Navigating Therapy Referrals

It can be challenging and time-consuming to find mental health supports in Sonoma County.

Here is a starting point to help navigate the process.



Guiding Questions

Are you (or your child / partner / etc.) insured? If so, what type of insurance?

Is out-of-pocket an interest? (Typically $120-$170 per session; some offer a sliding scale.)

Kaiser

Kaiser does not cover out-of-network providers.

Step-by-step guide for members to access mental health supports at bit.ly/KaiserTherapistGuide.

Partnership Medi-Cal

Medi-Cal does not cover out-of-network providers.

Ask member services (800-541-5555) for a list of "in network" providers ACCEPTING NEW PATIENTS.

Partnership Health Plan often partners with Beacon; those providers are at beaconhealthoptions.com.

2-1-1 or 211sonoma.org lists sliding scale and Medi-Cal eligible services.

Other Insurance

Ask member services (# on back of your card) for a list of "in-network" providers ACCEPTING NEW PATIENTS.

Ask if your plan covers reimbursement for “out-of-network” mental health providers.

- At what percent do they reimburse?
- How do you file a claim for reimbursement?

You may need to pay at the time of service and ask your therapist for a “superbill" to submit for reimbursement. This may require a diagnosis.

No Insurance or Fee-For-Service

Therapists, counseling agencies & sliding scale resources at:

- 2-1-1 or 211sonoma.org
- bit.ly/SCOE_MH_Resources
- PsychologyToday.com (not always current)
- TeleHealth options: TwoChairs.com, TalkSpace.com, Cerebral.com, etc.

Many of these processes are time consuming and feel overwhelming. While the steps above are the best method we have found, they are often not ideal and can be frustrating to navigate.

Please stick with it! Reach out for help - to your support network, your school counselor, your primary care physician, or any other advocate - if you're not finding what you need.

Sonoma County Office of Education

Updated April 2022. E-version at **bit.ly/FindASoCoTherapist**

Navegando las referencias de terapia



Pude ser desafiante y consumir mucho tiempo para encontrar apoyo de salud mental en el Condado de Sonoma.

Aquí hay un punto de comienzo para ayudarle navegar el proceso.

Preguntas orientadoras

¿Usted (o su hijo/compañero/etc.) está asegurado? Si es si, ¿qué tipo de seguro?

¿El interesa fuera del bolsillo? (Típicamente es $120-$170 por sesión; algunos ofrecen escala móvil.)

Kaiser

Kaiser no cubre proveedores fuera de la red.

Guía de paso a paso para miembros para acceder apoyos de salud mental en bit.ly/KaiserTherapistGuide.

Partnership Medi-Cal

Medi-Cal no cubre proveedores fuera de la red.

Pregunte a Servicios de Miembros (800-541-5555) por una lista de proveedores "dentro la red" que están ACEPTANDO NUEVOS PACIENTES.

El plan Partnership Health muchas ves se asocia con Beacon; estos proveedores están en beaconhealthoptions.com.

2-1-1 o 211sonoma.org lista la escala móvil y servicios elegibles de Medi-Cal.

Otras seguros

Pregunte a servicios de miembros (# en el revés de su tarjeta) por una lista de proveedores "dentro la red" que están ACEPTANDO NUEVOS PACIENTES

Pregunte si su plan cubre rembolso para proveedores de salud mental "fuera de la red."

- ¿A qué porciento rembolsan?
- ¿Cómo presentar un reclamo de rembolso?

Talvez necesita pagar al tiempo de servicio y después preguntar al terapista por un "superbill" para entregar para el rembolso. Esto talvez requiere un diagnóstico.

No seguro o tarifa por servicios

Terapista, agencias de consejería, y recursos de escala móvil a:

- 2-1-1 o 211sonoma.org
- bit.ly/SCOE_MH_Resources
- PsychologyToday.com (no siempre actual)
- Opciones de Telesalud: TwoChairs.com, TalkSpace.com, Cerebral.com, etc.

Muchos de estos procesos consumen tiempo y se siente abrumados. Mientras los paso de arriba son los mejores métodos que encontramos, muchas veces no son ideal y pueden ser frustrante para navegar.

¡Por favor sigua adelante! Busque ayuda – a su red de apoyo, el consejero escolar, su proveedor médico, o cualquier otro defensor- si no encuentra lo que necesita.

Sonoma County
Office of Education