



Kiedy dusza traci równowagę

PRZYDATNE INFORMACJE I
KONTAKTY DLA OSÓB Z
PROBLEMAMI NATURY
PSYCHICZNEJ

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Bergauf

Projekt „Bergauf. Gesundheitsmanagement für Frauen” prowadzony przez urzędy pracy w miastach Wuppertal, Remscheid i Solingen, oferuje doradztwo i wsparcie w zakresie zdrowia, rehabilitacji i uczestnictwa dla bezrobotnych, mieszkających w pojedynkę kobiet. Celem projektu jest poprawa zdolności zarobkowej i sytuacji zdrowotnej kobiet, a tym samym zapobieganie zarówno ryzyku obniżenia dochodów, jak i przewlekłym chorobom. W trzech fazach wykwalifikowani trenerzy towarzyszą uczestniczkom indywidualnie, aby dokładnie przeanalizować problemy zdrowotne, poprawić dostęp do instytucjonalnej opieki medycznej i psychologiczno-społecznej, a także zapewnić wsparcie w poszukiwaniu kwalifikacji lub zatrudnienia ze składkami na ubezpieczenia społeczne.

Źródło ilustracji:

www.pixabay.com

Stopka redakcyjna

Bergauf. Gesundheitsmanagement für Frauen (BGfF)
Jobcenter Wuppertal AÖR
Bachstr. 2
42275 Wuppertal

Stan: sierpień 2023 r.

Spis treści

Kiedy terapia ma sens?	5
Na czym w ogóle polega psychoterapia?	6
Kto jest kim i kto czym się zajmuje?	6
Do kogo mogę się zwrócić?	8
Jak długo muszę czekać na termin?	8
Jak mogę skorzystać z psychoterapii?	10
Pokrycie kosztów psychoterapii	12
Formy terapii	13
Szukasz informacji?	14
Kontakty na obszarze Bergisches Städtedreieck	15
Źródła	18

JEŻELI TE UCZUCIA I MYŚLI NIE SĄ CI OBCE, TERAPIA MOŻE OKAZAĆ SIĘ POMOCNA:

- Od pewnego czasu czujesz się inaczej niż zwykle, na przykład odczuwasz mniej radości lub mniejsze zainteresowanie.
- Masz trudności z wykonywaniem swojej pracy i codziennych obowiązków.
- Sporo się martwisz i często odczuwasz strach.
- Masz znaczne wahania nastroju i często ogarnia Cię rozdrażnienie lub uczucie agresji.
- Kiepsko sypiasz lub często się budzisz.
- Twoje otoczenie zauważa, że się zmieniłeś(-aś).
- Masz dolegliwości fizyczne, na przykład problemy żołądkowe, odczuwasz napięcie lub dolegliwości bólowe.
- Czujesz się beznadziejnie i nie widzisz sensu w swoim życiu.
- Myślisz o zakończeniu swojego życia.

Nie jesteś sam(a). Jest wiele miejsc, do których możesz się zwrócić.



Kiedy terapia ma sens?

Kryzysy, przejściowy zły nastrój czy obawy przed określonymi sytuacjami - wiele osób to zna. W pewnym stopniu wahania nastrojów i negatywne uczucia są częścią naszego życia. Kiedy jednak warto rozpocząć psychoterapię?

Wiele osób zastanawia się, czy ich cierpienie psychiczne jest na tyle duże, że wymaga psychoterapii. Każde schorzenie duszy powinno być jednak traktowane równie poważnie, jak choroba ciała. Warto skorzystać z pomocy terapeutycznej:

- jeśli cierpisz z powodu swojej sytuacji psychicznej,
- sytuacja ta ma negatywny wpływ na Ciebie oraz
- nie jesteś już w stanie wyjść z kryzysu samodzielnie lub z pomocą rodziny bądź przyjaciół
(por. Psychotherapeuten Kammer NRW, 2022).

Wiele osób dba o siebie samych mniej niż o innych ludzi.

Zastanów się więc: Co doradził(a)bym przyjacielowi w sytuacji takiej jak moja? Czy zachęciłbym go do poszukania pomocy?

Czym w ogóle jest psychoterapia?

Psychoterapia służy do leczenia chorób duszy. Dostępne są różne formy psychoterapii. Niniejsza broszura zawiera przegląd różnych metod i możliwości dostępu do psychoterapii.

Termin „psychoterapia” pochodzi od starożytnego greckiego „psyche” i oznacza coś w rodzaju „duszy” lub „oddechu” - psychoterapia zajmuje się zatem problemami duszy, które są dla Ciebie obciążeniem.

