, sondern einen aktiven Weg für die Bewältigung der Probleme zu suchen und die Verantwortung zu übernehmen und dafür Sorge zu tragen, dass durch eigenes Handeln das Leben aktiv gestaltet werden kann. Gleichzeitig ist es nicht immer einfach, eine passende Therapeut\*in zu finden, die die persönliche Entwicklung unterstützen und Menschen auch ein Stück ihres ganz individuellen Weges begleiten möchten und können. Wir möchten Ihnen hierfür gerne folgende Informationen an die Hand geben:

- Es ist möglich entsprechende Psychotherapeut\*innen in folgenden Datenbanken zu finden:  
<https://www.kvberlin.de/60arztsuche/schnellsuchep.html>  
<http://www.degpt.de/therapeutinnen-suche/>  
<https://www.bptk.de/service/therapeutensuche.html>  
<https://www.gptg.eu/>  
<https://www.therapie.de>  
<https://psych-info.de/> bzw. <http://www.psychotherapeutenkammer-berlin.de>  
<https://www.psychotherapiesuche.de/pid/search>  
<http://traumanetz.signal-intervention.de/therapeutensuche>
- Eine Liste von Kliniken mit Trauma-Spezialisierung ist unter folgendem Link zu finden:  
<https://www.vielfalt-info.de/index.php/info-material/kliniken>

Auf persönliche Anfrage können ggf. auch weitere Hinweise, Tipps oder Unterstützung gegeben werden und können wir Sie auch bei allen Schritten unterstützen und begleiten. Wir empfehlen, bei Interesse Kontakt zu den jeweiligen Therapeut\*innen und Einrichtungen aufzunehmen und sich selbst ein differenziertes Bild zu machen, welche Angebote, Therapieansätze und freie Kapazitäten dort besteht und ob es auch wirklich den individuellen Bedürfnissen entspricht.

### Von der Suche bis zur 1 Therapiestunde

Nachdem einige potentielle Therapeut\*innen ausgewählt wurden und die Art der gewünschten Therapieform und die eigenen Ziele bestimmt wurden, kann es weitergehen. Der typische Ablauf beginnt mit einer telefonischen Kontaktaufnahme und Anmeldung zu einem Erstgespräch, was mit einiger Wartezeit verbunden sein kann, da die Nachfrage nach

# UNTERSTÜTZUNG FÜR KOMPLEX TRAUMATISIERTE FRAUEN\*

Psychotherapie hoch ist. Schon hier sollten Sie klären, ob die vorhandenen Ziele unterstützt sowie Probleme und Symptome von der Psychotherapeut\*in der Wahl behandelt werden können. Auch die gegenseitige Sympathie am Telefon kann neben den fachlichen Fragen ein relevantes Auswahlkriterium sein. Passen Sie nicht zusammen, dann suchen Sie weiter.

Pass es doch, folgt ein Erstgespräch am ersten vereinbarten Termin um sich gegenseitig kennenzulernen. Sollte sich während des Erstgesprächs herausstellen, dass Ihnen die Person der Therapeut\*in, das Auftreten oder anderes nicht angenehm sind oder triggern, ist es in der Regel hilfreich, dies anzusprechen und sich danach auch zu entscheiden, die Therapie ggf. bei einer anderen Therapeut\*in zu beginnen.

Falls Sie aber schon öfter die Erfahrung gemacht haben, dass Sie bei fast keinem anderen Menschen Vertrauen haben können und bei fast jedem Unterstützungsangebot Einwände und negative Überzeugungen haben, dann wäre es hilfreich, genau dies zum Thema zu machen. Es wird sich dann im Verlauf zeigen, ob sich diese Offenheit und Toleranz bezahlt machen kann. Vielleicht war es ja nur der falsche Zeitpunkt zum Kennenlernen. Genau dafür sind auch die drei bis fünf folgenden (probatorischen) Sitzungen gedacht. Am Ende der dritten Sitzung, spätestens aber am Ende der fünften Sitzung sollten für alle Beteiligten genügend Gründe oder Erfahrungen vorliegen, um sich klar für oder gegen dieses Therapieangebot entscheiden zu können.

Auch in und vor dieser Phase kann es zu Wartezeiten kommen. Lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen. Für die Krankenkasse muss bei der Hausärzt\*in oder der Psychiater\*in eine im Laufe der Zeit eine Diagnose (Konsiliarbericht) gestellt werden. Wenn alles und zur Zufriedenheit aller geklärt ist, kann ein Antrag bei der Krankenkasse gestellt werden. Je nach Sachlage kommen Kurzzeitantrag mit 25 Stunden oder ein Langzeitantrag mit ca. 60-100 Stunden (je nach Therapieverfahren) infrage. Das klären Sie bitte mit der Therapeut\*in. Sofern Sie in den letzten 2 Jahren vor Antragstellung keine ambulante Psychotherapie über die gesetzliche Krankenversicherung durchgeführt haben oder wenn Sie das Therapieverfahren wechseln (zum Beispiel von Verhaltenstherapie zu tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie), kann der Antrag in der Regel befürwortet werden.

