



Όταν η ψυχή χάνει την ισορροπία

ΥΠΕΡΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
ΚΑΙ ΣΗΜΕΙΑ ΕΠΑΦΗΣ ΣΕ
ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ
ΕΝΤΑΣΗΣ

Γεφύρωται durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Bergauf

Το πρόγραμμα «Bergauf. Διαχείριση υγείας για γυναίκες» του κέντρου απασχόλησης των πόλεων Wuppertal, Remscheid και Solingen παρέχει συμβουλευτική υποστήριξη σε άνεργες γυναίκες που ζουν μόνες τους στους τομείς της υγείας, της αποκατάστασης και της συμμετοχής. Στόχος του έργου είναι η βελτίωση της ικανότητας βιοπορισμού και της κατάστασης της υγείας των γυναικών και, ως εκ τούτου, η πρόληψη τόσο της επικείμενης μείωσης της ικανότητας βιοπορισμού όσο και μιας χρόνιας ασθένειας. Σε τρεις φάσεις, ειδικευμένοι προπονητές υγείας συνοδεύουν τους συμμετέχοντες ατομικά, αναλύοντας τα αίτια των προβλημάτων υγείας τους, βελτιώνοντας την πρόσβασή τους σε δικτυωμένες ιατρικές και ψυχοκοινωνικές υπηρεσίες και υποστηρίζοντάς τους στην αναζήτηση προσόντων ή απασχόλησης που υπόκειται σε υποχρεωτική κοινωνική ασφάλιση.

Πηγή εικόνας:

www.pixabay.com

Στοιχεία έκδοσης

Bergauf. Διαχείριση υγείας για γυναίκες (BGfF) του κέντρου απασχόλησης Wuppertal AöR
Bachstr. 2
42275 Wuppertal

Ημ/νία: Αύγουστος 2023

Περιεχόμενα

Πότε είναι χρήσιμη η θεραπεία;	5
Τι είναι η ψυχοθεραπεία;.....	6
Ποιος είναι ποιος και ποιος κάνει τι;	6
Σε ποιον απευθύνομαι;	8
Πόσο καιρό πρέπει να περιμένω για ένα ραντεβού;	8
Πώς μπορώ να κάνω ψυχοθεραπεία;	10
Ανάληψη δαπανών για ψυχοθεραπεία.....	12
Τα είδη θεραπείας.....	13
Ψάχνετε για πληροφορίες;	14
Σημεία επαφής στις πόλεις Wuppertal, Remscheid και Solingen	15
Πηγές	18

ΕΑΝ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΑΥΤΑ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ, ΜΙΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ:

- Αισθάνεστε διαφορετικά από ό,τι συνήθως για κάποιο χρονικό διάστημα και αισθάνεστε π.χ. λιγότερη χαρά ή ενδιαφέρον.
- Το βρίσκετε δύσκολο να τα βγάλετε πέρα με τη δουλειά και την καθημερινότητά σας.
- Ανησυχείτε πολύ και συχνά βιώνετε συναισθήματα φόβου.
- Η διάθεσή σας παρουσιάζει έντονες διακυμάνσεις και είστε συχνά ευερέθιστες ή επιθετικές.
- Δεν κοιμάστε καλά ή ξυπνάτε συχνά κατά τη διάρκεια του ύπνου.
- Το περιβάλλον σας πιστεύει ότι έχετε αλλάξει.
- Το σώμα σας πονάει και παρουσιάζετε γαστρεντερικά συμπτώματα, εντάσεις των μυών ή πόνο.
- Αισθάνεστε απελπισμένη και δεν βλέπετε κανένα νόημα στη ζωή σας.
- Σκέφτεστε να τερματίσετε τη ζωή σας.

Δεν είστε μόνη σας. Υπάρχουν πολλά σημεία επαφής στα οποία μπορείτε να απευθυνθείτε.