Oznacza to, że poziom odczuwanego cierpienia jest dość indywidualny – to, co dla jednej osoby jest do wytrzymania, dla innej może być „końcem świata”. Ważne jest, aby poważnie traktować własne uczucia i ich znaczenie dla codziennego życia (por. Stiftung Gesundheitswissen, 2023).

Kto jest kim i kto czym się zajmuje?

Na czym polega różnica między psychiatrami, psychologami, psychoterapeutami, neurologami i specjalistami ds. psychoterapii?

Psychiatra ukończył studia medyczne, a następnie pięcioletnią specjalizację w dziedzinie psychiatrii i psychoterapii. Jest lekarzem, może leczyć pacjentów i przepisywać leki. Niekoniecznie oznacza to, że oferuje leczenie psychoterapeutyczne (np. w formie rozmów).

Specjaliści w dziedzinie „medycyny psychosomatycznej i psychoterapii” mogą również również pracować jako psychoterapeuci.

Neurologzy <} również studiowali medycynę i mogą przepisywać leki. Nie specjalizują się jednak w chorobach psychicznych, ale raczej na fizycznych zaburzeniach układu nerwowego.

Psychologowie są absolwentami studiów psychologicznych i zajmują się doświadczeniami, sposobami myślenia oraz zachowaniami ludzi. Podczas studiów mogą wybrać różne specjalizacje

(np. psychologia pracy i organizacji). Psychologowie specjalizujący się w psychologii klinicznej mogą również pracować w (specjalistycznych) szpitalach.

Po ukończeniu studiów ze specjalizacją w psychologii klinicznej psycholog może ukończyć pięcioletnie studium dodatkowe, uznawane przez państwo. Następnie otrzymuje licencję na wykonywanie zawodu (uprawnienia państwowe) i może funkcjonować jako psychoterapeuta. Dopiero wtedy może prowadzić praktykę psychoterapeutyczną.

Specjaliści ds. psychoterapii zdobywają wiedzę samodzielnie, zapoznając się z odpowiednią literaturą specjalistyczną, po czym muszą zdać egzamin w urzędzie ochrony zdrowia, aby następnie uzyskać uprawnienia do prowadzenia praktyki leczenia zgodnie z Heilpraktikergesetz (ustawa o praktykach niemedycznych). Nie mogą przepisywać leków i w większości przypadków nie mogą rozliczać się z kasą chorych - jest to więc usługa prywatna (por. Pro Psychotherapie e.V.).

Wykształcenie	Opis	Rozliczenie z kasą chorych
Lekarze psychiatry oraz w kierunku psychoterapii lub medycyny psychosomatycznej i psychoterapii	Studia medyczne + specjalizacja lekarska Diagnostyka, terapia, przepisywanie leków	Tak
Lekarze neurologicy i psychoterapeuci	Studia medyczne + specjalizacja lekarska Diagnostyka, terapia, przepisywanie leków. Główny zakres: zaburzenia fizyczne układu nerwowego	Tak
Psycholodzy (studia licencjackie, magisterskie)	Studia psychologiczne o różnym ukierunkowaniu; bez uprawnień do prowadzenia terapii na podstawie studiów	nie
Psychoterapeuci psychologiczni	Studia psychologiczne z dodatkowym wykształceniem terapeutycznym, psychoterapia, bez leków	tak, przy zatwierdzeniu przez kasę

**Specjaliści ds. psycho-
terapii**

**Wykształcenie w wymiarze
300 h;
egzamin w Urzędzie
ochrony zdrowia**

Nie (z reguły)

Do kogo mam się zwrócić?

Jeśli czujesz, że masz problem psychologiczny, możesz zwrócić się bezpośrednio do gabinetu psychoterapeutycznego. Warto jednak najpierw skontaktować się z lekarzem rodzinnym, ponieważ objawy dolegliwości psychicznych mogą wynikać z przyczyn fizycznych (np. choroby tarczycy) i należy je wykluczyć.

Po wykluczeniu chorób fizycznych w grę może wchodzić psychoterapia. Wybór odpowiedniej metody terapii zależy od choroby i indywidualnej sytuacji.

Zdarza się, że pacjent jest leczony przez dwóch specjalistów – na przykład, jeśli potrzebuje leków i otrzymuje je od psychiatry, a jednocześnie przechodzi terapię behawioralną z psychoterapeutą. Warto tu zadbać o otwartość, aby wszyscy wiedzieli o sobie nawzajem. To jedyny sposób na zapewnienie optymalnego leczenia (por. Stiftung Gesundheitswissen, 2023).

Jak długo muszę czekać na termin?

Według portalu www.116117.de maksymalny czas oczekiwania wynosi pięć tygodni. W przypadkach ostrych - maksymalnie trzy tygodnie.

