

STEP BY STEP: THERAPIEPLATZ FINDEN TRIER

DIE SUCHE NACH EINEM THERAPIEPLATZ KANN SICH SCHNELL ÜBERWÄLTIGEND ANFÜHLEN – ABER: DU BIST NICHT ALLEIN! HIER IST DEIN KLEINER FAHRPLAN (INKL. LINKS), DAMIT DU NICHT DEN ÜBERBLICK VERLIERST

01

Ruhe bewahren!

Die Wartezeiten sind oft lang – das ist frustrierend, aber leider Realität. Wichtig: Du bist mit deinen Problemen nicht allein. Hilfe ist möglich!

02

Akute Belastung

Hier bekommst du 24/7 sofort Hilfe:

- [Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 / 222](tel:08001110111222)
- [Psychosoziale Hotline Trier: 0651 / 718-4545](tel:06517184545)
- [Kommunaler Vollzugsdienst: 0651 / 718-4321](tel:06517184321)
- [Notruf: 112](tel:112)

03

Nicht Akut- aber trotzdem belastet?

die therapieplatz suche kann lange dauern,

beratungsangebote können eine gute zwischenmöglichkeit sein!

04

Beratungsstellen zur Überbrückung

- [Psychosoziale Beratung \(PSB\) Trier des Studiwerks](#)
- [Zentrale Studienberatung Uni Trier](#)
- [Suchtberatung & Lebensberatung Trier](#)
- [Caritasverband für die Region Trier e.V.](#)
- [Katholische Familienbildungsstätte e.V.](#)
- [Psychosozialer Krisendienst](#)
- [Gesundheitsamt Trier](#)
- [FaZiT](#)
- [Jugendberatungsstelle – MJC Mergener Hof](#)

05

Therapieplatzfinden - das kann helfen

- [Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung \(116 117\)](#) – vermittelt innerhalb von vier Wochen eine Sprechstunde in einer psychotherapeutischen Praxis
- [Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz](#)
- [Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung](#)
- Auch viele Krankenkassen bieten eigene Suchportale an

So Findet Ihr einen Therapieplatz

Tipps & Tricks

Erst Sprechstunde anfragen – nicht direkt nach einem Therapieplatz suchen: Therapeut*innen mit Kassensitz müssen Sprechstunden anbieten. Diese können sich über mehrere Sitzungen erstrecken und bieten oft schon wichtige Entlastung und Orientierung.

Beim Anrufen: Guter Zeitpunkt ist 10 Minuten vor der vollen Stunde. Viele Sitzungen starten zur vollen Stunde. Kurz davor ist oft Zeit für Rückrufe oder Anrufbeantworterinfos.

Digitale Angebote zur Überbrückung: Viele Krankenkassen bieten kostenlose Programme oder Apps wie: moodgym (AOK), HelloBetter (BARMER), TK-DepressionsCoach. Diese ersetzen keine Therapie, können aber überbrücken oder vorbeugen.

Alternative Anlaufstellen: Ambulanzen an psychotherapeutischen Instituten, Unis oder Kliniken bieten ebenfalls Plätze – häufig auch bei Therapeut*innen in Ausbildung unter Supervision.

Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung. (116 117) – vermittelt innerhalb von vier Wochen eine Sprechstunde in einer psychotherapeutischen Praxis