Πότε είναι χρήσιμη η θεραπεία;

Οι κρίσεις, η προσωρινή κακή διάθεση ή ο φόβος για ορισμένες καταστάσεις είναι γνωστά σε πολλούς ανθρώπους. Σε κάποιο βαθμό, οι εναλλαγές της διάθεσης και τα αρνητικά συναισθήματα αποτελούν μέρος της ζωής. Πότε όμως είναι χρήσιμο να ξεκινήσει κανείς ψυχοθεραπεία;

Πολλοί άνθρωποι αναρωτιούνται αν η ψυχολογική τους ταλαιπωρία είναι αρκετά μεγάλη για να υποβληθούν σε ψυχοθεραπεία. Ωστόσο, οι ψυχικές ασθένειες πρέπει να λαμβάνονται εξίσου σοβαρά υπόψη με τις σωματικές ασθένειες. Η αναζήτηση θεραπευτικής βοήθειας συνίσταται:

- εάν πάσχετε από μια ψυχική κατάσταση,
- που σας επηρεάζει αρνητικά και
- δεν μπορείτε πλέον μόνοι ή με τη βοήθεια της οικογένειας ή των φίλων σας να ξεπεράσετε μια κρίση (πρβλ. Επιμελητήριο ψυχοθεραπευτών NRW, 2022).

Πολλοί άνθρωποι νοιάζονται λιγότερο για τον εαυτό τους και περισσότερο για τους γύρω τους.

Αναρωτηθείτε λοιπόν: Τι θα συμβούλευα μια φίλη στην κατάστασή μου; Θα την ενθάρρυνα να αναζητήσει βοήθεια;

Τι είναι ψυχοθεραπεία;



Με την ψυχοθεραπεία αντιμετωπίζονται οι ψυχικές ασθένειες. Υπάρχουν διάφορες μορφές ψυχοθεραπείας. Αυτό το φυλλάδιο σας παρέχει μια επισκόπηση των διαφόρων μεθόδων και οδών πρόσβασης.

Ο όρος ψυχοθεραπεία προέρχεται από την αρχαία ελληνική λέξη «ψυχή» – Η ψυχοθεραπεία ασχολείται λοιπόν με ψυχικά θέματα, τα οποία σας ασκούν πίεση.

Αυτό σημαίνει ότι η πίεση που αισθάνεστε επιβαρύνει μόνο εσάς – αυτό που για ένα άτομο είναι διαχειρίσιμο μπορεί να σημαίνει «το τέλος του κόσμου» για κάποιο άλλο άτομο. Είναι σημαντικό να λαμβάνετε σοβαρά υπόψη τα συναισθήματά σας και τη σημασία τους για την καθημερινότητά σας (πρβλ. Stiftung Gesundheitswissen, 2023).

Ποιος είναι ποιος και ποιος κάνει τι;

Ποια είναι η διαφορά μεταξύ ψυχιάτρων, ψυχολόγων, ψυχοθεραπευτών, νευρολόγων και πρακτικών θεραπευτών για την ψυχοθεραπεία;

Ένας *ψυχίατρος* έχει σπουδάσει ιατρική και στη συνέχεια ολοκλήρωσε μια πενταετή εκπαίδευση ως ειδικός στην ψυχιατρική και την ψυχοθεραπεία. Είναι ιατροί, επιτρέπεται να θεραπεύουν ασθενείς και να συνταγογραφούν φάρμακα. Δεν προσφέρουν απαραίτητα ψυχοθεραπευτική αγωγή (π.χ. με τη μορφή συνεδριών).

Αλλά και εξειδικευμένοι ιατροί του κλάδου της «Ψυχοσωματικής ιατρικής και ψυχοθεραπείας» μπορούν να εργαστούν ως ψυχοθεραπευτές.

Οι νευρολόγοι έχουν επίσης σπουδάσει ιατρική και επιτρέπεται να συνταγογραφούν φάρμακα. Ωστόσο, το αντικείμενό τους δεν είναι κυρίως οι ψυχικές ασθένειες, αλλά μάλλον οι σωματικές διαταραχές του νευρικού συστήματος.

Οι ψυχολόγοι έχουν σπουδάσει ψυχολογία και ασχολούνται με τα βιώματα, τη σκέψη και τη συμπεριφορά των ανθρώπων. Κατά τη διάρκεια των σπουδών τους, μπορούν να εστιάσουν σε διαφορετικά αντικείμενα

(π.χ. επαγγελματική και οργανωτική ψυχολογία). Εάν έχουν ειδικευτεί στον τομέα της κλινικής ψυχολογίας, οι ψυχολόγοι μπορούν επίσης να εργαστούν σε (εξειδικευμένα) νοσοκομεία.

Μετά τις σπουδές τους με εστίαση στην κλινική ψυχολογία, οι ψυχολόγοι μπορούν να ολοκληρώσουν μια αναγνωρισμένη από το κράτος πρόσθετη κατάρτιση πενταετούς διάρκειας. Στη συνέχεια, αποκτούν την (κρατική) άδεια ασκήσεως επαγγέλματος και μπορούν να αποκαλούνται ψυχοθεραπευτές. Μόνο τότε μπορούν να ασκήσουν το επάγγελμα του ψυχοθεραπευτή.

