

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte **hier**.

Please scroll down for the English version.



Souverän durchs Studium - mit der ZSB (Nr. 13)

Liebe Studierende,

willkommen zur dreizehnten Ausgabe unseres Newsletters – heute zum Thema
"Hilfe finden – Psychotherapieplatz suchen leicht(er) gemacht".



„Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.“

– Laotse

Psychische Gesundheit ist genauso wichtig wie körperliche – und manchmal brauchen wir dafür professionelle Unterstützung. Doch die Suche nach einem Psychotherapieplatz kann frustrierend sein. Damit du nicht den Überblick

verlierst, geben wir dir hier einen praktischen Wegweiser an die Hand: klar, kompakt und konkret.

Wer – Wie – Was der Psychotherapie

Psychotherapie ist ein wissenschaftlich fundiertes Verfahren, das bei psychischen Erkrankungen und Belastungssituationen helfen kann. Zuständig und von der Krankenkasse anerkannt, sind:

- **Psychologische Psychotherapeut*innen**
- **Ärztliche Psychotherapeut*innen**
- **Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen (bis zum 21. Lj. möglich)**

Hier ein Überblick der anerkannten Richtlinienverfahren der Psychotherapie:

- **Verhaltenstherapie**
- **Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie**
- **Analytische Psychotherapie**
- **Systemische Psychotherapie**

Hinweis: Die Verbindung zwischen dir und deiner Psychotherapeut*in sollte stimmen – du solltest dich verstanden und wohl fühlen. Du darfst deshalb auch mehrere Erstgespräche mit verschiedenen Psychotherapeut*innen führen, um herauszufinden, mit wem du dich am wohlsten fühlst

Wege zur ambulanten Therapie – So findest du passende Angebote

1. Psychotherapeut*innen-Suche online

Diese Portale helfen bei der Suche nach freien Psychotherapeut*innen in deiner Nähe:

- **Psych-Info** – offizielle Datenbank der Psychotherapeutenkammern
- **therapie.de** – große Suchplattform mit Filterfunktionen

2. Ausbildungsinstitute kontaktieren

Therapieplätze bei angehenden Psychotherapeut*innen (unter Supervision) sind oft schneller verfügbar. Hier die [Liste anerkannter Ausbildungsinstitute in Hamburg](#)

3. Terminservicestelle (KV Hamburg)

Telefonnummer: **116 117 116117** **Terminservice: Arzttermine für gesetzlich Versicherte online buchen**

Hier kannst du zeitnah ein Erstgespräch vereinbaren – mit etwas Glück hat die Psychotherapeut*in Kapazitäten und kann dir einen Therapieplatz anbieten. In der Regel dient dieser Termin aber vor allem dazu, eine erste Einschätzung deiner Situation zu erhalten, eine mögliche Dringlichkeitsbescheinigung ausstellen zu lassen – und idealerweise bereits erste Entlastung zu erfahren.

So schreibst du am besten eine Anfrage an Psychotherapeut*innen

Damit du schneller eine Rückmeldung bekommst, schreibt direkt in der ersten E-Mail:

- **Alter, kurze Symptombeschreibung**
- **Versicherungsstatus** (gesetzlich oder privat, und bei welcher Krankenkasse)
- Wann du **Zeit hast** (Wochentage/Uhrzeiten)
- Ob du für **Gruppentherapie offen** bist

👉 **Tipp:** Nicht entmutigen lassen, wenn Absagen kommen. Viele Therapeut*innen sind ausgelastet. **Dokumentiere die Absagen**, am besten in einer Tabelle mit folgenden Punkten::

- Datum/Uhrzeit der Kontaktaufnahme
- Art der Kontaktaufnahme
- (telefonisch/E-Mail)
- Name der Psychotherapeut*in
- Anschrift der Psychotherapeut*in
- Art der Absage

Was wird als Absage gewertet?

