



Landeshauptstadt
Mainz

(Sexualisierte)
Gewalt gegen Frauen
*Therapie und Fachberatung
in Mainz*

(Sexualisierte) Gewalt gegen Frauen

Therapie und Fachberatung

Viele Frauen erleben (sexualisierte) Gewalt und vor allem auch Gewalt im nahen sozialen Umfeld, in der Partnerschaft. Eine Therapie kann dabei helfen, sich aus einer gewalttätigen Beziehung zu lösen und die Erlebnisse zu verarbeiten.

Einen Therapieplatz zu finden, ist aber nicht einfach. Die Suche ist meist mühsam und kann lange dauern. Was Sie selbst tun können und welche Wege es für Sie hier in Mainz gibt, finden Sie in dieser Broschüre.

*Universitätsmedizin Mainz
OEG-Traumaambulanz –
Soforthilfe bei
psychischem Trauma
Telefon: 06131 17-7381
E-Mail: pt@unimedizin-
mainz.de*

Die Traumaambulanz der Universitätsmedizin Mainz bietet Menschen, die Opfer eines Gewaltverbrechens wurden und Anzeige erstattet haben, eine Akutbehandlung. Diese Soforthilfe steht Ihnen im Rahmen des Opferentschädigungsgesetzes zu.

Für alle anderen Betroffenen bedeutet das: selbst auf die Suche gehen.

Die ersten Adressen

*Landes
Psychotherapeuten
Kammer Rheinland-Pfalz
www.lpk-rlp.de
E-Mail: service@lpk-rlp.de*

*Kassenärztliche
Vereinigung Rheinland-
Pfalz
KV-Hotline: 06131 326-326
E-Mail: hotline@kv-rlp.de*

Die Landespsychotherapeutenkammer und die Kassenärztliche Vereinigung bieten auf ihren Websites Listen, auf denen Sie nach Therapeut:innen in Ihrer Nähe suchen können. Und auch Ihre Krankenkasse führt Listen von Therapeut:innen, bei denen Sie gezielt nachfragen können. Oder Sie wenden sich an Ihre/Ihren Hausärzt:in, wo Sie dann auch gleich um eine Überweisung bitten können. Das kann bei der Suche hilfreich sein;

Sie brauchen diese Überweisung für Ihre weitere Suche aber nicht zwingend.

Wenn Sie bei einer Psychotherapiepraxis anrufen, kann es sein, dass Sie zunächst nur einen Anrufbeantworter erreichen. Von der Ansage erfahren Sie dann die Telefonzeiten der Praxis und vielleicht auch schon einen Hinweis auf die aktuellen Wartezeiten für einen Therapieplatz. Lassen Sie sich von langen Wartelisten nicht abschrecken und trotzdem auf die Liste setzen. Sie können parallel dazu andere Praxen anfragen.

Wenn Sie trotz längerer Suche keinen Therapieplatz finden, können Sie bei Ihrer Krankenkasse eine Therapie im Kostenerstattungsverfahren beantragen. Damit steht Ihnen der Weg zu Therapeut:innen offen, die wegen der begrenzten Kassenzulassungen keine Verträge mit den Krankenkassen schließen konnten. Wie genau Sie diesen Antrag stellen und was Sie dabei beachten müssen, finden Sie weiter unten in dieser Broschüre.

*Ausführlich und übersichtlich informiert auch die **Bundespsychotherapeutenkammer** unter <https://www.wege-zur-psychotherapie.org/>*

Und dann?

Eine Therapie beginnt mit einem ersten Informationsaustausch und gegenseitigem Kennenlernen. Es folgen dann bis zu vier weitere, sogenannte „probatorische Sitzungen“ von 50 Minuten Dauer. Danach stellt Ihre/Ihr Therapeut:in bei Bedarf bei Ihrer Krankenkasse einen Antrag zur weiteren Behandlung.

Für den Erfolg einer Therapie ist es extrem wichtig, dass Sie sich bei Ihrer/Ihrem Psychotherapeut:in gut aufgehoben fühlen. Daher haben Sie das Recht, die/den Therapeut:in zu wechseln, wenn „die Chemie nicht stimmt“ oder auch wenn die Therapeut:in oder der Therapeut nicht vertraut ist mit dem Thema Gewalt an Frauen.

Zur Überbrückung langer Wartezeiten auf einen Therapieplatz und zur Gewährleistung der psychotherapeutischen (Grund) Versorgung gibt es die psychotherapeutischen Sprechstunden, die auf fünf Sitzungen mit jeweils 25 Minuten begrenzt sind. Die niedergelassenen Praxen sind verpflichtet, solche Sprechstunden anzubieten. Regionale Terminservicestellen, erreichbar unter der Telefonnummer 116117, vermitteln Interessierten innerhalb einer bestimmten Frist einen Termin.

