



**ADRIAN WEIGL**  
PSYCHOTHERAPIE & COACHING

## **WIE FINDE ICH EINEN PSYCHOTHERAPIEPLATZ?**

Bei Psychotherapie denken viele Menschen vor allem an niedergelassene Therapeut(inn)en in eigener Praxis. Tatsächlich stelle ich – nach ein paar Adressen für den Einstieg – erst den Weg zu dieser Art von Therapieplatz vor. Anschließend folgen weitere Anbieter von Psychotherapie. Den Abschluss bilden mögliche Alternativen zu einer Psychotherapie.

Hinweis: Alle Informationen beziehen sich in erster Linie auf den Großraum München bzw. auf das Bundesland Bayern und sind möglicherweise nicht oder nur eingeschränkt auf Ihre Region übertragbar. Zudem beziehen sie sich nur auf Erwachsene, nicht auf Psychotherapie für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren (bzw. bis zum vollendeten 21. Lebensjahr). Obwohl ich diese Inhalte regelmäßig überarbeite, kann ich keine Garantie für Vollständigkeit und Richtigkeit übernehmen.

### **WIE BEGINNE ICH MEINE SUCHE, WENN ICH NOCH GAR NICHTS WEISS?**

Sie haben sich mit dem Thema Psychotherapie noch nie beschäftigt? Wenn Sie lediglich wissen, dass Sie eine Therapie machen möchten und noch gar nichts über die nächsten Schritte wissen, können Sie sich an eine der folgenden Stellen wenden:

#### **01 PSYCHOTHERAPIE-INFORMATIONSDIENST (PID)**

Das ist ein Beratungsangebot des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP). Auf der Webseite finden Sie hilfreiche Informationen zum Einstieg, beispielsweise „7 Schritte für den Weg in Psychotherapie“ oder Basis-Informationen über Psychotherapie an sich. Außerdem können Sie sich persönlich am Telefon beraten lassen.

**T** 030 - 209166330

**E** pid@psychologenakademie.de

**N** www.psychotherapiesuche.de

#### **02 TERMINSERVICESTELLE (TSS)**

Als Einrichtung der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB) ist es die Aufgabe der TSS, gesetzlich versicherten Patientinnen und Patienten zeitnah einen Platz für eine psychotherapeutische Sprechstunde zu vermitteln. Das gelingt häufig innerhalb einer Woche; jedoch können kaum Wünsche berücksichtigt werden und der Termin kann mit einer längeren Anreise verbunden sein. Zudem kann die Kollegin oder der Kollege nach diesem Erstgespräch meist *keinen Therapieplatz* bei sich anbieten. Falls Sie noch kein Formular „PTV11“ haben, das Sie am Ende einer Sprechstunde erhalten, sollten Sie dennoch zunächst mit der TSS Kontakt aufnehmen. Wenn es vorliegt, kann die TSS einen Platz für probatorische Sitzungen vermitteln oder Sie können sich mit der Koordinationsstelle (s. u.) in Verbindung setzen.

**T** 0921 - 787765-55030

**N** <https://www.kvb.de/service/patienten/terminservicestelle/terminservicestelle-psychotherapie/>

#### **03 KOORDINATIONSSTELLE PSYCHOTHERAPIE**

Auch das ist eine Einrichtung der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns, also ebenfalls nur für gesetzlich versicherte Patientinnen und Patienten. Im Unterschied zur TSS, vermittelt sie nicht nur Sprechstunden, sondern berät bei der Suche nach geeigneten Therapeutinnen oder Therapeuten. Außerdem bekommt sie freie Therapieplätze gemeldet. Die Chance ist also größer, dass Sie nach einer Vermittlung durch die Koordinationsstelle tatsächlich bald eine Therapie beginnen können.

