



UND WENN ICH MIR HELFEN LASSE...?

Unterstützung bei der Wahl eines Therapeuten



WER HAT NICHT AUCH SCHON EINMAL EINE SCHWIERIGE PHASE ODER VIELLEICHT SOGAR EINE KRISE DURCHLEBT?

Psychische Störungen sind häufig. Sie können jeden treffen, sind aber in den meisten Fällen recht gut behandelbar.

Daher kann es hilfreich und vielleicht sogar notwendig sein, sich professionelle Unterstützung zu suchen.

AN WEN KANN ICH MICH WENDEN?

Sie können sich zunächst an Ihren **Hausarzt** wenden, oder direkt an einen **Psychologen**, **Psychiater** oder **Psychotherapeuten**.

- > Diese Fachleute unterscheiden und ergänzen sich.
- > Wer sind sie? Wie können sie helfen? Was kostet es? Wie kann man sie erreichen?

In dieser Broschüre werden die verschiedenen Berufe im Bereich der psychischen Gesundheit vorgestellt, um Sie bei der Suche nach einer geeigneten Hilfestellung zu unterstützen.

WANN HILFE SUCHEN?

Je früher desto besser.

Sprechen Sie mit einem Experten, sobald:

- > Sie (oder Ihre Angehörigen) Stimmungsschwankungen, Veränderungen des Verhaltens, in Ihren Beziehungen zu anderen oder Ihrer körperlichen Verfassung feststellen,
- > Sie unter Störungen leiden, die Ihre übliche Funktionsweise beeinträchtigen: soziale und intellektuelle Auswirkungen, Energielosigkeit, Müdigkeit usw.
- > Sie Probleme mit einer Abhängigkeit erleben,
- > Sie Schwierigkeiten bei der Bewältigung einer bestimmten Lebenssituation haben usw.

Je schneller Sie handeln, umso größer sind Ihre Chancen auf eine rasche Genesung und umso kleiner wird die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls.

DENKEN SIE AN IHREN HAUSARZT!

Bestimmte psychische Symptome können körperlich bedingt sein. So kann zum Beispiel eine hormonelle Störung ähnliche Symptome wie die einer Depression hervorrufen.

Hausärzte haben Erfahrung mit Patienten, die unter psychischen Problemen leiden.

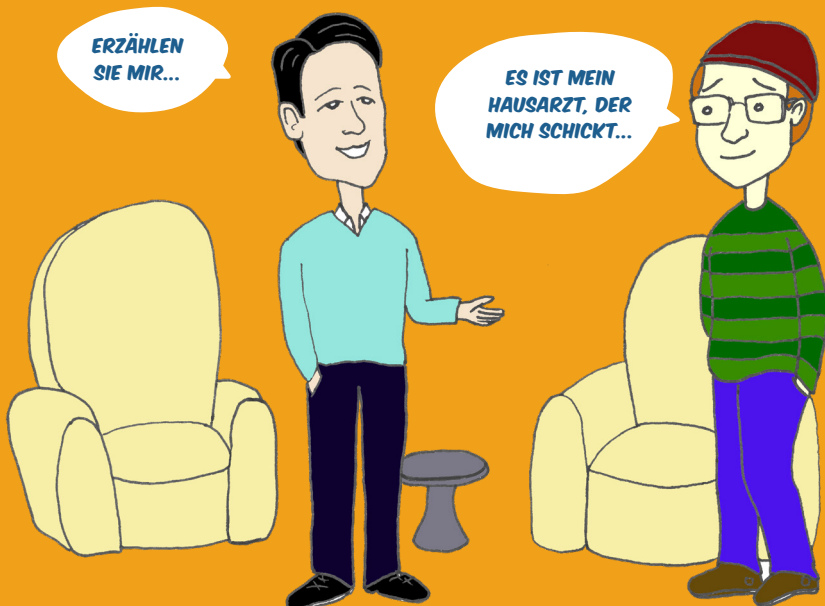
Hausärzte können:

- › zusätzliche Untersuchungen oder Analysen verschreiben,
- › persönlich beraten,
- › medikamentöse Behandlungen vorschlagen,
- › Sie an einen Spezialisten verweisen,
- › Ihnen einen Psychologen, einen Psychiater, oder einen Psychotherapeuten empfehlen.

Ihr Hausarzt ist am besten über Ihren Gesundheitszustand und Ihren Lebenslauf informiert und kann Ihre Behandlung koordinieren.

