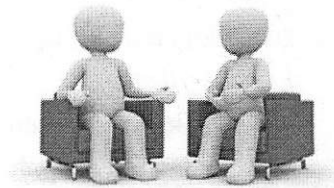


Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie möchten zu Hause weiterhin psychologische Unterstützung nutzen? Dafür erhalten Sie hier einige Hinweise, bzw. Internetadressen zum Weiterlesen.



Wie gut geht es Ihnen?

- Ist ihr Thema nicht ganz so tiefgründig, und es reichen Ihnen ein paar Sitzungen aus? Dann versuchen Sie **psychologische Beratung**. Beratungsstellen an Ihrem Wohnort, sowie telefonische und Internetberatungen finden Sie über www.dajeb.de (→ Beratungsführer online). Die Beratungen sind meist kostenlos und werden von bestimmten Trägern finanziert. Angeboten werden Lebens-, Partner-, Familien-, Sozialberatungen u.v.m.
- Wollen Sie sich gerne mit anderen Betroffenen austauschen und sich gegenseitig Hilfestellungen geben? Dann geben Sie am besten unter Google die Suchwörter „**Selbsthilfegruppe**“ und „Ihr Bundesland“ ein.
- Haben Sie das Gefühl, dass Sie alleine nicht mehr aus der Krise herauskommen, und auch Familie/ Freunde Ihnen nicht mehr weiterhelfen können? Sie haben den Eindruck, dass eine tiefgründigere, längere Bearbeitung notwendig ist? Dann kommt eine **psychologische Psychotherapie** in Frage. Psychologische Psychotherapeuten sind Psychologen mit einer mehrjährigen Fortbildung in Psychotherapie.

Wie finden? Erstens kann Ihre Krankenkasse Ihnen Adressen geben. Sie ist dazu verpflichtet, Ihnen Adressen von Therapeuten zu geben, deren Kosten sie bezahlen. Zweitens, Sie suchen selbst über das Internet: Über Google das Suchwort „Kassenärztliche Vereinigung“ (oder KV) und „Ihr Bundesland“ einfügen. Über Arzt-/Psychotherapeuten-Suche erhalten Sie Adressen von Therapeuten, die Ihre gesetzliche Krankenkasse bezahlt. Drittens, unter www.therapie.de gibt es weitere Möglichkeiten, auch zum Selbstzahlen. Viertens, Sie fragen Bekannte, ob diese einen empfehlenswerten Therapeuten kennen.

Zum Ablauf: Sie brauchen keine Überweisung vom Arzt, sondern können persönlich dort anrufen, um einen Termin zu vereinbaren. Oft bestehen lange Wartezeiten, da es in einigen Regionen eine Unterversorgung von zugelassenen Psychotherapeuten gibt. Ihnen als Patient empfehle ich, sich bei mehreren Therapeuten einen Termin zu besorgen. Falls der erste nicht geeignet erscheint, brauchen Sie nicht zu lange auf einen weiteren Termin warten. Die ersten fünf Gespräche dienen dem Kennenlernen und dem Erarbeiten von Therapiezielen. Diese (probatorischen) Sitzungen werden pauschal von der Krankenkasse übernommen. Danach stellt Ihr Therapeut einen Antrag, worauf sie weitere 25 Sitzungen erhalten werden. Folgende Therapiearten werden von der Krankenkasse derzeit bezahlt: Psychoanalyse, Tiefenpsychologie und Verhaltenstherapie. Die meisten Patienten bevorzugen die Verhaltenstherapie. Wichtig ist, dass Sie sich bei Ihrem Therapeuten wohlfühlen, so dass eine vertrauliche und professionelle Arbeitsatmosphäre entstehen kann. Die Systemische Therapie ist mittlerweile auch anerkannt, wird aber noch nicht bezahlt (im Prozess).

Bei zu langer Wartezeit auf das Erstgespräch: Falls Sie zu lange auf ein Erstgespräch warten müssen, können Sie bei Ihrer Krankenkasse nach einem Kostenerstattungsverfahren fragen. Damit können Sie einen alternativen psychologischen Behandler nutzen, der nicht die kassenärztliche Zulassung hat, aber über die Erlaubnis zur Heilkundeausübung verfügt. Dafür müssen Sie der Krankenkasse durch Notizen nachweisen, dass alle kassenärztlich niedergelassenen Psychotherapeuten keine freien Kapazitäten haben (Datum, Zeit, Ergebnis der Anrufe notieren).

- Die **Psychiatrische Institutsambulanz** ist ein weiterer Anlaufpunkt. Ziel ist es, psychische Störungen zu behandeln, um einen stationären Aufenthalt zu vermeiden. Mitarbeiter der Psychiatrie, sowie angehende Psychologische Psychotherapeuten stehen mit Gesprächen und medikamentöser Therapie zur Verfügung.
- Eine weitere Möglichkeit ist die Beantragung von einer **psychosomatischen Reha**. Wenn Sie merken, dass ihre körperlichen Symptome viel mit der Psyche zusammenhängen und Sie einen 4 bis 6-wöchigen stationären Aufenthalt zur Stabilisierung nutzen möchten, können Sie sich bei Ihrem Hausarzt erkundigen. Eine psychosomatische Reha wird eher bewilligt, wenn die Maßnahmen vor Ort (Psychotherapie) genutzt wurden.
- Sie kommen mit Ihrem Alltagsleben gar nicht mehr zurecht? Eine **psychiatrische Tagesklinik** ermöglicht von montags bis freitags in der Zeit von 8 – 16 Uhr eine teilstationäre psychische Bearbeitung. Dort werden neben Gruppen- und Einzelgesprächen auch Bewegung, Ernährung und Entspannung fokussiert.
- Schlimmer geht's nimmer? Sie haben jederzeit die Möglichkeit, sich selbst in die **Psychiatrie** einzuweisen. Sie packen Ihre Koffer und stellen sich in der Notaufnahme vor. Ein paar Tage werden Sie begutachtet und dann wird weiter entschieden, ob sie stationär, teilstationär oder ambulant weiter versorgt werden.

Alles Gute für Sie!

Angelika Schmidt