**T** 0921 - 787765-40410

**N** <https://www.kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/>



**ADRIAN WEIGL**  
PSYCHOTHERAPIE & COACHING

## WIE FINDE ICH NIEDERGELASSENE PSYCHOTHERAPEUT(INN)EN?

Wenn Sie schon etwas genauer wissen, wonach Sie suchen (welches Verfahren, Mann oder Frau etc.), stehen zahlreiche Datenbanken zu Ihrer Unterstützung zur Verfügung:

### 01 ALLGEMEINE DATENBANKEN

- [Psychotherapiesuche.de](#): Unter dem Punkt „Therapeutensuche“ finden Sie die Therapeut(inn)en-Datenbank des Psychotherapie-Informationssystems (PID), einer Einrichtung des Berufsverbandes Deutscher Psycholog(inn)en (BDP).
- [Psychotherapeutensuche der DPTV](#): Datenbank der Deutschen Psychotherapeuten-Vereinigung, eines Berufsverbands.
- [Psychotherapeuten-Suchdienst](#) der PTK Bayern: Datenbank der Bayerischen Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten.
- [Psychotherapeutensuche.de](#): Eine Suchmaschine mit der Besonderheit, dass nur approbierte Kolleginnen und Kollegen mit Zulassung für Psychotherapie bzw. Kinder- und Jugendpsychotherapie gelistet sind.
- [Therapie.de](#): Achtung, hier finden Sie nicht nur approbierte Psychotherapeut(inn)en, sondern auch Heilpraktiker(innen), die wesentlich geringere Ausbildungsanforderungen haben. Geschützt sind lediglich die Bezeichnungen psychologische(r) bzw. ärztliche(r) Psychotherapeut(in) und die Facharztbezeichnungen wie z. B. „Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie“; nicht der Begriff „Psychotherapie“ an sich.
- [Therapeutenfinder.com](#): Achtung, auch hier finden Sie sehr unterschiedliche Angebote. Beachten Sie auch hier den Hinweis beim vorhergehenden Punkt.

### 02 SPEZIELLE DATENBANKEN

Falls Sie bereits wissen, dass Sie eine spezielle Therapieform suchen, bieten die Zertifizierungsanbieter auf ihrer Homepage meist eigene Verzeichnisse. Einige Beispiele:

- [CBASP](#) (chronische Depression)
- die [DeGPT](#) (Traumatherapie)
- [EMDR](#) (spezielles Verfahren der Traumatherapie)



**ADRIAN WEIGL**  
PSYCHOTHERAPIE & COACHING

**WER BIETET SONST NOCH PSYCHOTHERAPIE AN?**

**01 MVZS/GEMEINSCHAFTSPRAXEN**

In MVZs sind zahlreiche Kolleginnen und Kollegen angestellt. Dadurch und durch die (manchmal ...) professionellere Organisation, kann die Erreichbarkeit größer und die Wartezeit geringer sein als in Einzelpraxen. Ähnliches gilt für größere Gemeinschaftspraxen. Suchen Sie im Internet nach den Begriffen „MVZ“ oder „Gemeinschaftspraxis“ und „Psychotherapie“!

**02 AUSBILDUNGSINSTITUTE**

An diesen Instituten durchlaufen Psychologinnen und Psychologen ihre mehrjährige psychotherapeutische Weiterbildung. Sie haben dort meist deutlich weniger Patientinnen und Patienten als später in eigener Praxis, können sich also noch mehr auf jeden Einzelfall konzentrieren, sind auf dem neusten Kenntnisstand und arbeiten unter enger Supervision von erfahrenen Lehrtherapeutinnen und -therapeuten. In vielen Fällen werden Sie dort eine ausgezeichnete Behandlung erhalten. Sicherheitshalber gibt es immer ein Erstgespräch, damit diejenigen Fälle anderweitig vermittelt werden, in denen tatsächlich eine bestimmte Spezialisierung oder langjährige Erfahrung nötig erscheint. Hier eine Auswahl der Münchner Institute:

**Centrum für integrative Psychotherapie CIP**

**A** Rotkreuzplatz 1, 80634 München  
**T** 089 - 130793-30  
**N** [www.cip-ambulanz.de](http://www.cip-ambulanz.de)

**Institut für Therapieforchung IFT**

**A** Leopoldstr. 146, 80804 München  
**T** 089 - 3219773-0  
**N** [www.ift-ambulanz.de](http://www.ift-ambulanz.de)

**Arbeitsgemeinschaft für VerhaltensModifikation**

**A** Kaiserstraße 14, 80801 München  
**T** 089 - 3888847-0  
**N** <https://www.psychotherapie-ambulanzen.de/content/ambulanz-muenchen>

**Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie DGVT**

**A** Candidplatz 9, 81543 München  
**T** 089 - 62170948  
**N** <https://www.dgvt-muenchen.de/psychotherapie/anmeldung-für-eine-therapie/anmelden-in-münchen/>

**Münchner Universitäres Institut für Psychologische Psychotherapieausbildung MUNIP**

**A** Leopoldstraße 44, 80802 München  
**T** 089 - 2180-72582  
**N** [www.psy.lmu.de/munip/ambulanz/index.html](http://www.psy.lmu.de/munip/ambulanz/index.html)

**Verein zur Förderung der klinischen Verhaltenstherapie vfkv**

**A** Lindwurmstr. 117, 80337 München  
**T** 089 - 4524166-50  
**N** [www.vfkv.de/therapie/](http://www.vfkv.de/therapie/)

**Münchner Arbeitsgemeinschaft für Psychoanalyse MAP**

**A** Rosenheimer Straße 1, 81667 München  
**T** 089 - 44141555  
**N** [www.psychoanalyse-map.de/beratungsstelle/patienten\\_termin.php](http://www.psychoanalyse-map.de/beratungsstelle/patienten_termin.php)

**Akademie für Psychoanalyse**

**A** Schwanthalerstr. 106, 80339 München  
**T** 089 - 5024276  
**N** [www.psychoanalyse-muenchen.de/ambulanz-fuer-erwachsene](http://www.psychoanalyse-muenchen.de/ambulanz-fuer-erwachsene)

**Alfred Adler Institut**

**A** Widenmayerstr. 17, 80538 München  
**T** 089 - 176091  
**N** [www.adlerinstitut-muenchen.de](http://www.adlerinstitut-muenchen.de)

**Ärztlich-Psychologischer Weiterbildungskreis (ÄPK)**

**A** Hedwigstraße 3, 80636 München  
**T** 089 - 2723916  
**N** [www.aepk.de/ambulanz](http://www.aepk.de/ambulanz)



**ADRIAN WEIGL**  
PSYCHOTHERAPIE & COACHING

## WELCHE ALTERNATIVEN ZUR PSYCHOTHERAPIE GIBT ES?

### 01 TELEFONISCHE BERATUNG

- Wenn Sie jemanden zum Reden brauchen: *Telefonseelsorge* (T 116 123, rund um die Uhr, kostenfrei)
- Wenn Sie oder eine andere Person gerade in einer Krise stecken: *Krisendienst Psychiatrie* (T 0180 - 655 3000, rund um die Uhr, aus dem Festnetz max. 0,20 € pro Anruf, mobil max. 0,60 €)

### 02 PERSÖNLICHE BERATUNG

- *Sozialpsychiatrische Dienste (SPDi)*: Sie sind ein niederschwelliges Versorgungsangebot der Bayerischen Bezirke für Menschen mit psychischen Problemen und / oder Krankheiten sowie für Angehörige von Betroffenen. Es gibt dort keine Therapie, aber Beratung und Begleitung in schwierigen Lebenssituationen; bei Bedarf auch Unterstützung im Umgang mit Ämtern und Behörden (Schulden, Anträge bei Arbeitslosigkeit, Wohngeld etc.). Für München finden Sie den für Sie zuständigen SPDi [hier](#).
- *Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD) / Bezirkssozialarbeit*: Der ASD (in München „Bezirkssozialarbeit“) stellt in jedem deutschen Landkreis / jeder kreisfreien Stadt auf kommunaler Ebene die Grundlage des Sozialsystems dar. Er bietet umfangreiche Beratungs- und Unterstützungsangebote zu psychosozialen Themen und verweist an spezialisierte Stellen weiter. Schwerpunkte sind beispielsweise Krisen, Familien- und Partnerschaftsstreitigkeiten, Kindererziehung, Folgen von Alter und Krankheit etc. Für München finden Sie [hier](#) nähere Informationen.
- *Spezialisierte Beratungsstellen*: Für viele Themen gibt es spezialisierte Beratungsangebote. Nutzen Sie die Internetsuche, Sie finden diverse kostenfreie Angebote von nichtkonfessionellen sowie kirchlichen Anbietern für Themen wie Erziehung, Partnerschaft, Schulden, Sucht, Ess-Störung, häusliche Gewalt, Verbrechenopfer u. v. m.

