

Psychotherapeuten finden

Die Suche nach einem geeigneten Psychotherapeuten oder einer Psychotherapeutin ist nicht immer einfach. Die Suche inklusive Wartezeit beträgt im Durchschnitt rund drei Monate. Es ist zu beachten, dass die Psychotherapie zwar ein gutes, aber kein schnell wirksames Therapieverfahren ist.

» Auf der **Internetseite der kassenärztlichen Vereinigung Niedersachsen** www.arztauskunft-niedersachsen.de sind sämtliche Ärzte und Psychotherapeuten gelistet. In der erweiterten Suche kann das Suchgebiet (z. B. Hannover) und die von Ihrem Arzt empfohlene therapeutische Anwendung (z. B. Verhaltenstherapie) selektiert werden. Das Praxisteam ist Ihnen gerne behilflich.

» Über die **Terminservicestelle** können Sie sich einen Psychotherapieplatz auswählen lassen. Hierzu benötigen Sie einen Code, den Sie vom Praxisteam erhalten. Mit diesem Code können sie bei der Terminservicestelle anrufen. Nachteil: Sie haben keinen Anspruch auf einen Wunschtermin oder die freie Wahl des Psychotherapeuten. Außerdem können Wege bis zu einer Stunde Anfahrtdauer anfallen.

» Unter Umständen können Sie Gebrauch von einem sogenannten **Kostenerstattungsverfahren** machen. Sollten Sie trotz ausreichendem Einsatz keinen Psychotherapieplatz gefunden haben, können Sie sich einen Therapeuten ohne Kassenzulassung suchen. Die entstehenden Behandlungskosten werden in diesem Fall direkt von der Krankenkasse beglichen. Bitte unbedingt sämtliche erfolglosen Terminanfragen dokumentieren.

» Sie sind **privatversichert**? Hier gelten die oben beschriebenen Grundsätze nicht. Bitte sprechen Sie das Praxisteam direkt an.



Psychiatrisches Zentrum Hannover

Podbielskistr. 122
30177 Hannover

Tel 05 11 - 89 93 67 67
Fax 05 11 - 89 93 67 66

info@praxis-beerboom.de

www.praxis-beerboom.de



Ambulante psychiatrische Behandlung

Leitfaden für Diagnostik
und Therapie

Unterscheidung der Fachdisziplinen

An der Wiederherstellung ihrer seelischen Gesundheit sind verschiedene Fachdisziplinen beteiligt. Diese sind nicht immer leicht zu unterscheiden. Mit unserer Broschüre geben wir Ihnen einen Überblick über Akteure und Behandlungsformen im Bereich der psychischen Erkrankungen sowie Hilfestellung beim Finden eines geeigneten Therapieplatzes.

Die ambulante psychiatrische Behandlung gliedert sich grundsätzlich in zwei Bereiche: Die fachärztliche Diagnostik und die therapeutischen Anwendungen.

Die **fachärztliche Diagnostik** umfasst in erster Linie das Herausfinden der speziellen psychischen Erkrankung sowie deren Benennung im Sinne einer Diagnose. Dieser Prozess wird individuell durch verschiedene Untersuchungsmethoden unterstützt, beispielsweise testpsychologische Fragebögen, oder körperlich-neurologische Untersuchungen.

Die in Frage kommende **therapeutische Anwendung** wird am Ende des diagnostischen Prozesses gemeinsam mit Ihnen erwogen. Dies kann der Einsatz von Medikamenten sein, eine ambulante Psychotherapie, eine aufsuchende Behandlung im häuslichen Umfeld, ein akuter oder spezialisierter Krankenhausaufenthalt und vieles mehr.

Für die Auswahl der geeigneten Behandlung ist in erster Linie Ihr Facharzt verantwortlich.

» **Psychiatrie**

Eine medizinische Fachdisziplin, die sich der Prävention, Diagnostik, Behandlung und Rehabilitation von psychischen Krankheiten unter Anwendung medikamentöser, sozio- und psychotherapeutischer Verfahren widmet.

» **Neurologie**

Dies ist die Lehre von den Erkrankungen des peripheren und zentralen Nervensystems. Die Grenze zur Psychiatrie kann teilweise fließend sein.

» **Psychotherapie**

Gesamtheit der psychologischen Gesprächsverfahren zur Heilung oder Linderung von psychischen Störungen und Krankheiten. Diesbezügliche Verfahren, Methoden und Konzepte sind durch verschiedene Psychotherapieschulen geprägt.

» **Psychosomatische Medizin**

Dieser Bereich befasst sich mit Krankheiten, an deren Verursachung psychosoziale und psychosomatische Faktoren einschließlich dadurch bedingter körperlich-seelischer Wechselwirkungen beteiligt sind.



Psychotherapeutische Verfahren

In der ambulanten Psychotherapie kommen unterschiedliche Methoden und Schulen zur Anwendung, die im Folgenden kurz beschrieben werden.

○ **Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie**

Bei diesem Psychotherapieverfahren handelt es sich um eine Weiterentwicklung der klassischen Psychoanalyse mit einer Behandlung von Angesicht zu Angesicht (ohne Couch). Man geht davon aus, dass in der Tiefe liegende, unbewusste psychische Vorgänge eine Wirkung auf die psychische Gesundheit des Menschen haben. Unbewusste Konflikte oder verdrängte Erfahrungen sind aus dieser Sichtweise heraus ein sinnvoller Ansatzpunkt, um psychische Störungen zu behandeln. Schwerpunkt der Therapie ist eine Klärung der zugrunde liegenden Ursachen von Verhalten, wodurch indirekt bzw. in der Folge eine Verringerung der Beschwerden eintreten soll.

○ **Verhaltenstherapie**

Dieses Psychotherapieverfahren basiert auf der Theorie, dass störungsbedingtes Verhalten erlernt ist. Mit speziellen Methoden läßt sich dieses mithilfe des Therapeuten positiv beeinflussen. Es handelt sich um das Prinzip einer Hilfe zur Selbsthilfe. Eigene Verhaltensweisen und dessen zugrunde liegende Gedanken und Gefühle werden verstanden und können sich verändern.

○ **Psychoanalyse**

Dies ist eine psychologische Theorie und psychotherapeutische Behandlungsform, die um 1890 von dem Wiener Neurologen Sigmund Freud begründet wurde. Bei diesem langfristigen Verfahren kommen eine Vielzahl an psychoanalytischen Theorien zur Anwendung. Diese zielen darauf ab, unbewusste Persönlichkeitsanteile zu verstehen, die die psychische Erkrankung aufrechterhalten.

○ **Systemische Therapie**

Die Störungen und Auffälligkeiten eines Einzelnen werden als symptomatisch für das in der Gruppe existierende System begriffen. Es geht zunächst darum, die Beziehungsstrukturen und Muster innerhalb des Systems zu verstehen. Automatismen werden verlassen und neue Möglichkeiten der Lösung gefunden.

○ **Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT)**

Das so benannte Verfahren wurde in den achtziger Jahren von Marsha M. Linehan als Konzept zur Behandlung von spezifischen Persönlichkeitsstörungen entwickelt. Die Basis der Dialektisch-Behavioralen Therapie stellt eine grundlegende Modifikation der kognitiven Verhaltenstherapie dar und kommt bei bestimmten Störungen zur Anwendung.

