Therapieplatz finden

Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für Deutschland

Telefon

- Beim Patientenservice unter **116117** anrufen.
- Den Anweisungen der Ansage folgen.
- Dem Mitarbeitenden sagen, dass man eine psychotherapeutische Erstsprechstunde möchte.
- Es wird direkt im Gespräch ein Termin ausgemacht. Hierfür sind keine Überweisung und auch kein Vermittlungscode nötig.

Internet

- Auf die Webseite **116117.de** gehen.
- Scrollen, bis man »Arzttermine online buchen« sieht, und dort auf »Termin vereinbaren« drücken.
- Postleitzahl eingeben, das Feld »Vermittlungscode« einfach frei lassen und auf »Weiter« drücken.
- Bei der Fachrichtung »Psychotherapeutische Erstsprechstunde Erwachsene« auswählen.
- Den Hinweis bestätigen, dass ein Erstgespräch nicht automatisch eine Therapie garantiert.
- Aus der Liste den passenden Termin auswählen.
- Die eigene E-Mail-Adresse eingeben und bestätigen.
- Den per E-Mail erhaltenen PIN eingeben und bestätigen.
- Personenbezogene Daten eingeben und bestätigen.
- Alle Angaben noch mal überprüfen und auf »Termin verbindlich buchen« klicken.

App

- Die App **116117.app** über den App Store herunterladen und installieren.
- App öffnen und auf »Termin buchen« klicken.
- Die Frage nach einem Code zur Terminbuchung mit »Nein« beantworten.
- Postleitzahl oder Wohnort eingeben, falls zutreffend den Regler »Ich bin gesetzlich krankenversichert« aktivieren und auf »Weiter« klicken.
- Als Fachrichtung »Psychotherapeutische Sprechstunde Erwachsene« auswählen.
- Den Hinweis bestätigen, dass ein Erstgespräch nicht automatisch eine Therapie garantiert.
- Aus der Liste einen geeigneten Termin auswählen und anklicken.
- Noch einmal die Uhrzeit des Termins anklicken und bestätigen.
- Auf »Identifizierung« klicken, E-Mail-Adresse eingeben und auf »Weiter« klicken.
- Den per E-Mail erhaltenen PIN eingeben und bestätigen.
- Personenbezogene Daten eingeben und bestätigen.
- Auf »Termin verbindlich buchen« klicken.

Sonstiges

- Ein psychotherapeutisches Erstgespräch garantiert keinen festen Therapieplatz. Es ist lediglich ein Termin, um abzuklären, welche weiteren Schritte sinnvoll erscheinen. Alle folgenden Punkte wie ein Antrag auf Psychotherapie werden zusammen mit der Psychotherapeutin oder dem Psychotherapeuten erledigt.
- Um einen Termin bei einer Psychiaterin oder einem Psychiater zu bekommen, sind die Schritte identisch, allerdings braucht man eine Überweisung und einen Vermittlungscode, den man von der Hausärztin oder dem Hausarzt bekommt.

Hinweis

Die Prozesse in Österreich und der Schweiz unterscheiden sich hier sehr stark. Da ich mich leider in diesen Ländern nicht so gut in der Therapielandschaft auskenne wie in der deutschen, kann ich dir nur die ersten Anlaufstellen nennen.

Österreich

- Wende dich an eine Hausärztin oder einen Hausarzt, da du für finanzielle Unterstützung bei der Therapie eine ärztliche Überweisung brauchst.
- Eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten findest du dann zum Beispiel unter **psychotherapie.at** oder **psyonline.at**
- In akuten Fällen kannst du dich an die **Telefonseelsorge** wenden (Notruf 142).

Schweiz

- Wende dich an eine Hausärztin oder einen Hausarzt, da du für finanzielle Unterstützung bei der Therapie eine ärztliche Überweisung brauchst.
- Eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten findest du dann zum Beispiel unter **psychologie.ch** oder **therapievermittlung.ch**
- In akuten Fällen kannst du dich an die **Dargebotene Hand** wenden (Notruf 143).