

Hey,

schön, dass Du zu uns gefunden hast. Wir haben MindMe als Plattform ins Leben gerufen, weil wir der festen Überzeugung sind, dass die Suche nach Psychotherapieplätzen keine Probleme bereiten sollte. Und genau das ist leider derzeit der Fall.

Es gibt allerdings einen sinnvollen Weg oder einen sinnvollen Ablauf, wie Du Deine Chancen auf einen Therapieplatz optimierst und sogar die Chance auf eine kürzere Wartezeit bis Therapiebeginn hast.

Und diesen Weg zeigen wir Dir in diesem kleinen eBook. Möge es Dir eine gute Hilfe sein!

1

Terminservicestelle: Erstgespräch

Bei der Terminservicestelle erhältst Du ohne großen Aufwand direkt einen Termin für ein psychotherapeutisches Erstgespräch.

Du erreichst die Terminservicestelle telefonisch unter **116 117**. Je nach örtlicher Verfügbarkeit kannst Du auch online einen Termin buchen auf eterminservice.de.

Wichtiges zum Erstgespräch:

- Ein späteres Kostenerstattungsverfahren wird nur möglich, wenn ein
(1) **Behandlungsbedarf** festgestellt wird und
(2) auf dem Diagnosebogen („Individuelle Patienteninformation“) angekreuzt ist, **dass eine Therapie zeitnah erforderlich ist!**

3

Kontaktprotokoll schreiben

Zudem solltest Du Dich selbständig (oder mit Hilfe von Freunden oder Bekannten) bei Psychotherapeuten um einen Therapieplatz bemüht haben. Deine Bemühungen der Kontaktaufnahme solltest Du in einem Kontaktprotokoll niederschreiben.

Wichtiges zum Kontaktprotokoll

- Es sollte jeweils den Namen der Therapeuten, das Datum und die Uhrzeit des Kontakts sowie eine Aussage der Therapeuten darüber enthalten, ob ein Therapieplatz in absehbarer Zeit (= in unter drei Monaten) verfügbar ist oder nicht.
- Notiere bitte auch die Psychotherapeuten, die **nicht ans Telefon gehen!**
- Insgesamt solltest Du je nach lokaler Verfügbarkeit zwischen sechs und zehn Therapeuten im Protokoll auflisten.

2

Terminservicestelle: Probatorik

Nach dem Erstgespräch erhältst Du über die Terminservicestelle zudem eine probatorische Sitzung. Hierzu brauchst Du einen Dringlichkeitscode, den Du auf der Individuellen Patienteninformation aus dem Erstgespräch findest.

Wichtiges zur Probatorik

- Den Dringlichkeitscode erhältst Du im vorherigen Erstgespräch nur, wenn eine Dringlichkeit vom Therapeuten oder der Therapeutin festgestellt wird (= „zeitnah erforderlich“ ist angekreuzt).
- Zum Beispiel findest Du erreichbare Psychotherapeuten im Internet auf therapie.de.
- **Tipp:** Das Protokoll geht teilweise mit ärgerlichem Aufwand einher. In unserer Leistung „**Soforthilfe**“ (<https://therapieplatz-finden.de/registrieren/>) übernehmen wir unter anderem die Kontaktaufnahmen für Dich und Du erhältst das fertige Protokoll von uns.

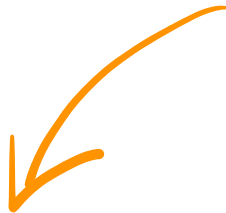
4

Bescheinigung vom Hausarzt

Vereinbare bitte einen Termin bei Deinem Hausarzt. Du brauchst eine Bescheinigung über die Notwendigkeit einer Psychotherapie.

Wichtiges zum Hausarzt

- Sprich offen mit Deinem Hausarzt, dass Du diese Bescheinigung für ein Kostenerstattungsverfahren benötigst.
- Gib Deinem Hausarzt auch zu erkennen, dass Du Deine Psychotherapie für nötig hältst, dass sie Dir sehr helfen würde **und dass Du Dich bereits sehr um einen Therapieplatz bemüht hast und damit keinen Erfolg hattest.**



Du möchtest lieber auf Nummer sic

5

Antrag auf Kostenerstattung einreichen

Wenn Du bis hierhin noch keinen Therapiebeginn in absehbarer Zeit in Sicht hast, kannst Du einen Antrag auf Kostenerstattung an Deine Krankenkasse senden. In diesem solltest Du schreiben, dass Deine bisherigen Bemühungen nicht zu einem Therapieplatz geführt haben, diese Therapie aber nachweisbar dringend und zeitnah erforderlich ist. Du solltest Dich dabei auf die Rechtsnorm zur Kostenerstattung **§ 13 Abs. 3 SGB V** beziehen und im Schreiben um die Kostenübernahme einer privaten Psychotherapie bitten.