Οι πρακτικοί ψυχοθεραπευτές αποκτούν τις απαραίτητες γνώσεις μέσω της αυτο-μελέτης με την κατάλληλη εξειδικευμένη βιβλιογραφία και πρέπει να συμμετέχουν επιτυχώς σε εξετάσεις του φορέα δημόσιας υγείας για να λάβουν στη συνέχεια την άδεια θεραπευτή σύμφωνα με τον νόμο περί πρακτικών θεραπειών. Δεν επιτρέπεται συνταγογραφούν οποιαδήποτε φαρμακευτική αγωγή και στις περισσότερες περιπτώσεις δεν συνεργάζονται με τα ασφαλιστικά ταμεία – οπότε πρόκειται για μια ιδιωτική υπηρεσία (πρβλ. Pro Psychotherapie e.V.).

Εκπαίδευση	Περιγραφή	Διακανονισμός με το ασφαλιστικό ταμείο
Ειδικοί στην ψυχιατρική και την ψυχοθεραπεία ή ψυχοσωματική ιατρική και ψυχοθεραπεία	Ιατρικές σπουδές + εξειδίκευση Διαγνωστικός έλεγχος, θεραπεία, συνταγογράφηση φαρμάκων	Ναι
Ειδικοί στη νευρολογία και τη ψυχοθεραπεία	Ιατρικές σπουδές + εξειδίκευση στο διαγνωστικό έλεγχο, θεραπεία, συνταγογράφηση φαρμάκων. Εστίαση σε σωματικές διαταραχές του νευρικού συστήματος	Ναι
Ψυχολόγοι (πτυχίο, μεταπτυχιακό)	Σπουδές ψυχολογίας με διαφορετικά σημεία εστίασης, χωρίς άδεια θεραπείας μέσω των σπουδών	όχι
Ψυχοθεραπευτές	Σπουδές ψυχολογίας με πρόσθετη θεραπευτική εκπαίδευση, ψυχοθεραπεία, χωρίς φάρμακα	ναι, όταν γίνονται δεκτά τα ασφαλιστικά ταμεία
Πρακτικοί θεραπευτές για	Διάρκεια εκπαίδευσης 300	Όχι (συνήθως)

ψυχο-
θεραπεία

ώρες,
εξετάσεις στο δημό-
σιο φορέα υγείας

Σε ποιον να απευθυνθώ;

Εάν αισθάνεστε ότι έχετε ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας, μπορείτε να επικοινωνήσετε απευθείας το ιατρείο κάποιου ψυχοθεραπευτή. Ωστόσο, συνιστάται να επικοινωνήσετε πρώτα με τον οικογενειακό σας ιατρό, επειδή τα συμπτώματα μιας ψυχικής διαταραχής μπορεί να οφείλονται σε σωματικά αίτια (π.χ. διαταραχή του θυρεοειδούς) και θα πρέπει να αποκλειστούν.

Εάν αποκλειστούν οι σωματικές ασθένειες, τότε μπορεί να τεθεί στο τραπέζι η επιλογή της ψυχοθεραπείας. Το είδος της κατάλληλης θεραπείας εξαρτάται από την ασθένειά σας και την ατομική σας κατάσταση.

Μπορεί να, σας παρακολουθούν δύο ειδικοί – π. χ. εάν χρειάζεστε φαρμακευτική αγωγή και τη λαμβάνετε από ψυχίατρο ενώ παράλληλα υποβάλλεστε σε θεραπεία συμπεριφοράς σε ψυχοθεραπευτή. Θα πρέπει να είστε ειλικρινείς σε αυτή την περίπτωση και να διασφαλίσετε ότι γνωρίζουν ο ένας την ύπαρξη του άλλου, καθώς αυτός είναι ο μόνος τρόπος για να διασφαλιστεί η βέλτιστη θεραπεία (πρβλ. Stiftung Gesundheitswissen, 2023).

Πόσο καιρό πρέπει να περιμένω για ένα ραντεβού;

Σύμφωνα με την πύλη υπηρεσιών www.116117.de, ο χρόνος αναμονής είναι το πολύ πέντε εβδομάδες. Σε περίπτωση θεραπείας οξείας φάσης, το πολύ τρεις εβδομάδες.