116117 musi zorganizować wizytę w ciągu tygodnia. Czas oczekiwania na wizytę nie może być dłuższy niż cztery tygodnie - w przypadkach ostrych maksymalnie dwa tygodnie.

Jeśli 116117 nie może zaoferować terminowej wizyty u kontraktowego psychoterapeuty lub lekarza, musi znaleźć wizytę w szpitalu lub ambulatorium szpitalnym w ciągu kolejnego tygodnia.

Umówienie się na wizytę nie oznacza jednak otrzymania miejsca na terapii.



Jak mogę skorzystać z psychoterapii?

1. Konsultacje psychoterapeutyczne: podczas krótkiej konsultacji otrzymasz wstępną ocenę swoich dolegliwości i niezbędne leczenie od psychoterapeuty posiadającego uprawnienia lekarskie honorowane przez kasę chorych. Skierowanie od lekarza rodzinnego nie jest wymagane.

Konsultacje powinny obejmować doradztwo, informacje, wyjaśnienie indywidualnych potrzeb terapeutycznych, wstępną diagnozę i odpowiednie zalecenia dotyczące leczenia oraz w razie potrzeby krótką interwencję psychoterapeutyczną. Konsultacja psychoterapeutyczna wymaga bezpośredniego, osobistego kontaktu terapeuty z ubezpieczonym.

Konsultacja psychoterapeutyczna może być przeprowadzona jako leczenie indywidualne dla osób dorosłych w jednostkach trwających co najmniej 25 minut, maksymalnie sześciokrotnie w ramach danej choroby (łącznie do 150 minut); dla osób ubezpieczonych w wieku do 21 lat do dziesięciu razy w ramach danej choroby (łącznie do 250 minut) (por. www.bundesgesundheitsministerium.de).



2. Przypadek ostry: być może znajdujesz się w wyjątkowej sytuacji lub w ostrym kryzysie psychicznym. W takim przypadku możliwe jest podjęcie leczenia w trybie nagłym, bezpośrednio po pierwszej konsultacji. Bezpośrednio po konsultacji, w razie potrzeby, można podjąć leczenie w trybie nagłym, do 24 indywidualnych sesji w jednostkach po 25 minut. Leczenie psychoterapeutyczne w trybie nagłym ma na celu uzyskanie krótkoterminowej poprawy w zakresie objawów pacjenta. Wystarczy do tego przekazanie informacji przez psychoterapeutę do kasy chorych. Czas oczekiwania na leczenie psychoterapeutyczne w trybie nagłym może wynosić maksymalnie tylko dwa tygodnie;

3. Sesje próbne: jeśli psychoterapeuta stwierdzi, że pacjent wymaga leczenia, należy złożyć stosowny wniosek do kasy chorych. Zanim psychoterapeuta złoży wniosek o pokrycie kosztów przez kasę chorych, możecie poznać się podczas dwóch do czterech sesji wstępnych. O raport z konsultacji należy wystąpić najpóźniej po zakończeniu sesji próbnych i przed rozpoczęciem psychoterapii (zob. str. 9).



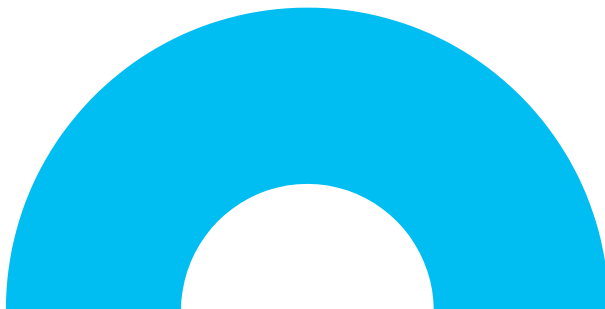
Pokrycie kosztów psychoterapii

Aby koszty leczenia zostały pokryte przez kasę chorych, spełnione muszą być następujące warunki:

Po ustaleniu przez lekarza kwalifikacji do psychoterapii (wykluczeniu innych organicznych przyczyn objawów) masz możliwość udziału w maksymalnie czterech sesjach próbnych z psychoterapeutą posiadającym uprawnienia psychologiczne lub lekarskie. Następnie lekarz rodzinny lub neurolog/psychiatra sporządzi dla psychoterapeuty raport z konsultacji w celu złożenia wniosku o psychoterapię ambulatoryjną.

Celem leczenia psychoterapeutycznego może być *nie tylko* doradztwo w sprawach życiowych, wychowawczych, małżeńskich lub seksualnych (por. AOK, 2023).





