

*Hilfestellung beim Umgang
mit psychischen Belastungen*

Birgit Berndt | Coaching

Begriffsklärung

- Ein Psychiater hat Medizin studiert und anschließend eine Ausbildung zum Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie absolviert und darf zur Behandlung auch Medikamente verschreiben.
- Ein Psychologe hat Psychologie studiert. Als Psychotherapeut kann er erst nach Abschluss einer mehrjährigen Ausbildung tätig werden.

Quelle: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/psyche-wohlbefinden/psychologe-psychiater-psychotherapeut> (hier ist auch ein Video zur Begriffsunterscheidung von Psychiater, Psychologe, Psychotherapeut und Neurologe zu finden).

Therapieschulen

- Die kassenfinanzierte Psychotherapie kennt vier Psychotherapie-Verfahren, die als „wissenschaftlich anerkannt“ und „wirtschaftlich“ eingestuft werden ("Richtlinien-Psychotherapie"): Dazu gehören die Verhaltenstherapie, die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, die analytische Psychotherapie („Psychoanalyse“) und seit 1. Juli 2020 auch die Systemische Therapie.

Quelle: Einen umfassenden und übersichtlich gestalteten Beitrag zum besseren Verständnis von „Das WER – WIE – WAS der Psychotherapie“ ist zu lesen unter: <https://www.therapie.de/psyche/info/fragen/wichtigste-fragen/unterschied-psychotherapeut-psychologe-psychiater/#c2618>

Therapeutesuche

- Kassenärztliche Vereinigung Hamburg: <https://www.kvhh.net>
- pid – Psychotherapie Informationsdienst: <https://www.psychotherapiesuche.de/pid/search>
- Psychinfo – Psychotherapeutesuchdienst der Kammern Berlin, Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Saarland und Schleswig-Holstein: <https://psych-info.de>
- Therapie.de – Therapeutesuche von Pro Psychotherapie e.V.: <https://www.therapie.de/psychotherapie/-ort-/hamburg/>
- Psychnet – Netz psychische Gesundheit: <https://psychnet.de/de/hilfe-finden/hilfesystem-im-ueberblick.html>
- Therapieführer für Psychiatrie und Psychotherapie: <https://www.hamburg.de/therapiefuehrer-suche/>
- Wenn die Therapeutesuche lange andauert, wäre eine weitere Möglichkeit, über die Institutsambulanzen der Hamburger Ausbildungsinstitute an einen Therapieplatz zu kommen. Hier eine Übersicht: <http://www.ptk-hamburg.de/piap/ausbildungsinstitute/index.html>
- Wer zunächst einmal nur ein unverbindliches anonymes Gespräch führen möchte findet auch Hilfe bei Beratungs- oder Seelsorgezentren, wie beispielsweise dem der Hauptkirche St. Petri. Dort gibt es kostenlose Beratungen ohne Termin sowie kostenpflichtige Fachberatungen. Zu finden unter: <https://www.bsz-hamburg.de/beratung/>

Akute Notfälle

- Bei akuten Notfällen kann man sich direkt an die Psychiatrische Ambulanz der Sektorenkrankenhäuser Hamburgs wenden. Welches Sektorenkrankenhaus für einen zuständig ist, kann beispielsweise erfragen, indem man bei der Telefonauskunft des UKE anruft: +49 (0) 40 7410 - 0
- Des Weiteren stehen einem die Sozialpsychiatrischen Diensten der Stadt Hamburg zur Verfügung. Welche Anlaufstelle für einen zuständig ist, hängt vom Wohnort ab: <https://www.hamburg.de/behoerdenfinder/hamburg/11254667/>

Erste Schritte

- Schritt 1: Abklären des Versicherungsstatus
- Schritt 2: Adressensuche
- Schritt 3: Kontaktaufnahme zur Therapeutin / zum Therapeuten
- Schritt 4: Formale Voraussetzungen
- Schritt 5: Die ersten Probesitzungen
- (Schritt 6: Untersuchung durch einen Arzt)
- Schritt 7: Bewilligung der Therapie

Der ausführliche Text ist zu finden unter: <https://www.psychosuchensuche.de/pid/ersteschritte>

Kostenerstattungsverfahren

- Für gesetzlich Versicherte könnte das Kostenerstattungsverfahren wichtig werden, sollten sie nicht gleich einen Therapieplatz erhalten: <https://www.therapie.de/psyche/info/fragen/wichtigste-fragen/psychotherapie-kostenerstattung/>

Buch-Empfehlung

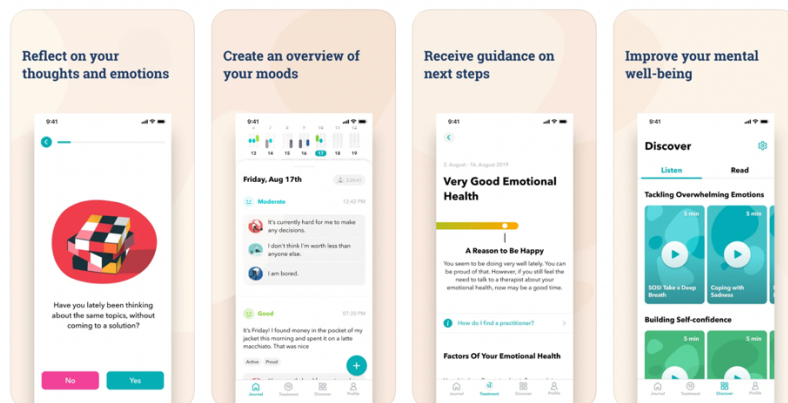
- „Depression und Burnout loswerden“ von Klaus Bernhardt, Ariston, 2019:
<https://www.randomhouse.de/Paperback/Depression-und-Burnout-loswerden/Klaus-Bernhardt/Ariston/e552460.rhd>

App-Empfehlung

- Bei der App „MindDoc“ handelt es sich um eine App für Online-Psychotherapie & Selbsthilfe, die in der kostenlosen Variante u.a. für das Nachverfolgen von Gemütszuständen genutzt werden kann. Im Internet zu finden unter: <https://minddoc.de> (App Store, Google Play)



iPhone Screenshots



Dieses Handout wurden zusammengestellt von Birgit Berndt | Coaching: <https://www.birgitberndt.de>.