



Mental Health Awareness Week 2023 (22.-28.05.2023)

Postkarten-Aktion:

Fragen und Antworten zur psychischen Gesundheit

„Wann brauche ich eine Therapie?“

Nicht jeder muss unbedingt eine Therapie machen. Einige Belastungen gehen nach einiger Zeit auch von selbst wieder weg und generell kann man auch viel selbst unternehmen, wenn man spürt, dass es einem schlecht geht. Vielen hilft, mit Freunden oder der Familie zu sprechen, sich eine Auszeit zu nehmen, mehr Sport oder neue Hobbies in den Alltag einzubauen. Wenn man jedoch generell das Gefühl hat, dass der Leidensdruck und die Beeinträchtigungen anhalten, die Probleme nicht mehr selbst zu bewältigen sind oder man die Kontrolle verliert, ist professionelle Hilfe ratsam. Dann wird direkt zu Beginn in der Sprechstunde mit dem Behandler beraten, ob eine Therapie hilfreich wäre und wenn ja in welcher Form.

„Was muss ich tun, wenn ich glaube, dass eine Psychotherapie für mein Kind sinnvoll wäre?“

Im ersten Schritt wird erst einmal in einer psychotherapeutischen Sprechstunde festgestellt, welche psychischen Beschwerden bei Ihrem Kind vorliegen und welche weiteren Schritte zu empfehlen sind. Das könnte eine Richtlinien-Psychotherapie sein, aber vielleicht gibt es auch andere Stellen/Organisationen, die bei den Problemen des Kindes besser unterstützen können (z.B. Beratungsstelle, Jugendamt, Ergotherapie...). Zur Vermittlung der ersten psychotherapeutischen Sprechstunde können Sie sich unter der Telefonnummer 116117 an die Terminservicestellen wenden oder alternativ selbst eine Psychotherapeutin/ einen Psychotherapeuten für Kinder und Jugendliche für eine psychotherapeutische Sprechstunde suchen. Die Psychotherapeutenkammer NRW bietet z.B. eine Psychotherapeutensuche online an, um eine Liste der registrierten Psychotherapeuten zu erhalten. Fragen Sie alternativ bei Ihrer Krankenkasse nach einer Liste von Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten. Die Krankenkasse kann Ihnen eine Übersicht über Therapeuten geben, die mit Ihrem Versicherungsunternehmen kooperieren (nicht jedoch psychotherapeutische Privatpraxen). Sie können dann direkt in den Praxen anrufen, um nach einer psychotherapeutischen Sprechstunde zu fragen.

„Was muss ich zu einer psychotherapeutischen Sprechstunde mitbringen?“

Bitte bringen Sie Ihre Versichertenkarte mit und falls Sie Unterlagen von Vorbehandlern haben (z.B. Diagnostik-Ergebnisse, Informationen über Medikationen), können Sie diese auch gerne mitbringen. Eine Überweisung Ihres Hausarztes oder ein Antrag bei der Krankenkasse ist dafür aber nicht notwendig.

„Sollte ich meinen Partner mit zu den Therapiesitzungen nehmen?“

Grundsätzlich arbeitet man mit der Patientin oder dem Patienten allein. Es macht aber in vielen Fällen Sinn, den Partner oder die Partnerin gelegentlich mit einzubeziehen. Das ist vor allem dann der Fall, wenn es große Kommunikationsprobleme oder Konflikte gibt. Dann ist auch gemeinsam zu überlegen, ob eine Paartherapie sinnvoller wäre. Es gibt aber auch Situationen, in denen die Partnerschaft unterstützen kann, zum Beispiel, wenn man gemeinsam ein Problem angehen möchte. Wichtig ist, dass der Patient bzw. die Patientin darüber entscheidet, welche Rolle die Partnerschaft spielen darf und inwieweit sie in die Therapie integriert werden sollte.

„Wie kann ich meiner Therapeutin sagen, dass ich in eine Tagesklinik/Psychiatrie möchte (ohne es so direkt zu sagen)?“

- Variante1: „Ich merke selbst, dass ich im Moment mehr Hilfe brauche. Am liebsten hätte ich gerade eine tägliche Unterstützung, die mir auch hilft, eine Tagesstruktur zu bekommen.“
- Variante 2: "Die Therapie bei Ihnen tut mir sehr gut, aber irgendwie wünsche ich mir noch mehr Unterstützung. Ich merke einfach, dass die eine Stunde pro Woche im Moment für mich zu wenig ist. Gäbe es auch noch eine intensivere Form der Unterstützung als eine ambulante Therapie, die vielleicht für mich in Frage käme?"