Sollte der Antrag jedoch von der Krankenkasse abgelehnt werden oder es andere Schwierigkeiten geben, werden diese sicherlich mit Ihnen gemeinsam besprochen und es kann ggf. auch ein Widerspruch eingelegt werden. Solche Widersprüche haben, wenn sie gut begründet sind, in der Regel auch Erfolg. Die Therapie kann beginnen.

## **Woher weiß ich, welche Therapeut\*in die Richtige für mich ist?**

Eine wichtige Frage die wir gerne so beantworten möchten: Hören Sie auf Ihre Intuition und innere(n) Stimme(n)! Lassen Sie sich Zeit mit Entscheidung und bedenken Sie diese auch gerne mehrmals. Geben Sie auch der Therapeut\*in eine Chance Sie gut kennen zu lernen. Nutzen

# UNTERSTÜTZUNG FÜR KOMPLEX TRAUMATISIERTE FRAUEN\*

Sie die probatorischen Sitzungen dafür eine gute Ausgangsbasis zu schaffen. Es ist für eine gelungene therapeutische Unterstützung wichtig, dass Sie sich gut aufgehoben und sicher fühlen. Auf dieser gegenseitigen Vertrauensbasis können Sie dann gemeinsam aufbauen. Gerne stehen wir auch hier als Reflexionspartner\*in zur Verfügung und unterstützen Sie.

## Die mögliche Kostenübernahme

Die Kosten für eine psychotherapeutische Behandlung können unterschiedlich getragen werden.

**Krankenkasse** - Erste Adresse der Kostenträger bei versicherten Menschen ist die Krankenkasse. In diesem Fall therapiert eine approbierte (von der Krankenkasse zugelassene) psychologische oder ärztliche Psychotherapeut\*in mit Kassensitz.

**Kostenerstattungsverfahren** - Ist eine solche Psychotherapeut\*in nicht verfügbar, kann die Chance bestehen über eine Kostenerstattung Therapie von einer approbierten psychologische oder ärztliche Psychotherapeut\*in ohne Kassensitz, in seltenen Ausnahmefällen auch von Heilpraktiker\*innen für Psychotherapie, dennoch die Kosten von der Krankenkasse erstattet zu bekommen. Bezüglich der Behandlungskosten sollten - in der Regel - auch keine finanziellen Nachteile entstehen. Es ist allerdings wichtig, sich bei potenziell in Frage kommenden Psychotherapeut\*innen direkt bei der ersten Kontaktaufnahme nach den finanziellen Bedingungen zu erkundigen, da ggf. ein Erstgespräch berechnet oder einen höherer (nicht vollständig erstattungsfähiger Satz) abgerechnet wird. Es ist zudem ratsam auch direkt bei der Krankenkasse nachzufragen, wie die spezifischen Bedingungen bei diesem Verfahren aussehen. Hierzu die folgende Erklärung: Das Kostenerstattungsverfahren greift nur, wenn belegt werden kann, dass es trotz intensiver Suche nicht geklappt hat, eine approbierte Therapeut\*in mit Kassensitz zu finden. Hierzu müssen alle Anrufe und Absagen schriftlich dokumentiert werden und zudem auch, dass die Termin-Servicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung keinen zeitnahen Termin für eine Sprechstunde vermitteln konnte (Telefonprotokoll und Kopien der schriftlichen Antworten). Einige Krankenkassen fordern für die Bewilligung, dass die Termin-Servicestellen wiederholt (ca. 5 Mal) nicht in der Lage waren unter zumutbaren Bedingungen einen adäquaten Therapieplatz zu vermitteln. Erfahrungsgemäß lehnen Krankenkassen dies Anträge auf Kostenerstattung häufig ab. Aber auch hier kann ein Widerspruch eingelegt werden.

Kontakt zur Termin-Servicestelle:

**Tel: 030/31003383**     <https://www.kvberlin.de/30patienten/22terminservice/index.html>

Weitere Informationen:

[https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2019/01/BPtK\\_Ratgeber\\_Kostenerstattung\\_2.pdf](https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2019/01/BPtK_Ratgeber_Kostenerstattung_2.pdf)

# UNTERSTÜTZUNG FÜR KOMPLEX TRAUMATISIERTE FRAUEN\*

**Fonds Sexueller Missbrauch** – Hier beantragte und bewilligte Gelder von 10.000 – 15.000 Euro pro Person können für folgende therapeutische Angebote (Psychotherapeutische Hilfen, soweit sie über das von GKV, PKV, GUV oder OEG abgesicherte Maß hinausgehen) verwendet werden:

- Fortführung einer Psychotherapie nach Beendigung der Finanzierung durch die Krankenversicherung
- Vor- beziehungsweise Überbrückungsfinanzierung zu Beginn einer Psychotherapie,
- Kostenübernahme für anerkannte Komplementär- und Fachtherapien (unter anderem Musik-, Kunst- und tiergestützte Therapien),
- ggf. eine Kostenübernahme für Psychotherapien, die nicht von der Krankenkasse übernommen werden.