Το 116117 πρέπει να κανονίσει ένα ραντεβού εντός μιας εβδομάδας. Αυτό μπορεί στη συνέχεια να μην υπερβαίνει τις τέσσερις εβδομάδες στο μέλλον – το πολύ δύο εβδομάδες στην περίπτωση οξείας θεραπείας.

Εάν το 116117 δεν μπορεί να προσφέρει κάποιο εμπρόθεσμο ραντεβού με συμβεβλημένους ψυχοθεραπευτές ή ιατρούς, πρέπει να βρει ραντεβού σε νοσοκομείο ή στα εξωτερικά ιατρεία εντός μιας επιπλέον εβδομάδας.

Το κλείσιμο ενός ραντεβού, ωστόσο, δεν σημαίνει ταυτόχρονα ότι έχετε ήδη εξασφαλίσει μια θέση θεραπείας.



Πώς μπορώ να κάνω ψυχοθεραπεία;

1. Ώρες ψυχοθεραπευτικής συμβουλευτικής: Σε μια σύντομη επίσκεψη, θα λάβετε από έναν συμβεβλημένο ψυχοθεραπευτή μια αρχική εκτίμηση των προβλημάτων σας και την απαραίτητη θεραπεία. Δεν απαιτείται στο στάδιο αυτό παραπεμπτικό από τον οικογενειακό σας ιατρό.

Η συνάντηση αυτή θα πρέπει να περιλαμβάνει επίσης συμβουλές, πληροφορίες, αποσαφήνιση των ατομικών αναγκών θεραπείας, μια αρχική διάγνωση και την αντίστοιχη σύσταση θεραπείας και, εάν είναι απαραίτητο, μια σύντομη ψυχοθεραπευτική παρέμβαση. Η ψυχοθεραπευτική συμβουλευτική απαιτεί άμεση προσωπική επαφή μεταξύ του θεραπευτή και του ασφαλισμένου.

Η ψυχοθεραπευτική συμβουλευτική μπορεί να πραγματοποιηθεί ως ενιαία θεραπεία για ενήλικες σε συνεδρίες διάρκειας τουλάχιστον 25 λεπτών έως έξι φορές ανά περίπτωση ασθένειας (έως 150 λεπτά συνολικά) και για ασφαλισμένους που έχουν κλείσει το 21ο έτος έως και δέκα φορές ανά περίπτωση ασθένειας (έως και 250 λεπτά συνολικά) (πρβλ. www.bundesgesundheitsministerium.de).



2. Οξεία θεραπεία: Μπορεί να βρίσκεστε σε μια ειδική εξαιρετική κατάσταση ή να έχετε εκδηλώσει μια οξεία κρίση ψυχικής υγείας. Σε αυτή την περίπτωση, η οξεία θεραπεία είναι δυνατή αμέσως μετά την πρώτη συμβουλευτική συνεδρία. Αμέσως μετά τη συμβουλευτική συνεδρία, μπορεί να κανονιστεί μια οξεία θεραπεία με έως και 24 ατομικές συναντήσεις, εάν αυτό είναι απαραίτητο σε συνεδρίες διάρκειας 25 λεπτών. Η ψυχοθεραπευτική οξεία θεραπεία στοχεύει στη βραχυπρόθεσμη βελτίωση των συμπτωμάτων του ασθενούς. Το μόνο που χρειάζεται είναι ο ψυχοθεραπευτής σας να ενημερώσει το ασφαλιστικό σας ταμείο. Η περίοδος αναμονής για οξεία ψυχοθεραπευτική θεραπεία δεν πρέπει να υπερβαίνει τις δύο εβδομάδες.

3. Δοκιμαστικές συνεδρίες: Εάν ο ψυχοθεραπευτής διαπιστώσει ότι χρειάζεστε θεραπεία, τότε θα πρέπει να υποβληθεί σχετικό αίτημα στο ασφαλιστικό σας ταμείο. Πριν ο ψυχοθεραπευτής υποβάλλει την αίτηση ανάληψης εξόδων στο ασφαλιστικό σας ταμείο, μπορείτε να γνωριστείτε σε δύο έως τέσσερις προηγούμενες συνεδρίες. Το αργότερο μετά το τέλος των δοκιμαστικών συνεδριών και πριν από την έναρξη της ψυχοθεραπείας πρέπει να ζητηθεί μια έκθεση διαβούλευσης (βλ. σ. 9).



