

Tipps zur Suche einer Psychotherapie



Wie finde ich einen Therapieplatz?

Unser Team erklärt den Weg

wassertor
projektwerkstatt kreuzberg



1

Du möchtest eine Psychotherapie machen

Option 1:

- Sprich deinen Hausarzt oder deine Hausärztin auf deine aktuellen Beschwerden an und frage nach seiner oder ihrer Einschätzung.

Option 2:

- Rufe die **116 117** an und frage nach einem Psychotherapie-Termin
- Du kannst auch auf der Webseite www.116117.de unter „Arzttermine online buchen“ nach Therapeut:innen suchen.



vereinbare eine **psychotherapeutische Sprechstunde**. Du wirst über unterschiedliche Therapieformen aufgeklärt, und ihr könnt besprechen, welche Therapieform für dich geeignet ist.

Option 3:

- bei Selbstmordgedanken, akuten psychischen Notfällen oder dem Gefühl, dass du gerade nicht alleine sein kannst: gehe in das nächstgelegene Krankenhaus, rufe den Notarzt unter **112** oder die Seelsorge unter **0800 111 0 111** an.
- Auch der Berliner Krisendienst kann in aktuellen Notfällen helfen und bis zu 10 therapeutische Sitzungen anbieten: **030 390 63 10** – www.berliner-krisendienst.de



2

Dir wurde gesagt, dass du eine Therapie brauchst

Option 1: Du hast einen Vermittlungscode bekommen

- Gehe auf die Webseite www.116117.de und gebe bei deiner Suche den Vermittlungscode ein.

- ▶ Dort werden die Therapeut:innen in deiner Nähe angezeigt, die aktuell freie Plätze haben.
- ▶ Mit dem Vermittlungscode kannst du dort direkt einen Termin vereinbaren.
- ▶ Nachdem dir die Informationen zu deinem Termin angezeigt wurden, wirst du oft dazu aufgefordert den Termin telefonisch zu bestätigen. Mach das unbedingt und spreche auf den Anrufbeantworter, wenn keiner rangeht.

Option 2: Du hast keinen Vermittlungscode bekommen

- Du kannst trotzdem auf die Website www.116117.de gehen und nach Therapeut:innen suchen - es kann dann sein, dass du länger suchen oder auf einen Termin warten musst.

Option 3: Du hast keinen Vermittlungscode bekommen und findest keine Therapie bei der 116 117

Andere Stellen bei denen du nach einer Therapie suchen kannst:

- Du kannst auch auf www.therapie.de/therapeutensuche gehen und über die Postleitzahlsuche Therapeut:innen finden
- Psychotherapeut:innen in Ausbildung sind auch eine gute Alternative



Nützliche Adressen (Psychotherapeut:innen in Ausbildung):

Ambulanzsekretariat (Institut für Psychotherapie)

Melanie Hauschild und Sonja Groß

Telefon: 030 841 867 31

Telefonische Sprechzeiten:

Mo, Mi, Fr 10 - 12:30 Uhr

Di 16 - 18:30 Uhr

www.ifp-berlin.de

DGVT Berlin

Telefon: 030 34 90 98 80

www.dgvt-berlin.de/psychotherapeutische-ambulanz-berlin/anmeldung

Institut für PPT

www.institut-fuer-ppt.de

Auf der Webseite unter “Aufnahme von Patient:innen” findest du freie Plätze. Oftmals sind Gruppentherapieplätze schneller zu finden.

Unser Tipp:

Rufe am besten immer bei den Therapeut:innen an. Falls sie nicht rangehen, spreche kurz auf den Anrufbeantworter oder ruf zu einer anderen Zeit noch einmal an. Telefonisch geht vieles meist schneller und besser.



3 Kostenübernahme

Gesetzliche Krankenversicherungsleistung:

Deine Krankenkasse bezahlt alles. Der oder die Therapeut:in beantragt die Therapiestunden. Es gibt leider sehr wenige Therapeut:innen, die freie Plätze für Menschen haben, die alles über die Krankenkasse bezahlt bekommen. Es gibt dort oft lange Wartelisten.

Private Krankenversicherung:

Du sagst deiner oder deinem Therapeut:in, dass du privatversichert bist. Dann bekommst du 5 bis 20 Sitzungen. Für diese bekommst du eine Rechnung, die du selbst bei der Krankenkasse einreichen musst. Du bekommst das Geld ganz oder teilweise zurück.

Kostenerstattungsverfahren:

- ▶ Rufe zuerst bei deiner Krankenkasse an und fragt, ob dieses Verfahren möglich ist. Denn oft ist es möglich, eine Therapie bei privaten Therapeut:innen (ohne Kassensitz) zu beantragen, wenn ihr bei eurer Krankenkasse nachweisen könnt, dass ihr keinen Platz mit gesetzlicher Krankenversicherung findet.
- ▶ Du bezahlst die Therapiesitzungen in der Regel zuerst selber und bekommst eine Rechnung.
- ▶ Die Rechnung reichst du dann bei der Krankenkasse ein, um das Geld wiederzubekommen.

Es ist ein aufwendiger Prozess, jedoch gibt es mehr freie Plätze mit diesem Verfahren. Die genauen Voraussetzungen sagt dir deine Krankenkasse.

Selbstzahler:in:

Du bezahlst die Therapiestunden selbst.



4 Probesitzungen

Du bekommst fünf Probesitzungen, um zu schauen, ob du dich mit dem oder der Therapeut:in wohlfühlst. Wenn ihr nicht zueinander passt, kannst du noch einmal wechseln. Auch bei Bezahlung durch die Krankenkasse oder durch das Kostenerstattungsverfahren.

Bleib nicht alleine!

Die Suche nach einem Therapieplatz kann manchmal etwas dauern. In der Zwischenzeit musst du nicht alleine zuhause warten. Du bist gerne herzlich willkommen bei unseren Aktivitäten im **Mehrgenerationenhaus Wassertor** oder in der **Bona Peiser**. Egal ob du nur in Ruhe einen Tee trinken möchtest, im Garten aktiv oder bei der Hobby-Werkstatt kreativ werden möchtest - hier kannst du so sein, wie du bist.



www.mgh-wassertor.de

Wassertorstr. 48

10969 Berlin

@ [mgh_wassertor](#)



bona peiser

SOZIO-KULTURELLE PROJEKTRÄUME

www.bona-peiser.de

Oranienstr. 72

10969 Berlin

@ [bonapeiser](#)

Die hier enthaltenen Informationen wurden September 2026 von unserem Team von Sozialarbeitenden zusammengestellt und dienen ausschließlich der allgemeinen Orientierung. Wir übernehmen keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der Angaben sowie für etwaige Folgen, die sich aus der Nutzung der Informationen ergeben.

www.wassertor.org

@ [wassertor_e.v](#)