Hausärzte sind schnell und leicht erreichbar.

Warten Sie also nicht, bis Ihr Arzt Sie über Ihren psychischen Zustand befragt, sondern reden Sie von sich aus über Symptome, die Sie stören oder beunruhigen.



PSYCHOLOGEN

WER SIND SIE?

Psychologen sind Experten der Psyche und des menschlichen Verhaltens. **Klinische Psychologen** sind auf psychische Störungen spezialisiert.

Psychologen haben in der Regel ein Masterstudium der Psychologie (Abitur +4 oder 5) abgeschlossen und sind keine Ärzte¹. Viele Psychologen haben eine ergänzende Ausbildung der Psychotherapie abgeschlossen und sind ebenfalls Psychotherapeuten (siehe Abschnitt „Psychotherapeuten“).

WIE KÖNNEN SIE HELFEN?

Psychologen helfen bei der Aufrechterhaltung oder der Verbesserung der psychischen Gesundheit, der Entwicklung bestimmter Fähigkeiten und der Förderung der gesellschaftlichen Integration in jedem Lebensabschnitt, zum Beispiel:

- > bei Zweifeln und einem niedrigen Selbstwertgefühl,
- > bei Schwierigkeiten, sich Problemen zu stellen,
- > bei Umorientierungen, bei der Verbesserung von Schulnoten oder der Arbeitsleistung,
- > bei der Stresslinderung,
- > bei Fragen zur gesunden Entwicklung Ihrer Kinder usw.

Sie hören zu, begleiten, unterstützen und beraten. Ihre Arbeit kann von einem einfachen Beratungsgespräch bis hin zu einer komplexeren und langfristigen Betreuung reichen.

Sie können psychologische Tests durchführen (zu Persönlichkeit, Psychopathologien, Fähigkeiten usw.).

Die Dauer einer Sitzung liegt generell bei 30 bis 90 Minuten.

WAS KOSTET ES?

Die Tarife und die Rückerstattungssätze können sich jederzeit ändern. Aktuelle Informationen finden Sie auf den folgenden Websites unter „**Und wenn ich mir helfen lasse...?**“:

www.prevention-suicide.lu

www.prevention-depression.lu

www.prevention-panique.lu

- > In bestimmten öffentlichen Einrichtungen (gemeinnützige Organisationen, Schulen usw.) sind die Beratungen kostenlos.

WIE KANN MAN SIE ERREICHEN?

- > Im Verzeichnis der Luxemburgischen Gesellschaft für Psychologie (SLP): www.slp.lu mit der Möglichkeit der Suche nach mehreren Kriterien (Ort, gesprochene Sprachen, behandelte Probleme usw.).
- > Im (Online-)Telefonverzeichnis.

¹ Verschiedene Diplom-Psychologen setzen ihre Studien fort, indem sie ein Doktorat (PhD) der Psychologie absolvieren. Sie werden zu Doktoren der Psychologie, sind aber keine Ärzte.

PSYCHIATER

WER SIND SIE?

- > **Psychiater** sind Ärzte. Nach ihrem Studium der Medizin (Abitur +6 oder +7) haben sie sich während 4 bis 5 Jahren im Bereich der Psychiatrie, also in der Behandlung von Patienten mit psychischen Störungen spezialisiert.
 - > **Pädopsychiater** sind Psychiater, die sich auf psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen sowie auf Störungen der Mutter-Kind-Bindung ab Beginn der Schwangerschaft spezialisiert haben.
- Die große Mehrheit der Psychiater sind ebenfalls Psychotherapeuten (siehe Abschnitt „Die Psychotherapeuten“).

WIE KÖNNEN SIE HELFEN?

Psychiater sind dazu qualifiziert, um psychische Störungen zu erkennen und zu behandeln. Als Ärzte können sie ferner:

- > Diagnosen unter Berücksichtigung biologischer, psychischer, beziehungsmaßiger und umweltspezifischer Aspekte erstellen;
- > somatische Krankheiten als Ursache psychischer Symptome ausschließen;
- > zusätzliche Untersuchungen verschreiben (z.B. Blutbild, Röntgen, Scanner usw.);
- > eine medikamentöse Behandlung verschreiben und überwachen;
- > Indikationen abgeben und/oder eine psychotherapeutische Behandlung einleiten;
- > multidisziplinäre Behandlungen in die Wege leiten.