Bei Psychotherapie ist eine Approbation (Kassenzulassung) erforderlich, um die Qualität der Behandlung sicherstellen zu können, in begründeten Einzelfällen kann auf das Erfordernis der Approbation verzichtet werden. Bei einer entsprechenden Begründung kann die Therapeut\*in behilflich sein. Weitere Informationen: <https://www.fonds-missbrauch.de>

**Selbstzahler\*in** – Wer Geld für Therapie (Persönliches Budget, Ersparnis, ...) zur Verfügung hat, ist klar im Vorteil. Es kann dann von beispielsweise die kurzen Wartezeiten, eine freie Therapeut\*innenwahl, kein Ärger mit den bürokratisch geprägten Abläufen, steuerliche Absetzbarkeit ... profitiert werden.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg für die Suche und drücken die Daumen für eine gelungene therapeutische Unterstützung.

Ihr LARA-KOMPLEX-TEAM

Bei Nachfragen oder Interesse an unserem Beratungs-, Bildungs- oder Vernetzungsangebot zum Thema KOMPLEXTRAUMATISIERUNG & DISSOZIATION kontaktieren Sie uns bitte auch

per E-Mail: [larakomplex@lara-berlin.de](mailto:larakomplex@lara-berlin.de)

per Telefon: 030 219 64 152

oder schauen Sie auf der Website unter: [www.lara-berlin.de](http://www.lara-berlin.de)

*Merke: Für alle diese Angebote, Inhalte und Links übernehmen wir keine Verantwortung. Es ist auch möglich, dass die angegebenen Links und Informationen ihre Aktualität mit der Zeit verlieren. Wir bemühen uns aber den Informationsstand aktuelle zu halten.*

# UNTERSTÜTZUNG FÜR KOMPLEX TRAUMATISIERTE FRAUEN\*

## **Einige Beispiel-Fragen, die Sie sich selber vor der Suche und einer Kontaktaufnahme zu Therapeut\*innen beantworten können:**

- Was erwarte ich von einer Psychotherapie im Allgemeinen und ist das realistisch?
- Welches konkrete Ziel möchte ich mit Hilfe einer Psychotherapie erreichen?
- Bin ich bereit mich für diese Ziele zu engagieren und eventuell anzustrengen?
- Was sollte auf keinen Fall passieren und welche Befürchtungen habe ich?
- Kann ich mich in meiner derzeitigen Lebenssituation auf eine (Trauma-)Therapie einlassen?
- Welche Form der Psychotherapie möchte ich bekommen (z.B.: Verhaltenstherapie, Analytische Psychotherapie, Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Gesprächspsychotherapie nach Rogers, Gestalttherapie, Systemische Therapie)?
- Wie können die entstehenden Kosten getragen werden und wird die gewünschte Therapieform von der Kasse übernommen?
- Welche Kriterien sollte die gewünschte Therapeut\*in erfüllen (z.B.: Qualifikationen; persönliche Haltung; Geschlecht, in der Nähe des Wohnortes, kurze Wartezeit; Sympathie...)?

## **Einige wichtige Punkte und Beispiel-Fragen, die bei der Kontaktaufnahme zu Therapeut\*innen geklärt werden sollten:**

- Stellen Sie sich selbst vor sowie ihr Anliegen, Ihre Ziele, Wünsche und ggf. Befürchtungen freundlich und geduldig dar.
- Wenn Sie bereits eine Diagnose haben, dann benenne Sie diese.
- Fragen Sie ob die Therapeut\*in sich in diesem Gebiet der komplexen Traumatisierung auskennt, ihre persönlichen Ziele unterstützen kann und/oder sich auch eine Behandlung zutrauen würde und vorstellen kann.
- Fragen Sie wie eine Behandlung bei dieser Therapeut\*in normalerweise abläuft und auf welche Aspekte sie Wert legt.
- Fragen Sie nach dem generellen Ablauf, Wartezeiten, Kosten usw.
- Fragen Sie ruhig nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben.
- Achten Sie zwischendurch immer mal auf Ihr Bauchgefühl.
- Dokumentieren Sie die Antworten, damit Sie später nochmals darauf zurückgreifen und vergleichen können oder die nötigen Belege über Ihre Bemühungen zur Therapeut\*innensuche zur Hand haben.