- Wartezeit
- Absage
- Telefonisch nicht erreicht
- Auf E-Mail keine Reaktion

 **Digitale Therapie – schneller und flexibel**

Digitale Angebote können eine gute Überbrückung sein oder auch dauerhaft helfen:

- **MindDoc** – Online-Therapie mit Fachpersonal, ohne lange Wartezeit
- **IVP: Hilfe bei psychischen und chronischen Erkrankungen** – Unterstützung bei psychischen und chronischen Erkrankungen
- **DiGA-Verzeichnis** – Apps, die von der GKV erstattet werden (z. B. „HelloBetter“, „Selfapy“)  [DiGA-Verzeichnis](#)

Beratung & Hilfe in Hamburg

Wenn du akut Hilfe brauchst

- **Psychotherapeutenkammer Hamburg** – [Hilfs- und Beratungsangebote – Psychotherapeutenkammer Hamburg](#)
- **Hamburgisches Krisentelefon:**
 **040 428 11 300** (anonym & rund um die Uhr erreichbar)

Wenn du keinen Therapieplatz findest – das Kostenerstattungsverfahren

Wenn du nachweislich **keinen Therapieplatz bei niedergelassenen Psychotherapeut*innen** findest, kannst du in einer Privatpraxis **Kostenerstattungsverfahren** beantragen. Du berufst dich auf den Paragraphen **§ 13 Absatz 3 SGB V**. Versicherte haben einen Anspruch auf Kostenerstattung, wenn die gesetzliche Krankenkasse nicht in der Lage ist, eine „unaufschiebbare Leistung rechtzeitig zu erbringen“. Hier die Schritte:

1. Kontakt mit der Krankenkasse

- Informiere dich bei deiner Krankenkasse über die Voraussetzungen für das Kostenerstattungsverfahren.
- Notiere den Namen des Ansprechpartners und das Datum des Gesprächs.

2. Psychotherapeutische Sprechstunde

- Vereinbare einen Termin bei einem Therapeuten mit Kassenzulassung über die Terminservicestelle (Tel.: 116117 oder via Internetseite).

- Lass dir einen **PTV 11 Formular + Dringlichkeit** der Behandlung bescheinigen.

3. Konsiliarbericht

- Lass dich von deinem Hausarzt*in oder Psychiater*in einen Konsiliarbericht ausstellen, der bestätigt, dass keine körperlichen Gründe gegen eine Therapie sprechen.

4. Dokumentation von Ablehnungen

- Kontaktiere etwa 20 - 30 Psychotherapeut*innen mit Kassenzulassung und dokumentiere die Wartezeiten oder Absagen.
- Erfrage am besten bei deiner Krankenkasse, wie viele Ablehnungen erforderlich sind.

5. Persönliches Anschreiben

- Erstelle ein persönliches Anschreiben, in dem du deine Situation und den Bedarf an Therapie beschreibst und erläuterst, warum die Behandlung im Kostenerstattungsverfahren erfolgen soll.
-> Berufe dich hier auf den Paragraphen!

6. Unterlagen von der Therapeut*in

- Therapeut*in stellt die notwendigen Dokumente wie Zulassungsnachweise und ein Anschreiben mit Kostenvoranschlag an die Krankenkasse zur Verfügung.

7. Einreichung des Antrags

- Reich den vollständigen Antrag bei deiner Krankenkasse ein. Bewahre eine Kopie aller Dokumente auf.

8. Therapiebeginn

- Nach der Bewilligung durch die Krankenkasse kann die Therapie beginnen.
- Ein Beginn vor der Kostenzusage ist auf Selbstzahlerbasis möglich.

 **Abschließend: Du bist nicht allein!**

Es ist mutig und stark, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wir hoffen, dieser Überblick macht dir die Suche etwas leichter. Zögere nicht, dich auch an die **psychologische Beratung der HAW** zu wenden – wir sind für dich da:

 studienberatung@haw-hamburg.de

Tools und Methoden

S.T.O.P. Erste Hilfe bei Krisen

Und kennst du schon ...?

- [die Mental Health First Aid?](#) Die (MHFA)-Ersthelfenden sind Studierende der HAW Hamburg und darin geschult, bei psychischen Problemen und Krisen zu helfen.

Gern kannst du auch eine Einzelberatung bei den Studienberater*innen der ZSB in Anspruch nehmen: [Team der ZSB](#).

Newsletter verpasst?

Kein Problem – hier findest du die [Newsletter zu verschiedenen Themen](#) u.a. Semesterplanung, Prüfungsvorbereitung, Konzentration und Prokrastination.

Newsletter ZSB

Das Team der Zentralen Studienberatung (ZSB) steht dir in allen Lebenslagen während deines Studiums zur Seite.