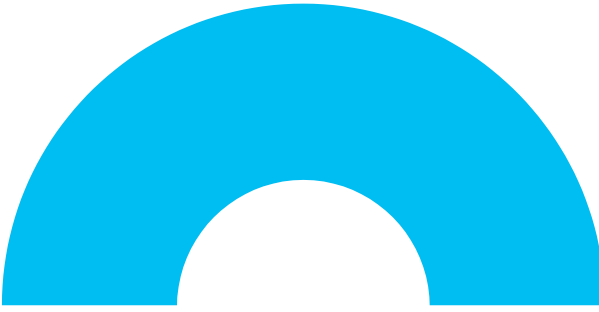
Ανάληψη εξόδων ψυχοθεραπείας

Προκειμένου το ασφαλιστικό σας ταμείο να καλύψει το κόστος της θεραπείας, πρέπει να πληρούνται τα ακόλουθα σημεία:

Μετά την ιατρική βεβαίωση περί καταλληλότητας για ψυχοθεραπεία (αποκλεισμός άλλων οργανικών αιτιών που εξηγούν τα συμπτώματα), έχετε την ευκαιρία να πραγματοποιήσετε έως και τέσσερις δοκιμαστικές συνεδρίες σε συμβεβλημένους ιατρικούς ψυχοθεραπευτές. Στη συνέχεια, θα εκδοθεί μια έκθεση διαβούλευσης από τον οικογενειακό σας ιατρό ή τον θεράποντα νευρολόγο/ψυχίατρο με αποδέκτη τον ψυχοθεραπευτή για την υποβολή του αιτήματος συμμετοχής σε ψυχοθεραπεία ως εξωτερικός ασθενής.

Ο στόχος της ψυχοθεραπευτικής αγωγής *δεν πρέπει να περιορίζεται μόνο σε ζητήματα που αφορούν τη ζωή, την ανατροφή, το γάμο ή το σεξ* (πρβλ. ΑΟΚ, 2023).





Τα είδη Θεραπείας

Το κόστος των ακόλουθων διαδικασιών καλύπτεται από τα ασφαλιστικά ταμεία:

- (Γνωστική) συμπεριφορική θεραπεία: Εδώ μαθαίνει κανείς νέες συμπεριφορές ή υιοθετεί νέα πρότυπα σκέψης που τον βοηθούν μακροπρόθεσμα να αντιμετωπίζει πιεστικές καταστάσεις. Η συμπεριφορική θεραπεία μπορεί να θεωρηθεί ως ένα είδος προπόνησης.
- Θεραπεία με βάση την ψυχολογία βάθους: Η εστίαση εδώ τίθεται στις ασυνείδητες και καταπιεσμένες συγκρούσεις από το παρελθόν. Ο στόχος είναι να κατανοήσει κανείς τη σημασία και την αιτία της εσωτερικής σύγκρουσης και έτσι να είναι σε θέση να αντιμετωπίζει καλύτερα τις πιεστικές καταστάσεις που βιώνει στο παρόν (πρβλ. Stiftung Warentest, 2011).
- Ψυχαναλυτική θεραπεία: Σε αντίθεση με τη συμπεριφορική θεραπεία, δεν πραγματοποιείται εδώ κάποιο είδος προπόνησης, αλλά αντίθετα μια αποκάλυψη – συγκρούσεις από την παιδική ηλικία αναβιώνουν και υποβάλλονται σε επεξεργασία.
- Συστημική θεραπεία: Εδώ τονίζονται οι κοινωνικοί παράγοντες. Αυτοί είναι συνήθως οι σύντροφοι ή η τα μέλη της οικογένειας, που μπορούν να συμπεριληφθούν στη θεραπεία.

Ψάχνετε για πληροφορίες;

Εάν δεν γνωρίζετε τίποτα σχετικά με τις ψυχικές ασθένειες, μπορείτε να λάβετε πληροφορίες από διάφορα σημεία. Περισσότερες πληροφορίες θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε την ασθένεια και να έχετε τις αβεβαιότητες και τις προκαταλήψεις. Πληροφορίες στο διαδίκτυο μπορείτε να βρείτε π.χ. στις διευθύνσεις:

<https://www.gesundheitsinformation.de/>

<https://www.bptk.de/publikationen/patientenratgeber/>

<https://www.ptk-nrw.de/patientenschaft/broschueren>

<https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/artikel-uebersicht/>

ΛΗΨΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΚΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ

Σε μια οξεία κρίση, επικοινωνήστε με τους θεράποντες ιατρούς, τους ψυχοθεραπευτές σας ή την πλησιέστερη ψυχιατρική κλινική (βλ. σημεία επαφής) ή καλέστε το 112.