Frauenfachberatungsstellen in Mainz

Frauenhaus Mainz

Telefon: 06131 279292
E-Mail: kontakt@frauenhaus-mainz.de
www.frauenhaus-mainz.de

Frauennotruf Mainz

Telefon: 06131 221213
E-Mail: info@frauennotruf-mainz.de
www.online-beratung-frauennotruf-mainz.de
www.frauennotruf-mainz.de

Interventionsstelle Mainz

Telefon: 06131 6176570
E-Mail: info@ist-mainz.de

MädchenHaus Mainz

Telefon: 06131 613068
E-Mail: maechenberatung@maedchenhaus-mainz.de
www.maedchenhaus-mainz.de
www.onlineberatung-maedchenhaus-mainz.de

SOLWODI Mainz

Telefon: 06131 678069
E-Mail: mainz@solwodi.de
www.solwodi.de

Andere Beratungsstellen für gewaltbetroffene Frauen

Frauenfachberatungsstellen sind in jedem Fall eine gute Adresse, um sich bei geschlechtsspezifischer Gewalt Hilfe und Unterstützung zu holen. Die Beraterinnen dort sind qualifiziert und haben oft jahrzehntelange Erfahrung in der Arbeit mit gewaltbetroffenen Frauen. In Mainz sind das das Frauenhaus, die Interventionsstelle bei Gewalt in engen sozialen Beziehungen und Stalking, der Frauennotruf Mainz - Fachstelle zum Thema sexualisierte Gewalt, das MädchenHaus Mainz und SOLWODI Mainz e.V., eine Fachberatungsstelle für Migrantinnen in Mainz.

Aber auch das pro familia Beratungszentrum Mainz und der Verein Armut und Gesundheit e.V. beraten Frauen, die Gewalt erleben oder erlebt haben. Bei diesen Beratungsstellen können Sie zumindest vorübergehend Hilfe und Unterstützung erhalten.

pro familia Mainz
Telefon: 06131 2876610
www.profamilia-mainz.de

Armut und Gesundheit
www.armut-gesundheit.de

Die Therapie im Kostenerstattungsverfahren Beantragen und dokumentieren

Wenn Sie gesetzlich versichert sind, können Sie nach Paragraph 13 Absatz 3 des Sozialgesetzbuch V (SGB V) auch nach einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten suchen, die oder der keine Kassenzulassung hat. Ihre Krankenkasse übernimmt unter bestimmten Voraussetzungen aber die Kosten für diese Behandlung.

Dafür müssen Sie bei Ihrer Krankenkasse nachweisen, dass Ihre Behandlung notwendig ist und Sie bereits einige Zeit nach einem Platz bei Psychotherapeut:innen mit Kassenzulassung (Vertragspsychotherapeuten genannt) suchen und noch lange warten müssten, bevor eine Behandlung beginnen kann.

Das sollten Sie alles schriftlich festhalten. Dabei hilft Ihnen die Checkliste hier in dieser Broschüre.

Wichtig ist, dass Sie eine Therapeutin oder einen Therapeuten mit Approbation, das heißt mit dem Titel Psychologische Psychotherapeut:in (ohne Kassensitz), suchen und dort einen Platz bekommen können. Mit dieser Therapeutin oder diesem Therapeuten können Sie, bevor Sie den Antrag bei Ihrer Krankenkasse stellen, besprechen, welche Unterstützung Sie benötigen.

Beschreiben Sie bei Ihrem Antrag an die Krankenkasse, wie es Ihnen geht und warum Sie die Situation so belastend finden. Nutzen Sie die Dokumentationshilfe in dieser Broschüre, um nachzuweisen, wie lange Sie schon erfolglos nach einer Therapie suchen.

Wenn Sie privat versichert sind, müssen Sie anhand Ihrer Vertragsunterlagen prüfen, ob und unter welchen Bedingungen Ihre Krankenkasse eine psychotherapeutische Behandlung finanziert. Am besten lassen Sie sich eine Kostenübernahme schriftlich bestätigen.

Was bedeutet

Approbation

Das ist die staatliche Genehmigung, den Beruf – beispielsweise als Therapeutin – ausüben und die Berufsbezeichnung tragen zu dürfen.

Kassenzulassung

Eine Zulassung berechtigt Psychotherapeut:innen, ihre Behandlungen mit den Krankenkassen abrechnen zu dürfen. Die Anzahl der Therapeut:innen, die eine solche Zulassung haben, ist begrenzt.

Kostenerstattung

Die Kosten der Behandlung bei Psychotherapeut:innen ohne Kassenzulassung können aber auch von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bezahlt werden, wenn Ihre Suche nach einem Therapieplatz mit Kassenzulassung erfolglos war.

ERSTE ANFRAGE

Name der/des Therapeut:in: _____

Datum & Uhrzeit der Anfrage: _____



ERGEBNIS

Haben Sie einen Therapieplatz in Aussicht

- nein
- ja , und zwar ab _____

Konnten Sie einen Ersttermin vereinbaren?

- nein
- ja, wann: _____

Warum haben Sie eine Absage erhalten?