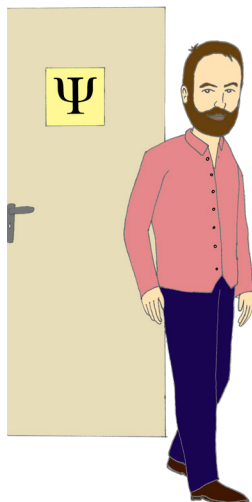
Je nach Grund der Beratung kann die Sitzungsdauer zwischen 15 und 90 Minuten liegen. Die Häufigkeit der Termine ist von der Indikation und von der Art der Behandlung abhängig.

WAS KOSTET ES?

- > Die Tarife und die Rückerstattungssätze bei einem Psychiater werden von der Nationalen Gesundheitskasse (CNS) festgelegt. Aktuelle Informationen finden Sie auf der Website der CNS: www.cns.lu.
- > In bestimmten öffentlichen Einrichtungen sind die Beratungen kostenlos.

WIE KANN MAN SIE ERREICHEN?

- > Sie können sich bei Ihrem Hausarzt erkundigen.
- > Im (Online-)Telefonverzeichnis.
- > Unter www.collegemedical.lu, der Website des Collège Médical.
- > Unter www.esante.lu, der Website der nationalen Agentur für den Austausch von Gesundheitsinformationen.



**ICH HÄTTE MIR
FRÜHER HILFE
SUCHEN SOLLTEN,
ES TUT WIRKLICH
GUT**

PSYCHOTHERAPEUTEN

WER SIND SIE?

Psychotherapeuten sind Psychologen oder Ärzte (in der Mehrheit Psychiater), die eine Zusatzausbildung der Psychotherapie abgeschlossen haben².

Sie können in einer oder mehreren Methoden der Psychotherapie ausgebildet sein. Erkundigen Sie sich am besten direkt nach der therapeutischen Richtung Ihres Psychotherapeuten.

WIE KÖNNEN SIE HELFEN?

Die Psychotherapie ist eine psychologische Behandlung. Psychotherapeuten erstellen eine psychotherapeutische Diagnose und nehmen sich der Behandlung von psychischen Störungen, Verhaltensstörungen, emotionalem Leiden oder traumatisierenden Erlebnissen an.

Anvisierte, positive Veränderungen umfassen dabei z.B.:

- > einen besseren Umgang mit störenden Gedanken finden,
- > starke unangenehme Emotionen regulieren können,
- > störendes Verhalten zu reduzieren und effektive Verhaltensweisen zu erlernen,
- > eine Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen oder des Gesundheitszustandes usw.

Die Psychotherapie kann selbstständig erfolgen. Begleitend kann aber auch eine medikamentöse Behandlung indiziert sein.

WAS KOSTET ES?

Die Tarife und die Rückerstattungssätze können sich jederzeit ändern. Aktuelle Informationen finden Sie auf den folgenden Websites unter „**Und wenn ich mir helfen lasse...?**“:

www.prevention-suicide.lu
www.prevention-depression.lu
www.prevention-panique.lu

- > In bestimmten öffentlichen Einrichtungen (gemeinnützige Organisationen, Schulen usw.) sind die Beratungen kostenlos.

WIE KANN MAN SIE ERREICHEN?

- > Im Verzeichnis der Luxemburgischen Gesellschaft für Psychologie (SLP): www.slp.lu mit der Möglichkeit der gezielten Suche nach Psychologen, die den Titel des Psychotherapeuten tragen.
- > Auf der Website www.collegemedical.lu, unter dem Reiter „Psychotherapie“.
- > Im (Online-)Telefonverzeichnis.

² Von Juli 2015 bis 2018 konnten Psychiater und Psychologen sowie Sachverständige aus anderen Bildungsbereichen ebenfalls den Titel des Psychotherapeuten erhalten, sofern sie eine Psychotherapieausbildung abgelegt hatten und/oder eine klinische Tätigkeit von mindestens 5 Jahren nachweisen konnten.

DIE IN LUXEMBURG ANERKANNTEN PSYCHOTHERAPIEMETHODEN

DIE KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE (KVT)

Die KVT beruht auf den Wechselwirkungen zwischen Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und deren Konsequenzen.