Η γραμμή κλήσης έκτακτης ανάγκης λειτουργεί όλο το 24ωρο χωρίς χρέωση στο **0800-111-111** ή στο **0800-1110222**

Για τους νεότερους σε ηλικία, υπάρχει επίσης μια ηλεκτρονική υπηρεσία ανταλλαγής άμεσων μηνυμάτων όπως η www.u25-deutschland.de (Caritas).

Σε κάθε περίπτωση μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια.

Σημεία επαφής στις πόλεις Wuppertal, Remscheid και Solingen



Wuppertal

“ Κοινωνικό Ψυχιατρικό Κέντρο SPZ Wuppertal gGmbH

Τοποθεσία *Elberfeld*

Hofaue 49

42103 Wuppertal

Τηλ. 0202 24 99 85-0

spz@bergische-diakonie.de

Τοποθεσία *Barmen*

Parlamentstraße 20

42275 Wuppertal

Τηλ. (0202) 28 32 08-11

spz@bergische-diakonie.de

“ Σημείο επαφής αυτοβοήθειας

Σημείο επαφής αυτοβοήθειας (201.54)

Neumarkt 10

42103 Wuppertal

selbsthilfe@stadt.wuppertal.de

“ Κέντρο ιατρικής περίθαλψης για ζητήματα ψυχικής υγείας Wuppertal (MVZ) του Ιδρύματος Tannenhof

Εξωτερικά ιατρεία

Elberfeld Wesendonkstraße 7

42103 Wuppertal-Elberfeld

Τηλ. 0202 454452

info@stiftung-tannenhof.de

Ώρες επισκεπτηρίου

Δευτέρα έως Παρασκευή από 8:00 π.μ.

έως 11:30 π.μ. και Δευτέρα από 2:00 μ.μ.

έως 5:00 μ.μ. (κατόπιν ραντεβού)

“ Κοινωνική Ψυχιατρική Υπηρεσία Wuppertal

Parlamentstraße 20

42275 Wuppertal

Τηλ.: 0202 563-2168

sozialpsychiatrischerdienst@stadt.

wuppertal.de

“ Ευαγγ. Ίδρυμα Tannenhof – Ψυχιατρική κλινική Wuppertal

Ψυχοθεραπεία, ψυχοσωματικά

προβλήματα Sanderstraße 161

42283 Wuppertal (Barmen)

Κεντρική υποδοχή 02191 12-1173

Τηλ. 0202 478248-0

info@stiftung-tannenhof.de

“ Εξωτερικά ιατρεία Ευαγγ. Ίδρυμα Tannenhof

– Εξωτερικά ιατρεία ψυχιατρικής Wuppertal-Barmen

Ιατρική και θεραπευτική, καθώς και

γενική περίθαλψη, νοσηλεία και

φροντίδα, εξωτερικά ιατρεία

ψυχιατρικής κλινικής

Märkische Straße 8

42281 Wuppertal-Barmen

Τηλ. 0202 25264-0

info@stiftung-tannenhof.de

“ Ευαγγ. Ίδρυμα Tannenhof – Εξωτερικά ιατρεία για θύματα βίαιων πράξεων Wuppertal

Sanderstraße 161

42283 Wuppertal-Barmen

Τηλ. 0202 478248-1635

info@stiftung-tannenhof.de

“ Υπηρεσία αντιμετώπισης κρίσεων

Δευτέρα–Παρασκευή 6-8 μ.μ.
Σάββατο/Κυριακή/Αργίες όλο το εικοσιτετράωρο
Τηλ. 0202 244 28 38
επί τόπου Wuppertal-Elberfeld, Hofkamp 33
Η ΠΑΡΟΧΗ ΣΥΜΠΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΜΕΣΩ EMAIL ΔΕΝ ΠΡΟΒΛΕΠΕΤΑΙ
info@krisendienst-wuppertal.de

“ Bergische Universität Wuppertal

Εξωτερικά ιατρεία
ψυχοθεραπείας Max-
Horkheimer-Straße 20
42119 Wuppertal (Κτίριο Z)
Τηλ. 0202 439-2824
clipsy@uni-wuppertal.de
Γνωστική συμπεριφορική
θεραπεία για
ενήλικες ηλικίας 18 ετών και άνω.
Αντικείμενα: Διαταραχή δυσμορφίας σώματος, χρόνιαι πόνοι, σωματόμορφες διαταραχές.

Solingen

“ Σύλλογος ψυχοκοινωνικής υποστήριξης Solingen e.V.