In unserem **Newsletter „Souverän durchs Studium - mit der ZSB“** wollen wir dir Impulse und Informationen an die Hand geben, um dein Studium gut und erfolgreich zu meistern.

Viel Inspiration und Motivation wünscht euch das **Team der ZSB**

ENGLISH VERSION

Hello!

Welcome to the thirteenth edition of our newsletter:

"If you need a little extra help: a guide to finding a psychotherapist"



'A journey of a thousand miles begins with a single step.'
– Lao Tzu

We're becoming increasingly aware that mental health is just as important as physical health – and sometimes we need professional help with it, just like when something goes wrong with our bodies. But finding a psychotherapist can be a complex and frustrating matter. This brief, practical guide is intended to help you find your way through the process.

All about psychotherapy in Germany

Psychotherapy is an evidence-based treatment process that can help people manage mental health conditions and difficult life situations. People with the following job titles will generally be licensed to provide psychotherapy that is eligible for coverage by statutory (*gesetzliche*) health insurers:

- ***Psychologische Psychotherapeut*innen* (psychotherapists who have completed a psychology degree followed by psychotherapy training)**

- **Ärztliche Psychotherapeut*innen** (doctors who have completed psychotherapy training)
- **Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen** (psychotherapists (trained as above) specialising in treating children and young people (up to the age of 21))

You should **be aware** that, while the term '*Psychotherapeut*in*' is legally protected in Germany, the term '*Psychotherapie*' is not – so someone advertising 'psychotherapy' may not actually be a trained psychotherapist. Make sure the therapists you contact refer to themselves using one of the three terms above.

Treating a mental illness with a method is called Richtlinienpsychotherapie (directive-compliant psychotherapy). These methods include:

- **behavioural therapy**
- **psychoanalytic psychotherapy**
- **psychoanalytic psychotherapy**
- **systemic psychotherapy**

Important note: For psychotherapy to work, you need to have a good rapport with your therapist, feel comfortable with them and understood by them. Due to this, statutory health insurance covers initial appointments with various therapists so you can find the one that is most suited to you.

How to get a course of psychotherapy: The process of finding a therapist

1. Search online for a therapist

There are some websites that can help you find therapists local to you:

- **Psych-Info** – the official database of the *Psychotherapeutenkammern* (the professional organisations that oversee the work of psychotherapists)
- **therapie.de** – a large platform with a search function that enables you to filter results

2. Contact psychotherapy training institutes

Waiting lists for psychotherapists in training are often shorter than for those whose training is completed. Psychotherapists in training work under supervision. The attachment to this newsletter contains a list of approved training establishments.

3. Appointment service provided by the Hamburg association of statutory insurance physicians (KV Hamburg)

Call **116 117** or use the online appointment service: **116117 Appointment se**

The appointment service will help you find an initial appointment with a minimal wait time. With luck, the therapist with whom you have this initial appointment might be able to take you on for a full course of psychotherapy. However, the usual purpose of this initial appointment is for a therapist to gain a general sense of your situation and potentially to issue you with confirmation that your case is urgent - and, ideally, to allow you to gain a degree of relief from your difficulties.

Making an enquiry to a psychotherapist

You're likely to get a response more quickly if you give the following information in your initial email:

- **Your age and a brief description of the mental health symptoms you are experiencing**
- **Your insurance status** (statutory or private? What is the name of your health insurer?)
- What **days of the week** and **times of day** you can do
- Whether you would be prepared to take part in **group therapy**

👉 If therapists reply saying they can't take you on – don't give up. It's often the case that therapists are booked up. You should keep a record of those you have tried; it can be helpful to use a table like this:

- Date/time of contact
- How you contacted therapist (by phone/by email)
- Name of therapist
- Address of therapist
- Outcome of contact

What outcomes might you note down?

- Being placed on a waiting list
- Being told the therapist cannot take you on
- Unable to reach therapist by phone
- Therapist did not respond to your email

 **While you wait: online therapy and digital tools**

You can use online services and/or apps to help you while you wait for an appointment – and you may even find that they provide long-term relief.

- **MindDoc** – professional online therapy with short waiting times
- **IVP** – get professional help and support with mental health conditions and long-term illnesses
- **DiGA directory** – a list of health apps covered by statutory health insurance (examples are HelloBetter and Selfapy) ➡ [DiGA directory](#)

In crisis? Help and advice in Hamburg

If you need immediate help, you can contact:

- **Psychotherapeutenkammer Hamburg** – a list of links to advice and support services for situations of crisis, published by Hamburg's *Psychotherapeutenkammer*
- **Hamburgisches Krisentelefon (Hamburg crisis line):**
 **040 428 11 300** – open 24/7; your call will be anonymous and confidential

No therapists available? How to access a private therapist with your statutory health insurance (aka *Kostenerstattungsverfahren*)

If you have statutory health insurance and can demonstrate that you have been **unable to find a therapist licensed to accept statutory health insurance**, you can apply to have your insurance cover the cost of a therapist who works privately. This is called the ***Kostenerstattungsverfahren*** (cost reimbursement process). The relevant piece of legislation, that you will need to refer to, is **Section 13 paragraph 3 of Book V of the German Social Code (SGB V)**, which states that people with statutory health insurance have a right to be reimbursed for the cost of private treatment if their statutory health insurer is unable to provide a 'service that cannot be deferred at the time it is needed'. Here's the process:

1. Contact your statutory health insurer

- Check with your statutory health insurer what conditions you will need to meet in order to use the *Kostenerstattungsverfahren*.
- Make a note of the name of the person you spoke to and the date of the conversation.

2. Initial consultation with a psychotherapist

- Make an appointment with a psychotherapist licensed to accept statutory insurance; you can use the appointment service for this (Tel.: 116117 or website). (This will probably not end up being your actual therapist, but they will assess your situation and needs).
- The therapist should give you a **PTV 11 form**. Ask them to indicate that your need for therapy is **urgent**.

3. Konsiliarbericht

- Ask your GP or psychiatrist to issue a report (called a *Konsiliarbericht*) confirming that there are no physical reasons why you shouldn't undergo psychotherapy.

4. Document your search for a therapist

- Contact around 20 - 30 psychotherapists who provide treatment to people with statutory health insurance. Make notes of wait times or their inability to take you on as a patient.
- It's helpful to ask your health insurer how many unsuccessful contacts you need in order to use the *Kostenerstattungsverfahren*.

5. Write a personal letter

- Write a personal letter to your health insurer, outlining your situation and your need for psychotherapy and explaining why you need to use the *Kostenerstattungsverfahren*. -> Make sure you refer to the legislation quoted above!

6. Get the required documents

- Your prospective therapist will provide you with the documents you need to submit to your health insurer, such as their licence to practise (all practising psychotherapists need to have this, but not all of them are licensed to provide treatment covered by statutory health insurers) and a letter, which should detail the expected cost of the therapy.

7. Send it all in

- Submit everything to your health insurer. Make sure you keep a copy of all the documents.

8. Start your therapy

- Once your health insurer has approved the therapy and committed to covering the cost, your work with the therapist can get underway.

- If you feel able to pay for some sessions yourself, you can start before the approval from your health insurer comes through.

Remember – you're not alone

Seeking help shows how brave and strong you are. We hope this brief guide can make the process easier for you. Don't forget you can turn anytime to the **psychological support service** provided by HAW Hamburg – we're here to help:  studienberatung@haw-hamburg.de

The Toolbox

S.T.O.P. First aid in crises

Have you heard of...

- **Mental Health First Aiders (MHFA) ([german page](#))** ? These are students at HAW Hamburg who have received training in providing help and support to peers who are in crisis or experiencing mental health difficulties.

Or you can meet with one of the student counsellors at the ZSB on a one-to-one basis. Contact the [ZSB team here](#).

Newsletter ZSB

The Student Counselling Office team (ZSB) is there to support you during your studies, no matter what's happening in your life.

In our newsletter, 'On course with the ZSB', we want to give you ideas and information that will help you succeed during your studies.

We wish you inspiration and success!

Impressum

Studierendenzentrum der HAW Hamburg

Zentrale Studienberatung

Stiftstrasse 69, 20099 Hamburg

Telefon: +49 151 72818022

Telefonische Sprechzeit: Mo+Di 9-10 Uhr, Mo+Do 16-17 Uhr

Persönliche Sprechzeit: Mo+Do 11-13 Uhr, Do 14-16 Uhr

E-Mail: studienberatung@haw-hamburg.de

[Datenschutz](#)

[Impressum](#)

[Newsletter abmelden](#)