- kein Platz
- nicht für Problematik geeignet

Wurden Sie auf die Warteliste aufgenommen?

- nein
- wenn ja, voraussichtliche Wartezeit: _____

Wenn Sie nur den Anrufbeantworter erreichen konnten

- Anrufbeantworter mit Absage
- mit Hinweis auf Telefonzeiten
- Rückrufversprechen, nicht eingelöst
- Rückruf erfolgt, wann _____

Wenn Sie niemanden erreichen konnten, wie oft haben Sie es versucht?

- bis zu dreimal
- mehr als dreimal

ZWEITE ANFRAGE

Name der/des Therapeut:in: _____

Datum & Uhrzeit der Anfrage: _____



ERGEBNIS

Haben Sie einen Therapieplatz in Aussicht

- nein
- ja , und zwar ab _____

Konnten Sie einen Ersttermin vereinbaren?

- nein
- ja, wann: _____

Warum haben Sie eine Absage erhalten?

- kein Platz
- nicht für Problematik geeignet

Wurden Sie auf die Warteliste aufgenommen?

- nein
- wenn ja, voraussichtliche Wartezeit: _____

Wenn Sie nur den Anrufbeantworter erreichen konnten

- Anrufbeantworter mit Absage
- mit Hinweis auf Telefonzeiten
- Rückrufversprechen, nicht eingelöst
- Rückruf erfolgt, wann _____

Wenn Sie niemanden erreichen konnten, wie oft haben Sie es versucht?

- bis zu dreimal
- mehr als dreimal

DRITTE ANFRAGE

Name der/des Therapeut:in: _____

Datum & Uhrzeit der Anfrage: _____



ERGEBNIS

Haben Sie einen Therapieplatz in Aussicht

- nein
- ja , und zwar ab _____

Konnten Sie einen Ersttermin vereinbaren?

- nein
- ja, wann: _____

Warum haben Sie eine Absage erhalten?

- kein Platz
- nicht für Problematik geeignet

Wurden Sie auf die Warteliste aufgenommen?

- nein
- wenn ja, voraussichtliche Wartezeit: _____

Wenn Sie nur den Anrufbeantworter erreichen konnten

- Anrufbeantworter mit Absage
- mit Hinweis auf Telefonzeiten
- Rückrufversprechen, nicht eingelöst
- Rückruf erfolgt, wann _____

Wenn Sie niemanden erreichen konnten, wie oft haben Sie es versucht?

- bis zu dreimal
- mehr als dreimal

VIERTE ANFRAGE

Name der/des Therapeut:in: _____

Datum & Uhrzeit der Anfrage: _____



ERGEBNIS

Haben Sie einen Therapieplatz in Aussicht

- nein
- ja , und zwar ab _____

Konnten Sie einen Ersttermin vereinbaren?

- nein
- ja, wann: _____

Warum haben Sie eine Absage erhalten?

- kein Platz
- nicht für Problematik geeignet

Wurden Sie auf die Warteliste aufgenommen?

- nein
- wenn ja, voraussichtliche Wartezeit: _____

Wenn Sie nur den Anrufbeantworter erreichen konnten

- Anrufbeantworter mit Absage
- mit Hinweis auf Telefonzeiten
- Rückrufversprechen, nicht eingelöst
- Rückruf erfolgt, wann _____

Wenn Sie niemanden erreichen konnten, wie oft haben Sie es versucht?

- bis zu dreimal
- mehr als dreimal

FÜNFTE ANFRAGE

Name der/des Therapeut:in: _____

Datum & Uhrzeit der Anfrage: _____



ERGEBNIS

Haben Sie einen Therapieplatz in Aussicht

- nein
- ja , und zwar ab _____

Konnten Sie einen Ersttermin vereinbaren?

- nein
- ja, wann: _____

Warum haben Sie eine Absage erhalten?

- kein Platz
- nicht für Problematik geeignet

Wurden Sie auf die Warteliste aufgenommen?

- nein
- wenn ja, voraussichtliche Wartezeit: _____

Wenn Sie nur den Anrufbeantworter erreichen konnten

- Anrufbeantworter mit Absage
- mit Hinweis auf Telefonzeiten
- Rückrufversprechen, nicht eingelöst
- Rückruf erfolgt, wann _____

Wenn Sie niemanden erreichen konnten, wie oft haben Sie es versucht?

- bis zu dreimal
- mehr als dreimal



Landeshauptstadt
Mainz

Impressum

Frauenbüro | Landeshauptstadt Mainz
Arbeitskreis Gewalt an Frauen und Kindern I
Fachgruppe Therapie
Stadthaus Große Bleiche
Große Bleiche 46/Löwenhofstraße 1 | 55116 Mainz
Tel. 06131 12-2175
E-Mail: frauenbuero@stadt.mainz.de
www.mainz.de/frauenbuero
Bildnachweis: Rick - stock.adobe.com
Gestaltung und Druck:
Hausdruckerei der Landeshauptstadt Mainz
Mainz 2023