Es werden ein oder mehrere klare Ziele gemeinsam festgelegt, die dann mit Hilfe des Psychotherapeuten erreicht werden können. Nach Erreichen der Ziele kann die psychotherapeutische Behandlung beendet werden.

DIE SYSTEMISCHE THERAPIE UND FAMILIENTHERAPIEN

Bei diesen Therapien wird davon ausgegangen, dass Probleme oder Symptome einer Person mit Wechselwirkungen mit ihrer Umgebung (oder dem System) zusammenhängen.

Die Therapie kann verschiedene Familienmitglieder einschließen, damit die Probleme verstanden und angemessene Lösungen gefunden werden können.

DER PSYCHODYNAMISCHE ANSATZ

Dieser Therapieansatz, der sich an die Psychoanalyse anlehnt und vor allem von Psychoanalytikern angewandt wird, zielt darauf ab, Konflikte und Traumata, die ins Unterbewusstsein verdrängt wurden, auf die bewusste Ebene zu bringen, um so aktuelles Leiden und derzeitige Störungen zu verstehen und/oder zu lindern.

DIE HUMANISTISCHEN THERAPIEN

Der humanistische Ansatz beruht auf einer positiven Sicht des Menschen und seinem angeborenen Drang zur Selbstverwirklichung.

Diese Therapien helfen bei der Mobilisierung der Kräfte des psychischen Wachstums und bei der Entwicklung des eigenen Potentials.

ES SCHEINT DIR BESSER ZU GEHEN



DAS STIMMT, ICH HABE EINE PSYCHOTHERAPIE ANGEFANGEN UND DAS HILFT MIR SEHR

DENKEN SIE DRAN!

DIE QUALITÄT DER BEZIEHUNG IST ÄUSSERST WICHTIG

Der Erfolg einer Behandlung der psychischen Gesundheit hängt von Ihrer Beziehung zum Behandler ab.

Wenn Sie sich nicht wohl fühlen oder kein Vertrauen in den Behandler haben, ist es wichtig, dies anzusprechen.

Wenn die Lage sich nach einigen Sitzungen nicht verbessert, suchen Sie einen anderen Therapeuten auf, mit dem Sie sich wohler fühlen und dem Sie sich anvertrauen möchten.

DIE DAUER DER BEHANDLUNG KANN SEHR UNTERSCHIEDLICH SEIN

Die Dauer kann von einer einzigen Sitzung bis zu einer langjährigen Behandlung reichen.



Je nach Grund der Behandlung, dem Bedarf, der angewandten therapeutischen Methode (usw.) können die Sitzungen sehr weit auseinander liegen, sehr hochfrequent sein oder mit der Zeit variieren.

DIE PSYCHE IST EIN WICHTIGER TEIL IHRER GESUNDHEIT

Nehmen Sie psychische Probleme genauso ernst wie jedes andere Gesundheitsproblem! Wenn ein oder mehrere Symptome fortbestehen und Ihr Wohlbefinden oder Ihre übliche Funktionsweise beeinträchtigen, wenden Sie sich an professionelle Hilfeleistende.

FÜR WEITERE INFORMATIONEN:

D'Ligue – Service Information et Prévention
75, rue de Mamer | L-8081 BERTRANGE
Tél : (+352) 45 55 33 | info@prevention.lu

 [prevention.luxembourg](https://www.facebook.com/prevention.luxembourg)
 [prevention.lu](https://www.instagram.com/prevention.lu)

Aktuelle Informationen sowie umfassende Informationen zur psychischen Gesundheit finden Sie unter:

www.prevention-suicide.lu
www.prevention-depression.lu
www.prevention-panique.lu

- > Diese Broschüre wurde mit der Unterstützung des Cercle des Médecins Généralistes (CMG), der Luxemburgischen Gesellschaft für Psychiatrie, Pädopsychiatrie und Psychotherapie (SLPPP), der Luxemburgischen Gesellschaft für Psychologie (SLP) und des Verbandes der Vereinigungen der Psychotherapeuten in Luxemburg (FAPSYLUX) verwirklicht. Januar 2020.
- > Im Rahmen der Aktion Nr. 9 des Nationalen Suizidpräventionsplans für Luxemburg (2015-2019), unter der Zuständigkeit des Gesundheitsministeriums, koordiniert vom Service Information et Prévention der Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale, Zulassungsnummer SANTE – 101/14.

> Illustrationen: Sacha Bachim

> Diese Broschüre ist auch auf  erhältlich.