

## Psychotherapeutenkammer Bremen

Hier finden Sie Informationen über Psychotherapeuten und Psychotherapie in Bremen.

Wir wollen aktuelle Informationen bieten und verbesserte Serviceleistungen für unsere Mitglieder, für Ratsuchende und Medienvertreter.

Unsere Kammer vertritt die Belange der über 700 in Bremen und Bremerhaven tätigen und ansässigen Psychologischen Psychotherapeuten/innen und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten/innen sowie der in der Ausbildung sich befindlichen Kolleginnen und Kollegen. Als Körperschaft öffentlichen Rechts fühlen wir uns zugleich den Interessen der Allgemeinheit verpflichtet.

---

### Informationen für Patienten

Eine ausführliche Informationsbroschüre finden Sie [hier](#). 

- Sie überlegen...
- Wann ist eine Psychotherapie ratsam?
- Was bieten die PKHB-Patientenseiten?
- Erste Fragen an sich selbst

Sie überlegen vielleicht, ob Ihnen eine Psychotherapie helfen kann? Sie suchen einen Psychotherapeuten, wissen aber nicht, was einen qualifizierten Therapeuten ausmacht? Oder Sie möchten genauer wissen, was während einer Psychotherapie passiert?

Auf diesen Patientenseiten der Psychotherapeutenkammer Bremen (PKHB) möchten wir Ihnen einige Antworten geben, die weiterhelfen. Was Sie hier finden, sind Informationen, die Ihnen einen ersten Überblick verschaffen und Hinweise, was Sie tun können, wenn Sie eine professionelle Behandlung möchten. Die PKHB-Patientenseiten sind ein Wegweiser, doch eine Beratung oder gar Therapie finden Sie hier nicht.

Falls Sie sich von einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten persönlich beraten lassen möchten, dann ist das möglich im Rahmen einer s.g. „Psychotherapeutischen Sprechstunde“.

Ausführliche Informationen finden Sie in der Broschüre. Wenn Sie wissen möchten, wie Sie in Bremen am besten einen Sprechstundentermin bekommen finden Sie Infos [hier](#).

### Wann ist eine Psychotherapie ratsam?

Diese Frage ist gar nicht so einfach zu beantworten. Jeder Mensch kennt psychische Beschwerden. Jeder Mensch gerät im Laufe seines Lebens in verschiedene Krisen. Häufig gelingt es vielen, diese Krisen ohne professionelle Hilfe zu bewältigen. Die menschliche Psyche verfügt über beachtliche Selbstheilungskräfte. Viele Menschen haben Familie und Freunde, die sie hierbei wirkungsvoll unterstützen können.

Manchmal gelingt es jedoch über Wochen und Monate nicht, aus eigener Kraft oder durch Gespräche mit einem Partner oder Freund wieder ins Lot zu kommen. Die psychischen Probleme bleiben bestehen, entwickeln oftmals auch eine negative Eigendynamik, der sich der Einzelne allein nur schwer entziehen kann. Dann könnte es sinnvoll sein, einen Psychotherapeuten aufzusuchen und in einem persönlichen Gespräch zu klären, ob eine Behandlung ratsam ist.

Manchmal sind psychische Erkrankungen auch nicht so einfach zu erkennen. Es gelingt, die schwierigen Gefühle zu umgehen. Eine Freundin geht für Sie im Kaufhaus einkaufen, dessen Gewimmel immer wieder Panikanfälle auslösen – und schon ist die übermächtige Angst vor vielen Menschen nicht mehr spürbar. Trotzdem kann sich die psychische Störung, die tatsächlich besteht, weiter verfestigen und dauerhaft werden. Es kann sich also auch bei gelegentlichen, aber wiederkehrenden außergewöhnlichen Gefühlen lohnen, sich mit einem Psychotherapeuten darüber zu unterhalten. Unten sind „Erste Fragen an sich selbst“ aufgelistet, die Ihnen weiter dabei helfen können zu klären, was mit Ihnen los ist und ob es ratsam ist, sich um professionelle Unterstützung zu bemühen.

---

## Psychotherapieplatzsuche

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten mit Kassenzulassung bieten wöchentlich psychotherapeutische Sprechstunden an, die einen zeitnahen Erstzugang zur psychotherapeutischen Praxis ermöglichen sollen. Die Sprechstunde ist dazu da, eine erste diagnostische Einschätzung vorzunehmen und falls nötig über verschiedene Möglichkeiten der Behandlung und Beratung zu informieren.

Im Rahmen einer individuellen Patienteninformation erhalten Hilfesuchende Hinweise darüber, ob und welche Hilfeangebote empfohlen werden. Ebenfalls gewährleistet jede Praxis eine telefonische Erreichbarkeit zur Terminvereinbarung an, die zwischen 100 und 200 Minuten in der Woche liegt.

Die Erreichbarkeitszeiten der einzelnen Praxen finden Sie auf [www.kv-hb.de](http://www.kv-hb.de) unter >Arztsuche >Psychotherapeuten.

Besteht eine Behandlungsnotwendigkeit und finden Sie im direkten Kontakt mit den kassenzugelassenen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten keine Behandlungsmöglichkeit, können Sie sich auch an die **Terminservicestelle** der Kassenärztlichen Vereinigung Bremen wenden. Sie vermittelt Termine zur Sprechstunde und ggf. zur Akutbehandlung oder Probatorischen Sitzung bei Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Sie können sich [hier](#) darüber informieren. Bei der Terminservicestelle haben Sie jedoch keine Möglichkeit, einen bestimmten Psychotherapeuten oder Psychotherapeutin auszuwählen und auch keinen Einfluss auf Ort oder Zeitpunkt des Termins.

---

## Hinweise für die Suche nach einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten:

1. Die Erfolgchancen auf einen Therapieplatz erhöhen sich, wenn Sie sich die Mühe machen, die Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in deren Sprechzeiten anzurufen, diese gibt oft der Anrufbeantworter bekannt und Sie können die Zeiten auf [www.kvhb.de](http://www.kvhb.de) finden (s. 3.!).

Menschen mit einem Namen hinten im Alphabet werden weniger oft angerufen. Dort sind also die Chancen höher.

Falls Ihnen angeboten wird, Ihre Telefonnummer zu hinterlassen, stellen Sie sicher, dass Sie dort auch erreichbar sind oder Sie einen Anrufbeantworter haben.

## **2. Psychotherapeutenkammer Bremen** Suchmaschine: [www.psych-info.de](http://www.psych-info.de)

Unter „Erweiterte Suche“ können Sie folgende Kästchen auswählen

- a) „Kassenleistung“: Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten mit Kassenzulassung
- b) „Privatpraxis“ Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, die Privatversicherte Patienten und oft auch in Kostenerstattung arbeiten.

## **3. Therapieplatzsuche** auf [www.kvhb.de](http://www.kvhb.de)

Dort finden Sie über die >Arztsuche > Psychotherapeuten alle kassenzugelassenen Psychotherapeuten und die Zeiten der Erreichbarkeit der Praxen.

## **4. Psychotherapeutentafel** im örtlichen Telefonbuch

- a) Liste psychologischer Psychotherapeuten im Land Bremen mit Kassensitz
- b) Liste approbierter psychologischer Psychotherapeuten in Privatpraxis (Privatversicherte, Selbstzahler, Kostenerstattung)

## **5. Als Alternative: Beratungsstellen**

Ausführliche Listen für Beratungsangebote in Bremen und Bremerhaven finden Sie auf [www.pk-hb.de](http://www.pk-hb.de)  
>Patienten und Ratsuchende >Beratungsangebote

## **6. Für Notfälle: Sozialpsychiatrische Behandlungszentren**

In dringenden Fällen oder in schweren Krisen können Sie sich auch an das **Sozialpsychiatrische Behandlungszentrum** wenden. Zuständig ist das Zentrum, in dessen Gebiet Sie Ihren Wohnsitz haben. (Hier werden jedoch keine Psychotherapie-Plätze vermittelt!)

Mitte 0421-800 58 210

Süd 0421-222 13 10

West 0421-222 14 10

Ost 0421-408 18 50

Nord 0421-66 06 12 34

### **Kriseninterventionsdienst**

Mo-Fr 15.00 – 23.00 Uhr

Sa-So 08.30 – 17.00 Uhr

Tel.: 0421 – 800 58 233

### **Nachtwerk Bremen:**

#### **Nächtliche telefonische Krisenberatung**

Mo. – Fr. von 21.00 bis 08.30 Uhr

Sa. – So., Feiertage von 17.00 bis 08.30 Uhr

Telefon: 0421 – 957 00 310

Internet: [www.nachtwerk-bremen.de/](http://www.nachtwerk-bremen.de/)

**? auf die Merkliste**

**Adresse:**

Hollerallee 22

28209 Bremen

 [Google Maps](#)

**E-Mail-Adresse:**

[verwaltung@pk-hb.de](mailto:verwaltung@pk-hb.de)

**Internetadresse:**

[www.pk-hb.de/](http://www.pk-hb.de/)