

# WAS TUN BEI PSYCHISCHEN BELASTUNGEN? CHECKLISTE: ERSTE SCHRITTE ZUR BEHANDLUNG

INFORMATION FÜR UNSERE  
PATIENTINNEN UND PATIENTEN

Liebe Patientin, lieber Patient,  
psychische Probleme sind oft mit viel Leid verbunden. Je schneller Sie diese angehen, desto besser. Diese Checkliste soll Sie bei den ersten Schritten unterstützen.

**Gut zu wissen:** Sie brauchen keine Überweisung für ein erstes Gespräch mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten und können direkt eine sogenannte Psychotherapeutische Sprechstunde aufsuchen. Die Kosten übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen.

## 1. KONTAKT SUCHEN

Wenn Sie psychische Probleme haben, sprechen Sie uns an. Wir stehen Ihnen als vertrauliche Ansprechpartner zur Seite und können Sie untersuchen, um körperliche Ursachen für Ihr Leiden auszuschließen. Gemeinsam besprechen wir mit Ihnen, ob eine weitere Abklärung bei einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten für Sie sinnvoll ist.

## 2. PSYCHOTHERAPEUTIN ODER PSYCHOTHERAPEUTEN FINDEN

Sie können unter [www.psychotherapiesuche.116117.de](http://www.psychotherapiesuche.116117.de) nach einer Psychotherapie-Praxis in Ihrer Nähe suchen und dort telefonisch einen Termin für eine Psychotherapeutische Sprechstunde vereinbaren. Alternativ hilft die Terminservicestelle bei der Vermittlung von Terminen für die Sprechstunde weiter (kein Vermittlungscod erforderlich):

➔ [www.eterminservice.de](http://www.eterminservice.de)

➔ Telefon: 116117

## 3. PSYCHOTHERAPEUTISCHE SPRECHSTUNDE BESUCHEN

Die Sprechstunde bildet den Einstieg in jede weitere psychotherapeutische Behandlung. Hier wird geklärt, ob eine psychische Diagnose vorliegt und ob eine Psychotherapie helfen kann. Es wird auch besprochen, welche Therapieform am besten zu Ihnen passt oder ob alternative Angebote für Sie sinnvoller sind – etwa Präventionskurse, Selbsthilfegruppen oder Beratungsstellen. Sie erfahren, wie Ihnen konkret geholfen werden kann und welche Schritte dafür erforderlich sind.

**Gut zu wissen:** Jede Psychotherapie basiert auf dem vertraulichen Gespräch zwischen Ihnen und einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten. Achten Sie daher darauf, dass die Chemie zwischen Ihnen passt. Falls nicht, können Sie einen Termin bei einer anderen Psychotherapeutin oder einem anderen Psychotherapeuten vereinbaren. Auch eine Gruppentherapie ist möglich – hier kommen hilfreiche Rückmeldungen von anderen Gruppenteilnehmerinnen und -teilnehmern hinzu und Probleme werden gemeinsam angegangen.

Weitere Informationen, zum Beispiel einen Kurz-Überblick über die vielseitigen psychotherapeutischen Versorgungsangebote, finden Sie hier:

➔ [www.116117.de/psychotherapie](http://www.116117.de/psychotherapie)

Bei Fragen kommen Sie gerne auf uns zu.

Mit freundlichen Grüßen von Ihrem Praxisteam

Gemeinschaftspraxis  
**Dr. med. Roger Lux**  
**Dr. med. Christina Lux**  
Fachärzte für Innere Medizin  
Hausärztliche Versorgung  
48653 Coesfeld, Lambertiplatz 3  
Tel.: 0 25 41 / 53 88, Fax: 8 73 13

KBV

KASSENÄRZTLICHE  
BUNDESVEREINIGUNG

[www.kbv.de](http://www.kbv.de)

# WAS TUN BEI PSYCHISCHEN BELASTUNGEN? PSYCHOTHERAPEUTISCHE VERSORGUNGSANGEBOTE

EINSTIEG

## PSYCHOTHERAPEUTISCHE SPRECHSTUNDE

### Erstes Gespräch und Abklärung des Behandlungsbedarfs

- › Liegt eine psychische Diagnose vor? Welche?
- › Ist eine Akutbehandlung notwendig?
- › Sind Gespräche in der Gruppe hilfreich?
- › Kann eine Psychotherapie helfen?
- › Sind Präventionskurse, Reha, Tagesklinik oder andere Maßnahmen sinnvoll?