Κέντρο ψυχικής υγείας
Επίσης, υπηρεσία αντιμετώπισης κρίσεων
Eichenstraße 105-109
42659 Solingen
Τηλ.: 0212 24821-0
info@ptv-solingen.de

- Υπηρεσία αντιμετώπισης κρίσεων
- Εξωτερικά ιατρεία
- Συγκροτήματα κατοικιών και κέντρα διαμονής και εξυπηρέτησης

“ Τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης Πυξίδα για την ψυχική υγεία

Δευτέρα έως Πέμπτη 10 π.μ. έως 2 μ.μ.
Τηλ. 0212 233 932 667

“ Κοινωνική Ψυχιατρική Υπηρεσία της πόλης Solingen

Walter-Scheel-Platz 3
42651 Solingen
Τηλ.: 0212 2904373
spdi@solingen.de

“ Γραφείο αυτοβοήθειας Solingen

Walter-Scheel-Platz 3
42651 Solingen, δωμάτιο 3.012
Τηλ.: 0212 2902729
m.schrader@solingen.de

Τηλ.: 0212 380848-64
abhaengigkeitsambulanz.solingen@lvr.de

“ Κλινική LVR Langenfeld

Περιοχή λεκάνης απορροής
Solingen Θεραπευτικό Κέντρο
Solingen Εξωτερικά ιατρεία
ψυχιατρικής και
ψυχοθεραπείας
Frankenstraße 31a, 42653 Solingen
bz-solingen.klinik-langenfeld@lvr.de

Γίνονται δεκτοί ασθενείς με

- ψυχώσεις
- συναισθηματικές διαταραχές, όπως
π.χ. κατάθλιψη ή
διπολική διαταραχή
- άγχος και ψυχαναγκαστικές
διαταραχές
- διαταραχές προσωπικότητας
- διαταραχές μετατραυματικού
στρες
 - Δυνατότητα
περίθαλψης

“ Ενδονοσοκομειακή κλινική LVR Langenfeld

Ενδονοσοκομειακό τμήμα
ψυχοθεραπείας - Σταθμός
επαφής 24
Κλινική LVR Langenfeld
Kölner Straße 82 (Οικία 9)
40764 Langenfeld
Τηλ. 02173 102-2624
psychotherapie.klinik-
langenfeld@lvr.de

“ Ιατρική αποκατάσταση για αλκοολικούς και τοξικομανείς και άτομα εθισμένα στην κάνναβη

Εξωτερικά ιατρεία Διαταραχές
εξάρτησης Solingen
Frankenstr. 31 a
42653 Solingen

Ενδοσκομομειακή κλινική
Κλινική LVR Langenfeld
Kölner Straße 82 / Οικία 3
40764 Langenfeld
Ομάδα σταθμού 35
Τηλ.: 02173 102-2635
medrehasucht.klinik-langenfeld@lvr.de

Remscheid

“ Κοινωνικό Ψυχιατρικό Κέντρο Remscheid

Τηλ.: 0 21 91 9 33 41-0
info@spz-remscheid.de

“ Θεραπευτικό κέντρο MEDIAN Remscheid

Θεραπευτικό κέντρο
κοινωνιοθεραπείας Feldstr. 31
42899 Remscheid
Τηλ.: 02191 9584 0 Κύριες
ενδείξεις Εθισμού

“ Κοινωνική Ψυχιατρική Υπηρεσία Αντιμετώπιση κρίσεων

Τηλ.: 02191 1600
gesundheit@remscheid.de

“ Γραφείο αυτοβοήθειας Remscheid

Τηλ.: 02191 29 20 71
selbsthilfe-remscheid@paritaet-nrw.org

“ Ευαγγ. Ίδρυμα Tannenhof – Κλινική Ψυχιατρικής Remscheid

Ψυχοθεραπεία, εθισμός σε
φάρμακα, ψυχοσωματικές
διαταραχές, νευρολογία
Remscheider Straße 76
42899 Remscheid (Lüttringhausen)
Κεντρική υποδοχή 02191 12-1173
Τηλ. 02191 12-0
info@stiftung-tannenhof.de

