

# 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 SUCHE

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 Vermittlungscode 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