**Hinweis:** Termine können ohne Überweisung vereinbart werden



BEHANDLUNG



## GRUPPENPSYCHOTHERAPEUTISCHE GRUNDVERSORGUNG

- › Kurzfristige Hilfe bei psychischen Belastungen
- › Gruppengespräche zum Ausprobieren, ohne Vorab-Entscheidung für längere Behandlung
- › Klärung, ob eine Gruppenpsychotherapie helfen kann

OHNE GENEHMIGUNG DER KRANKENKASSE



## PSYCHOTHERAPEUTISCHE AKUTBEHANDLUNG

- › Krisenintervention
- › Erste Hilfe bei schweren und akuten Belastungen
- › Kurzfristige Einzelgespräche

OHNE GENEHMIGUNG DER KRANKENKASSE



## PSYCHOTHERAPIE

- › Längere psychotherapeutische Behandlung (Kurz- oder Langzeittherapie)
- › Gespräche in Einzel- oder Gruppenpsychotherapie (Kombination möglich)



**Vorteil von Gruppen** Rückmeldungen der anderen helfen dabei, sich selbst besser zu verstehen und mit Symptomen umzugehen

MIT GENEHMIGUNG DER KRANKENKASSE

### Vor jeder Psychotherapie



**Probesitzungen** Weiteres Kennenlernen & genaue Diagnostik in den „Probatorischen Sitzungen“ – Stimmt die Chemie?



**Körpercheck** Aufsuchen einer Haus- oder Facharztpraxis zum Ausschluss körperlicher Ursachen („Konsiliarbericht“)



**Antrag bei der Krankenkasse**  
Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten helfen bei der Antragstellung

📺 Videositzungen möglich



### TERMINVEREINBARUNG

- › Direkt über eine Praxis [www.psychotherapiesuche.116117.de](http://www.psychotherapiesuche.116117.de)
- › Über die Terminvermittlung online [www.eterminservice.de](http://www.eterminservice.de) oder telefonisch 116117



Weitere Infos unter:  
[www.116117.de/psychotherapie](http://www.116117.de/psychotherapie)



# WELCHE THERAPIEFORM PASST ZU MIR?

## AMBULANTE PSYCHOTHERAPIE

### THERAPIESETTING

#### GRUPPENPSYCHOTHERAPIE

In vertraulichen Gruppengesprächen werden Probleme gemeinsam angegangen. Die Rückmeldungen der anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer helfen dabei, sich selbst und andere besser zu verstehen.



#### EINZELPSYCHOTHERAPIE

Im vertraulichen Zweiergespräch werden Therapieziele vereinbart, Probleme besprochen und Beschwerden gelindert. Wenn therapeutisch sinnvoll, werden vertraute Bezugspersonen einbezogen.



— Kombination möglich —

### THERAPIEVERFAHREN

#### ANALYTISCHE PSYCHOTHERAPIE

Verdrängte Gefühle oder Beziehungsmuster aus der Lebensgeschichte werden bewusstgemacht, bearbeitet und für tiefgreifende Veränderungen genutzt. Häufig wird spontanen Einfällen im Gespräch freien Lauf gelassen (freie Assoziation).

#### SYSTEMISCHE THERAPIE

Das Sozialsystem (z. B. die Familie) steht im Mittelpunkt der Therapie. Häufig werden Bezugspersonen direkt in die Therapie einbezogen, um Veränderungen in Beziehungen oder in der Kommunikation mit anderen anzustoßen.

#### TIEFENPSYCHOLOGISCH FUNDIERTE PSYCHOTHERAPIE

Unbewusste Einflüsse für aktuelle Belastungen werden geklärt, um Veränderungen zu ermöglichen. Der Fokus liegt auf Erlebnissen im Hier-und-Jetzt, die mit Beziehungserfahrungen aus anderen Lebensphasen verbunden werden.

#### VERHALTENSTHERAPIE

Erlernete Verhaltensweisen werden durch Veränderungen im eigenen Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst. Häufig werden praktische Übungen zum Umgang mit Symptomen eingesetzt, auch außerhalb der Therapiestunden.

### THERAPIEDAUER

#### KURZZEITTHERAPIE

12 bis 24 Therapiestunden, einige Monate bis ca. ein Jahr, kann in Langzeittherapie umgewandelt werden

#### LANGZEITTHERAPIE

Je nach Methode ca. 30 bis 60 Therapiestunden, mind. ein Jahr oder länger, kann bei Bedarf verlängert werden



#### TERMINVEREINBARUNG

- › Direkt über eine Praxis [www.psychotherapiesuche.116117.de](http://www.psychotherapiesuche.116117.de)
- › Über die Terminvermittlung online [www.eterminservice.de](http://www.eterminservice.de) oder telefonisch 116117



Weitere Infos unter:  
[www.116117.de/psychotherapie](http://www.116117.de/psychotherapie)