### 03 SELBSTHILFEGRUPPEN

Gerade in Großstädten finden Sie zu fast jedem Thema eine Selbsthilfegruppe. Informieren Sie sich auf [www.nakos.de](http://www.nakos.de) bundesweit oder für München beim [SHZ Selbsthilfezentrum](#). Es gibt wirksame und sehr bewährte Angebote im Suchtbereich, aber auch für Menschen mit fast allen psychischen und körperlichen Erkrankungen sowie für deren Angehörige, und für die verschiedensten Spezialsituationen. Klicken Sie sich einfach durch die Datenbank auf der SHZ-Homepage!

### 04 ALTERNATIVE „THERAPIE“-FORMEN

Es gibt eine unüberschaubare Vielzahl von Behandlungsangeboten, die jedoch von gesetzlichen Versicherungen nicht übernommen werden und auch von privaten nur dann, wenn sie durch eine Heilpraktikerin oder einen Heilpraktiker erbracht werden. Zweifellos gibt es ausgezeichnete Behandlerinnen und Behandler außerhalb der etablierten Professionen und ebenso sicher gibt es schwarze Schafe unter den Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Es wird aber logischerweise die Bandbreite der Qualitätsschwankung immer größer, je kürzer und weniger standardisiert die Ausbildung ist und je geringer die staatliche Regulation oder berufsständische Selbstkontrolle. Folglich könnte es eine gute Strategie sein, erst den Anbietern wissenschaftlich abgesicherter Verfahren eine Chance zu geben und nicht mit vermeintlich „alternativen“ Ansätzen zu beginnen – gerade bei schwereren Erkrankungen.

### 05 MEDIKAMENTE

Medikamente spielen eine wichtige Rolle in der Behandlung psychischer Störungen. Bei manchen Störungsbildern haben sich Psychopharmaka in Studien während der Dauer der Einnahme als mindestens so wirksam wie Psychotherapie erwiesen und sollten nicht voreilig verteufelt werden. Lassen Sie sich ggf. von einer Psychiaterin oder einem Psychiater beraten, welche erwünschten und unerwünschten Wirkungen in Ihrem Fall zu erwarten wären!



**ADRIAN WEIGL**  
PSYCHOTHERAPIE & COACHING

**06 WEITERE ANREGUNGEN**

An vielen weiteren Orten können hilfreiche und heilsame Impulse vermittelt werden. Eine umfassende Erörterung wäre allerdings sehr weitreichend, weshalb an dieser Stelle nur eine kurze Aufzählung folgt:

- *Kurse:* Bei Krankenkassen, VHSen, kommerziellen Anbietern etc. gibt es zu Themen wie Entspannung, Stressmanagement, Kommunikation und Beziehung zahlreiche nicht-therapeutische Angebote, oftmals in guter Qualität.
- *Bücher:* Ein guter Ansatzpunkt sind die Stichworte „Akzeptanz“ und „Achtsamkeit“. Alternativ suchen Sie im Internet nach einem Verband oder einer Selbsthilfe-Initiative für den Zustand, unter dem Sie leiden, und lassen Sie sich von deren Literaturempfehlungen leiten.
- *Apps:* Es gibt ein steigendes Angebot an – qualitativ sehr unterschiedlichen – Apps zum Einsatz auch bei psychischen Problemen. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder Versicherung, ob sie entsprechende Angebote haben! Dabei ist vor allem das Thema Datenschutz zu beachten, über das Sie sich gründlich informieren sollten.
- *Downloads:* Auch wenn Sie nicht bei einem bestimmten Unternehmen versichert sind, finden Sie im Service- oder Download-Bereich von Krankenkassen oft hochwertige Downloads z. B. zu Entspannungsverfahren. Die Suche lohnt sich.

**Viel Erfolg und gutes Gelingen!**