

## was tun, wenn ich eine akute krise und zugleich eine wartezeit für den beginn einer (körper-)psychotherapeutischen behandlung zu bewältigen habe?

- \* im akutfall kontaktieren sie den psychosozialen krisendienst der region hannover (auch am wochenende) unter 0511 3003 3470 oder die telefonseelsorge: 0800 1110111
- \* fragen sie ihre krankenkasse nach einer liste der von ihr (kassenärztlich) zugelassenen psychotherapeuten (und informieren sie sich über etwaige wartezeiten bei den therapeutInnen ihrer wahl)
- \* bemühen sie sich um die vermittlung eines erstgesprächs über die zentrale telefonnummer des ärztlichen bereitschaftsdienstes: 116117 (diese vermittlung muss gesetzlich innerhalb einer woche erfolgen, braucht aber etwas geduld am telefon)
- \* suchen sie einen psychotherapeutischen erstkontakt auf – oft innerhalb von weniger als 3 wochen möglich
- \* suchen sie nach der nächsten psychiatrischen institutsambulanz (PIA) in hannover-stadt sind das z.b.:  
PIA der region hannover: 0511 1684 6030  
PIA der MHH: 0511 532 2397  
PIA deisterstraße 17: 0511 543 678 2001  
PIA wahrendorffsche anstalten: 0511 848 9530
- \* nehmen sie kontakt mit einer familienberatungsstelle auf (diese sind nicht primär psychotherapeutisch orientiert, können aber zu einer stabilisierung/ orientierung in einer angespannten persönlichen situation beitragen) im stadtgebiet z.b.: <https://www.diakonisches-werk-hannover.de/beratung-leistung/menschen-in-psychischen-krisen/familienberatung/>  
oder: <https://www.awo-hannover.de/unsere-angebote/beratung-betreuung/>
- \* berechnen sie, wieviel geld sie für die privatzahlung einer psychotherapie zur verfügung stellen könnten, oder wieviel geld die ggf. vorstrecken könnten, um diese kosten später als "sonderbelastung" bei der steuer für eine rückzahlung anzumelden) und wählen sie unter den örtlichen sog."heilpraktikern für psychotherapie" eine person ihres vertrauens aus.
- \* hier im hause können etwaige wartezeiten für eine behandlung bei herrn schlage auch überbrückt werden, indem sie sich an von ihm ausgebildete kollegInnen wenden:  
<https://www.bernhardschlage.de/koerperpsychotherapie-hannover/praktizierende/>

BITTE BEACHTEN SIE, DASS DIE ANGEGEBENEN TELEFONNUMMERN SICH ÄNDERN KÖNNEN UND SIE DIESE ggf. IM INTERNET AKTUALISIERT ÜBERPRÜFEN MÜSSEN.

im unterschied zur allgemeinen stimmung hat sich die psychotherapeutische grundversorgung der bevölkerung der bundesrepublik in den vergangenen jahren verbessert ([https://koerperpsychotherapie-dgk.de/wp-content/uploads/mekkiabbstudie\\_dgk.pdf](https://koerperpsychotherapie-dgk.de/wp-content/uploads/mekkiabbstudie_dgk.pdf)) sind bundesweit etwa 8000 menschen als körperpsychotherapeuten tätig.

wir hoffen, ihnen mit diesen informationen gedient zu haben.

bernhard schlage im januar 2026 - [post@bernhardschlage.de](mailto:post@bernhardschlage.de) , 0511 161 42 11  
praxisgemeinschaft kugel e.v., in der steinriede7/ gewerbehof, 30161 hannover