

## Therapieplatzsuche – Praktische Tipps

Da die Therapieplatzsuche häufig mit einem organisatorischen Aufwand verbunden ist, möchten wir Sie mit wichtigen Informationen und konkreten Tipps unterstützen, sodass Sie selbst die Übersicht behalten.

Wir empfehlen Ihnen Therapeut\*innen zu kontaktieren, die die staatliche Heilerlaubnis (Approbation) haben. Das sind in der Regel die, bei denen die gesetzliche Krankenversicherung die Kosten übernimmt.

### Hilfreiche Anlaufstellen sind:

- Psychotherapeutische Sprechstunde: [www.eterminservice.de/terminservice](http://www.eterminservice.de/terminservice) oder über die Telefonnummer 116 117
- Online Seite zur Therapieplatzsuche: <https://www.therapie.de/therapeutensuche/>
- In Freiburg: Psychotherapiezentrum <https://psychotherapiezentrum.uni-freiburg.de/kontakt/>
- Ambulanzen der Ausbildungsinstitute für Psychotherapie. Zum Beispiel in Freiburg:
  - o <https://www.uniklinik-freiburg.de/ausbildungsinstitut-systemisch-si/struktur-derausbildung-1.html> oder über die Telefonnummer 076127068838
  - o <https://www.favt.de/ambulanz/favt-ambulanz/> oder über die Telefonnummer 076188790630
  - o <https://www.ippf-freiburg.de/de/Institut/IPPF-Ambulanz.php> oder über die Telefonnummer 076136933

### Ihr Anliegen formulieren:

Am besten benennen Sie per Mail oder Anruf kurz Ihr Anliegen und geben an, wann Sie zeitlich verfügbar sind. Den nachfolgenden Text können Sie als Vorlage nutzen und an Ihre Situation anpassen:

*„Hallo, in einer Beratungsstelle wurde mir empfohlen eine ambulante Psychotherapie zu beginnen. Seit einiger Zeit fühle ich mich energielos, traurig und erlebe starke Ängste. Ich möchte gerne lernen einen besseren Umgang mit meinen Schwierigkeiten zu finden. Für Termine habe ich Mo-Fr ab 16 Uhr Zeit. Falls es aktuell keinen freien Therapieplatz gibt, würde ich gerne in die Warteliste aufgenommen werden. Ich freue mich über Ihre Rückmeldung. Liebe Grüße“*

