

Therapieplatz finden

Name: _____

Start: _____

Der Weg zur Psychotherapie

Für gesetzlich Versicherte in Deutschland. In Österreich und der Schweiz läuft es anders.

- 1 Therapeut:innen suchen** ☐ erledigt
 Über die Arztsuche auf 116117.de, die Suche der Psychotherapeutenkammer deines Bundeslandes oder Listen von DBT-Therapeut:innen (Dachverband DBT).
- 2 Sprechstunde vereinbaren** ☐ erledigt
 Ein Erstgespräch in der „psychotherapeutischen Sprechstunde“ ist Pflicht. Ohne Überweisung, nur mit Versichertenkarte.
- 3 Terminservicestelle nutzen** ☐ erledigt
 Wenn du selbst nichts findest: Die Terminservicestelle unter **116 117** oder auf 116117.de vermittelt einen Sprechstundentermin.
- 4 Formular PTV 11 mitnehmen** ☐ erledigt
 Nach der Sprechstunde bekommst du die „Individuelle Patienteninformation“ (PTV 11). Sie ist wichtig für alle weiteren Schritte. Gut aufheben!
- 5 Probatorische Sitzungen** ☐ erledigt
 Probestunden, in denen du und die Praxis prüft, ob es passt. Danach wird ein Bericht von Ärzt:in (Konsiliarbericht) eingeholt.
- 6 Antrag bei der Krankenkasse** ☐ erledigt
 Die Praxis stellt den Antrag. Nach der Bewilligung beginnt die eigentliche Therapie.

Wenn es länger dauert

Akutbehandlung

Wenn es dringend ist, kann die Praxis nach der Sprechstunde kurzfristig eine Akutbehandlung anbieten.

Psychiatrische Institutsambulanz (PIA)

An vielen Kliniken, oft mit Erfahrung bei Borderline. Überweisung über Hausärzt:in.

DBT in der Klinik

Stationäre oder tagesklinische DBT-Programme. Wartelisten früh anfragen.

Kostenerstattung

Findest du keinen Kassenplatz, kann die Krankenkasse eine Privatpraxis bezahlen. Vorher bei der Kasse anfragen und Absagen sammeln (Seite 2).

Für die Sprechstunde

☐ Versichertenkarte ☐ Liste meiner Medikamente ☐ Arztbriefe, falls vorhanden ☐ Krisenplan

Das möchte ich unbedingt sagen oder fragen:

Stand: Oktober 2026. Regeln können sich ändern, frag im Zweifel bei deiner Krankenkasse nach. Alle Angaben ohne Gewähr.

Therapieplatz finden

Name: _____

Start: _____

Mein Anruf-Protokoll

Notiere jeden Kontakt. Die Liste hilft dir, den Überblick zu behalten, und dient als Nachweis, falls du Kostenerstattung beantragst.

Datum	Praxis / Name	Telefon	Ergebnis / Wartezeit	Nochmal am

Vorlage für den Anrufbeantworter

„Guten Tag, mein Name ist _____. Ich suche einen Termin für eine psychotherapeutische Sprechstunde und bin gesetzlich versichert bei _____. Sie erreichen mich unter _____, am besten _____. Vielen Dank!“

Dieses Arbeitsblatt ersetzt keine Therapie. **In einer akuten Krise:** Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr), Notruf 112.