“ Ευαγγ. Ίδρυμα Tannenhof – Εξωτερικά ιατρεία Ψυχιατρικής Remscheid

– Τμήμα Ψυχικής υγείας Ιατρική και
θεραπευτική, καθώς και γενική
περίθαλψη, νοσηλεία και φροντίδα,
εξωτερικά ιατρεία Ψυχιατρικής
κλινικής
Konrad-Adenauer-Straße 2 – 4 (am
Friedrich-Ebert-Platz / Ecke Elberfelder
Straße)
42853 Remscheid (Εσωτερικό/Βορράς)
Τηλ. 02191 12-3500
info@stiftung-tannenhof.de

“ Ευαγγ. Ίδρυμα Tannenhof – Κοινωνικό Ψυχιατρικό Κέντρο (SPZ)

Συμβουλευτική για ψυχικές ασθένειες
για την αντιμετώπιση της
καθημερινότητας στον Οίκο Ψυχικής
Υγείας
Konrad-Adenauer-Straße 2 – 4 (am
Friedrich-Ebert-Platz)
42853 Remscheid (Εσωτερικό/Βορράς)
Τηλ. 02191 12-3500
info@stiftung-tannenhof.de

Πηγές

ΑΟΚ (2022). Τι κάνει κανείς στην ψυχοθεραπεία; Πρόσβαση σε: Εξωτερικά ιατρεία ψυχοθεραπείας: Διαδικασία και μέθοδοι (aok.de)

ΑΟΚ (2023). Ψυχοθεραπεία: βοήθεια στα εξωτερικά ιατρεία. Πρόσβαση σε: Εξωτερικά ιατρεία ψυχοθεραπείας: Ενημερώνουμε | ΑΟΚ

Επιμελητήριο Ψυχοθεραπευτών NRW (2022). Δρόμοι προς την ψυχοθεραπεία. Πρόσβαση στη διεύθυνση: <https://www.ptk-nrw.de/patientenschaft/broschueren>

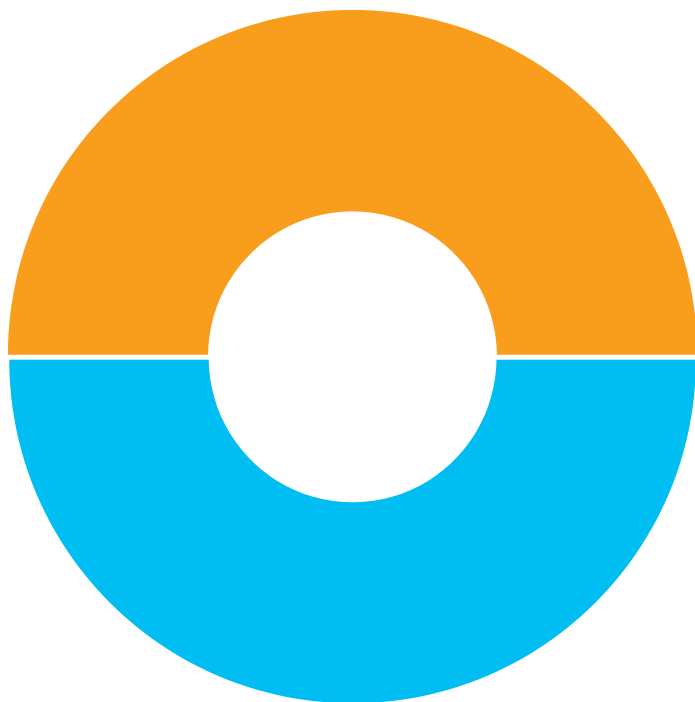
Piontek, R. (2009). Θάρρος για αλλαγή. Μέθοδοι και δυνατότητες της ψυχοθεραπείας. Bonn

Pro Psychotherapie e.V. (2023). Το «ποιος - πώς - τι» της ψυχοθεραπείας. Πρόσβαση στη διεύθυνση: <https://www.therapie.de/psyche/info/fragen/wichtigste-fragen/unterschied-psychotherapeut-psychologe-psihiater/>

Stiftung Gesundheitswissen (2023). Ψυχολόγος, ψυχίατρος, ψυχοθεραπευτής – αυτή είναι η διαφορά. Πρόσβαση στη διεύθυνση: [https:// www.stiftung-gesundheitswissen.de/](https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/)

Stiftung Warentest (2011). Για ψυχές που χρειάζονται βοήθεια. Journal Gesundheit, Heft test 11/2011, σ. 82 κ.ε.

Ανάκτηση πηγών από το διαδίκτυο: Αύγουστος 2023



ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Bergauf

Wall 21/Είσοδος από Kirchstr.

42103 Wuppertal

T +49 0202 74763-234

M bergauf@jobcenter.wuppertal.de

www.bergauf-rehapro.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages