

Die mühsame Suche nach Hilfe

Corona verlängert die Wartezeit auf einen Therapieplatz. Die Psychotherapeutenkammer NRW kritisiert die Krankenkassen.

VON CAROLIN STRECKMANN

RATINGS Anfang März 2020 merkte Rainer, dass es ihm nicht gut geht. „Ich dachte erst, ich bin einfach fertig, aber dann habe ich gemerkt, es ist mehr“, sagt der 56-jährige Rainer. Heute weiß er: Das war der Beginn einer depressiven Episode. Damals konnte er noch nicht ahnen, wie lange es dauern würde, bis er Hilfe findet.

Zwei Monate wartete er auf einen Termin, nur um festzustellen, dass die aufgesuchte Ärztin zwar ausgebildete Psychotherapeutin ist, aber keine Therapien anbietet. „Man muss das Zaubermittel kennen“, sagt Rainer. „Wenn man in einer Praxis anruft, muss man nach einem Erstgespräch für eine Psychotherapie fragen, damit die wissen, was gemeint ist.“ Mit diesem Wissen suchte Rainer weiter. Erschrieb mehrere Therapeuten an. Bei einer kam es zu ersten Gesprächen, zu mehr aber nicht. „Sie war sehr professionell, aber auch sehr disanziert. Das war mir zu kalt, damit kam ich nicht klar.“ Die Suche ging weiter.

Wie Rainer geht es vielen Menschen, die einen Therapieplatz suchen. Wartezeiten von sechs bis zwölf Monaten sind keine Seltenheit. Dass Patienten mehrere Therapeuten „ausprobieren“, kann wichtig für den Therapieerfolg sein. Doch

so wird die Suche trotz akuter Probleme zu einer kräftezehrenden Angelegenheit. Das erlebt auch Sabina Sandfuchs in ihrer täglichen Arbeit. „Um in unserer Praxis einen Termin zu bekommen, musste man vor Corona zwei bis drei Monate auf ein Erstgespräch warten. Aktuell nehmen wir gar keine Patienten mehr auf“, sagt sie. Sandfuchs ist Kinder- und Jugendtherapeutin in Ausbildung und Vorstandsmitglied im Verband Psychologischer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Der Grund für den Aufnahmestopp: Die Warteliste ist zu lang. Termine können frühestens im August vergeben werden. „Das ist für Patienten furchtbar und auch für uns frustrierend.“

Sandfuchs arbeitet auch in einer psychiatrischen Klinik auf einer Station für Patienten mit Ess- und Zwangsstörungen sowie sozialer Phobie. Auch dort liegen die Wartezeiten bei bis zu sechs Monaten. „Das hat sich mit Corona verschlechtert“, sagt Sandfuchs. Vor allem bei denen, die bereits vor der Pandemie Anzeichen bestimmter Erkrankungen oder Probleme aufwiesen, verschlechterte sich die Symptomatik aktuell. „Wir haben momentan auch mehr Notfälle, mehr Fälle mit lebensbedrohlichem Untergewicht oder Suizidalität“, sagt Sandfuchs.

Die Psychotherapeutenkammer NRW (PTK) bestärkt einen deutlichen Anstieg bei der Nachfrage der Therapieplätze. „Das Angebot an psychotherapeutischen Leistungen war schon immer deutlich geringer als die Nachfrage“, sagt PTK-Präsident Gerd Höhrner. In der Pandemie habe sich das verstärkt. Auch die Kassenzentrale Vereinigung Nordrhein (KVNO) hält einen Zusammenhang zwischen der Corona-Pandemie und mehr Anfragen bei Psychotherapeuten für möglich. 2020 wurden im Zuständigkeitsbereich der KVNO nach eigenen Angaben über die Terminservice-Stelle 28.947 psychothera-

peutische Termine vermittelt. Im Jahr 2019 waren es noch 21.031 Termine. Die Kassenzentrale Vereinigung Westfalen-Lippe gibt an, dass es bei ihrer Vermittlung keine deutliche Verschiebung durch die Corona-Pandemie gegeben habe.

Was die Suche zudem erschwere, sei oft das Krankheitsbild selbst, sagt Anja aus dem Ruhrgebiet. Auch sie möchte sich aufgrund von Depressionen in Behandlung begeben. „Teilweise wird man gefragt, ob es ein Notfall ist“, sagt sie. Das könne für Betroffene schwer einzuschätzen sein. „Ein Symptom einer Depression ist ja eben das Gefühl von Wertlosig-

keit“, sagt Anja. Hinzu komme, dass die telefonischen Sprechzeiten der Therapeuten oft stark begrenzt seien. „Das ist von Natur aus so, weil die meisten Therapeuten kein Sekretariat haben. Ich verstehe das. Aber es fällt anrufen“, sagt Anja. Früh morgens zum Beispiel, nach einer durch die Depressionen schlaflosen Nacht. Auch Rainer kennt das Problem, dass die Erkrankung bei der Suche im Weg steht. „Letztendlich brauchst du Hilfe. Du schaffst das nicht alleine“, sagt er. Ein Depressiver könne angesichts der Widerstände bei der Suche schnell aufge-

Kassensitz aufgelistet. Zudem kann man die Terminservice-Stelle der KVNO unter Telefon 116117 nutzen.

Kliniken in akuten Fällen von Selbst- oder Fremdgefährdung ist es ratsam, sich an die Notfallversorgung der Kliniken zu wenden (Telefon 116117). Über die Ambulanzen der Kliniken kann auch in weniger akuten Fällen geholfen werden.

Alternativen Nicht immer ist eine Psychotherapie nötig, manchmal können auch Beratungsstellen oder eine Ergotherapie weiterhelfen.

Tipps zur Suche nach einer Psychotherapie

Ausbildungsinstitute Über die Institute, an denen Psychotherapeuten ausgebildet werden, kann man gegebenenfalls schneller an einen Termin für eine Psychotherapie von einem Therapeuten am Ende seiner Ausbildung. www.ptk-nrw.de

Therapeutesuche Auf den Websites der Kassenzentralen Vereinigungen sind alle Therapeuten mit



Psychische Probleme bedürfen in der Regel professioneller Hilfe. FOTO: DPA

*Namen von der Redaktion geändert