Wichtiges zum Kostenerstattungsantrag

- **Tipp:** Ein solcher Antrag kann komplex sein und wird häufig abgelehnt. Wenn Du lieber sicher gehen möchtest, erhältst Du in unserer Leistung „**Fastlane**“ (<https://therapieplatz-finden.de/registrieren/>) unter anderem ein bisher **bewährtes Antragschreiben** von uns.
- Alternativ findest Du auch im Internet einige Musterschreiben, die Du eigenständig anpassen und individualisieren kannst.
- Die Krankenkassen entscheiden in aller Regel in zwei bis fünf Wochen über Deinen Antrag auf Kostenerstattung.

6

Und wenn der Antrag abgelehnt wird?

Sollte Deine Krankenkasse den Antrag auf Kostenerstattung ablehnen, empfehlen wir Dir, einen Widerspruch zu schreiben. Erfahrungsgemäß hat ein solcher Widerspruch oftmals Erfolg, denn in vielen Fällen lehnen die Krankenkassen derlei Anträge zu Unrecht ab.

Wichtiges zum Widerspruch

- **Tipp:** Auch der Widerspruch sollte sehr zielgenau und treffend formuliert sein. In unserer Leistung „**Fastlane**“ (<https://therapieplatz-finden.de/registrieren/>) erhältst Du ein bewährtes Widerspruchsmuster von uns.
- Aus rechtlichen Gründen können wir Dir dieses Schreiben jedoch nicht weiter individualisieren. Du kannst es aber, sofern nötig, selbst etwas individualisieren und anpassen – so, wie es für Dich am besten passt. In vielen Fällen ist dies aber kaum notwendig.
- Alternativ findest Du auch zum Widerspruchsschreiben einige Muster im Internet, die Du verwenden könntest.

Private Psychotherapeuten finden

Nachdem die Krankenkasse Deinem Antrag zugestimmt hat, kannst Du Dir einen privaten Psychotherapeuten oder eine private Psychotherapeutin suchen und einen individuellen Behandlungsbeginn vereinbaren. Solche Psychotherapeuten sind oft viel schneller verfügbar.

Wichtiges hierzu und wie Du private Therapeuten findest

- Im Internet über Google oder auf [therapie.de](https://www.therapie.de) findest Du Psychotherapeuten in Deinem Umfeld. Du kannst hier auch die Suche einschränken, indem Du in der Navigation die Wartezeit auf „verfügbar“ oder „bis drei Monate“ umstellst.
- **Achtung vor Heilpraktikern:** Diese sind hier sehr häufig zu finden. Dies sind keine Psychotherapeuten und sie können nicht mit Deiner Krankenkasse abrechnen! Schau Dir also bitte die Profile der Personen genauer an.

- Teile Deinem Wunschtherapeuten beim Erstkontakt mit, dass Du das Kostenerstattungsverfahren nutzen möchtest und die Zusage zu den ersten Sitzungen von Deiner Krankenkasse erhalten hast.
- Dein Therapeut wird Dir bei der Beantragung weiterer Sitzungen oder bei weiteren Fragen gerne helfen.
- Beachte bitte auch, dass je nach örtlicher Verfügbarkeit auch bei privaten Psychotherapeuten die Kapazitäten ausgelastet sein können.

Wir von MindMe wünschen Dir ganz viel Kraft und Erfolg bei Deiner Suche!

Solltest Du bei einigen Schritten unsicher sein, kannst Du natürlich auch jederzeit schauen, ob unsere Leistungen etwas für Dich sind:

<https://therapieplatz-finden.de/therapievermittlung/>

Dort helfen wir Dir, wo es nur geht mit all unserer Erfahrung und Du unterstützt sogar den leichteren Zugang zu Psychotherapie für alle anderen. Denn wir arbeiten kontinuierlich darauf hin, den Zugang zu erleichtern, Stigmata psychischer Erkrankungen abzubauen und somit allen Betroffenen nachhaltig helfen – wir verstehen dies als unser gesellschaftliches Engagement und unsere Vision!