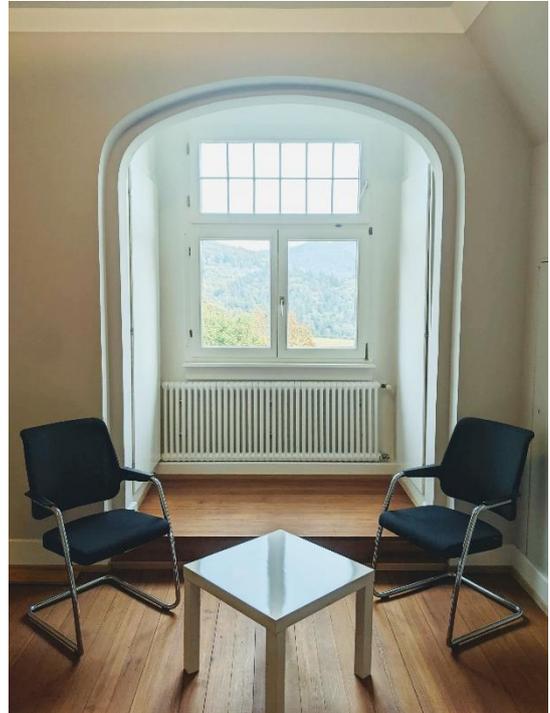


Infos zur psychologischen Psychotherapie

Viele Menschen erleben über den Lauf ihres Lebens schwierige Zeiten und psychische Belastungen. Wenn diese zu groß werden und der Leidensdruck sehr stark wird, kann es hilfreich sein, professionelle Hilfe in Form einer Psychotherapie statt einem Coaching oder einer Beratung in Anspruch zu nehmen.

Beratung und Coaching hilft bei Wünschen nach Weiterentwicklung oder herausfordernden Phasen im Leben. Bei einer Psychotherapie geht es um das Heilen von psychischen Krankheiten. Diese können in Erstgesprächen mit psychologischen Psychotherapeut:innen anhand fester Kriterien diagnostiziert werden. Die Krankenkassen übernehmen dann die Kosten für die Therapie.

Psychotherapeut:innen bringen eine große Expertise zu mentalen Leiden mit und geben Hilfe zur Selbsthilfe auf dem Weg zur persönlichen Heilung.



Therapieplatz finden

Einen Therapieplatz zu finden kann aufgrund der großen Nachfrage und zu wenig Therapiepraxen etwas Zeit brauchen. Das wichtigste ist anzufangen und dran zu bleiben. Der Weg zum Therapieplatz geht über drei Stufen:

1. Psychotherapeutische Sprechstunde: Therapiebedarf abklären
2. Probatorische Sitzungen: Passung zu Verfahren (s.u.) und Therapeut:in prüfen
3. Therapie: Start der eigentlichen Psychotherapie

Der Ablauf der Therapieplatz-Suche wurde [hier](#) schön veranschaulicht (Zeit Online).

Therapieverfahren

Es gibt verschiedene Therapieformen. Welche für dich die passendste ist, kannst du in der Sprechstunde klären oder dir vorab [hier](#) schon mal ein Bild machen. Vielleicht kennst du auch jemanden in deinem Umfeld, der:die Psycholog:in ist und dir etwas über die Verfahren erzählen kann. Natürlich kannst du dich für Informationen zu den Therapieverfahren auch an mich wenden.

Anlaufstellen

Patientenservice-Nummer

- Telefonische Unterstützung unter 116117
- Mehr zum Ablauf: <https://www.116117.de/de/psychotherapie.php>
- Therapeut:innen-Suche:
<https://arztsuche.116117.de/pages/arztsuche.xhtml?ag=12&extendedSearch=true>

Therapie.de

<https://www.therapie.de/psyche/info/>

- Nach PLZ suchen
- Es gibt viele Infos zu Verfahren und Methoden
- Art der Abrechnung (Krankenkassen/Privat)
- Wartezeiten nicht immer aktuell, daher lieber anrufen
- Mit Profilfotos

Kassenärztliche Vereinigung

- Stellt eine Therapeut:innen Liste nach Bundesland und Region zur Verfügung
- Telefonische Erreichbarkeit und Therapieverfahren werden angegeben
- Die telefonische Erreichbarkeit kann abweichen, wird aber meistens auf dem Anrufbeantworter genannt.
- Die Therapeut:innen Liste RLP findest du [hier](#)

Telefonische Beratung

- Beratung der Deutschen Psychologen Akademie des Berufsverbands Deutsche Psychologinnen und Psychologen e.V.
- <https://www.psychotherapiesuche.de/>
- Die Suchmaske war zum Zeitpunkt meiner Recherche nicht vollständig

Anlaufstellen Landau in der Pfalz

Sozialpsychiatrischer Dienst (Gesundheitsamt)

- Tel: 06341 940-621 | 8.30 Uhr - 12.00 Uhr
Kreisverwaltung Südl. Weinstraße | Abt. Gesundheit
Klaus-von-Klitzing-Straße 2 | 76829 Landau
- Beratungs- und Hilfeangebot für Menschen mit psychischen Erkrankungen in Stadt und Landkreis Landau

Caritas-Zentrum Landau – Sozialberatung

- Tel: 06341 9355-0 | Königstr. 39/41 | 76829 Landau
- Erziehungs-, Ehe- und Lebensberatung: offenes Beratungs- und Unterstützungsangebot für alle Menschen, die sich in einer schwierigen Lebenslage befinden.

Diakonisches Werk Pfalz

- Tel: 06341 4826 | Westring 3a | 76829 Landau
- Sozial- und Lebensberatung, Schwangerschaftsberatung: offenes Beratungs- und Unterstützungsangebot für alle Menschen, die sich in einer schwierigen Lebenslage befinden.

WIPP Psychotherapeutische Universitätsambulanz

- Tel: 06341 280356-00
(Mo. – Do. 9:00 - 18:00 Uhr | Fr. 9:00 - 13:00 Uhr)
Ostbahnstraße 10 | 76829 Landau
- Verhaltenstherapeutisches Angebot (Einzel- und Gruppen)

Bei akuten Krisen

Pfalzkllinikum Erwachsenenpsychiatrie

- Tel: 06349 900-2020
- (Tag und Nacht 24/7 erreichbar)

Krisentelefone

- Krisentelefon (Bürger- und Unternehmensservice Rheinland-Pfalz)
Tel.: 0800-220 330 0
Montag bis Freitag von 17 bis 23 Uhr, Samstag, Sonntag und an Feiertagen von 8 bis 23 Uhr
- Deutsche Depressionshilfe
Tel.: 0800 / 11 10 111
Tel.: 0800 / 11 10 222
Durchgehend erreichbar

Ich wünsche dir alles Gute und viel Erfolg auf deinem Weg!

Falls du weitere Unterstützung bei der Therapieplatzsuche möchtest,
melde dich gerne bei mir:



info@panda-psychologie.de

+49 1573 2020 504

www.panda-psychologie.de