

# Online-Therapie: Anfrage-Checkliste

Nutze diese Checkliste, bevor du Kontakt aufnimmst. Sie hilft dir, Kosten, Erstattung und den richtigen Hilfeweg in Deutschland sauber zu klären.

## 1. Vor der Anfrage

Frage	Notiz
Gesetzlich versichert, privat oder Beihilfe?	
Akut belastet oder planbare Unterstützung?	
Psychotherapie, Beratung oder Coaching gesucht?	
Online-Sitzung, Präsenz oder beides möglich?	
Wartezeit akzeptabel oder dringender Bedarf?	

## 2. Diese Fragen schriftlich stellen

Kosten	Welche Kosten entstehen pro Sitzung und was ist im Preis enthalten?
Kasse	Haben Sie einen Kassensitz oder ist es eine Selbstzahlerleistung?
Privat	Welche Unterlagen brauche ich für private Erstattung/Beihilfe?
Online	Finden Sitzungen online statt und gibt es technische Voraussetzungen?
Ausfall	Welche Ausfall- oder Absageregeln gelten?
Start	Wann wäre ein Erstgespräch möglich?

## 3. Mustertext

Guten Tag, ich suche psychotherapeutische Unterstützung und möchte klären, ob ein Online-Erstgespräch möglich ist. Können Sie mir bitte mitteilen, ob Sie gesetzlich abrechnen, welche Kosten entstehen und ab wann ein Termin möglich wäre?

Akut: Bei Selbstgefährdung, akuter Krise oder Gefahr bitte 112/110 wählen. Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117.  
TelefonSeelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222.