Formy terapii

Kasy chorych pokrywają koszty następujących procedur:

- (Kognitywna) terapia behawioralna: uczenie się nowych sposobów zachowania lub nabywanie nowych wzorców myślenia, które długofalowo pomagają w radzeniu sobie ze stresującymi sytuacjami. Terapia behawioralna może być traktowana jako trening.
- Terapia oparta na psychologii głębi: tu w centrum znajdują się nieuświadomione i tłumione konflikty z przeszłości. Celem jest zrozumienie znaczenia i przyczyny wewnętrznego konfliktu, a tym samym lepsze radzenie sobie ze stresującymi sytuacjami w teraźniejszości (por. Stiftung Warentest, 2011).
- Terapia psychoanalityczna: w przeciwieństwie do terapii behawioralnej nie polega na treningu, ale na odkrywaniu - konfliktu z okresu dzieciństwa są ponownie przeżywane i przepracowywane.
- Terapia systemowa: tu podkreślane są czynniki społeczne. Zazwyczaj są to partnerzy lub rodzina, których można włączyć w terapię.

Szukasz informacji?

Osoby, które nie miały wcześniej styczności z chorobami psychicznymi, mogą uzyskać informacje w różnych miejscach. Dodatkowe informacje pomogą Ci zrozumieć chorobę i zmniejszyć uczucie niepewności oraz uprzedzenia. Informacje można znaleźć w sieci, na przykład:

<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/artikeluebersicht/>

POMOC W PRZYPADKU MYŚLI SAMOBÓJCZYCH

W sytuacji ostrego kryzysu należy zwrócić się do swojego lekarza prowadzącego, psychoterapeuty lub najbliższej kliniki psychiatrycznej (zob. kontakty) albo zadzwonić pod numer 112.

Możesz skontaktować się z Telefonseelsorge bezpłatnie i przez całą dobę pod numerem **0800-111-1 111** lub **0800-1110222**

Dla młodszych osób dostępne są również czaty online, na przykład www.u25-deutschland.de (Caritas).

W każdym wypadku warto sięgnąć po pomoc.

Kontakty w obszarze Bergisches Städtedreieck



Wuppertal

“ Sozialpsychiatrisches Zentrum SPZ Wuppertal gGmbH

Standort Elberfeld

Hofaue 49

42103 Wuppertal

Tel. 0202 24 99 85-0

spz@bergische-diakonie.de

Standort Barmen

Parlamentstraße 20

42275 Wuppertal

Tel. (0202) 28 32 08-11

spz@bergische-diakonie.de

“ Selbsthilfe Kontaktstelle

Selbsthilfe-Kontaktstelle (201.54)

Neumarkt 10

42103 Wuppertal

selbsthilfe@stadt.wuppertal.de

“ Medizinisches Versorgungszentrum für Seelische Gesundheit Wuppertal (MVZ) der Stiftung Tannenhof

Tagesklinik Elberfeld

Wesendonkstraße 7

42103 Wuppertal-Elberfeld

Telefon 0202 454452

info@stiftung-tannenhof.de

Godziny otwarcia

Poniedziałek-piątek: 8.00-11:30

Poniedziałek: 14.00-17.00 (po
umówieniu)

“ Sozialpsychiatrischer Dienst Wuppertal

Parlamentstraße 20

42275 Wuppertal

Telefon: 0202 563-2168

sozialpsychiatrischerdienst@stadt.
wuppertal.de

“ Ev. Stiftung Tannenhof – Psychiatrische Klinik Wuppertal

Psychotherapie, Psychosomatik

Sanderstraße 161

42283 Wuppertal (Barmen)

Centrala 02191 12-1173

Telefon 0202 478248-0

info@stiftung-tannenhof.de

“ Tagesklinik Ev. Stiftung Tannenhof

– Psychiatrische Tagesklinik Wuppertal-Barmen

Medyczna i terapeutyczna oraz ogólna
profilaktyka i opieka, ambulatorium
psychiatryczne

Märkische Straße 8

42281 Wuppertal-Barmen

Telefon 0202 25264-0

info@stiftung-tannenhof.de

“ Ev. Stiftung Tannenhof – Traumaambulanz für Opfer von Gewalttaten Wuppertal

Sanderstraße 161

42283 Wuppertal-Barmen

Telefon 0202 478248-1635

info@stiftung-tannenhof.de

Telefon: 0212 2904373
spdi@solingen.de

“ Dyżur kryzysowy

Poniedziałek-piątek: 18.00-8.00,
sobota/niedziela/dni świąteczne:
całodobowo
Telefon 0202 244 28 38
stacjonarnie: Wuppertal-Elberfeld,
Hofkamp 33
BRAK MOŻLIWOŚCI DORADZTWA DROGĄ
E-MAILOWĄ
info@krisendienst-wuppertal.de

“ Bergische Universität Wuppertal

Psychotherapieambulanz
Max-Horkheimer-Straße 20
42119 Wuppertal (budynek Z)
Telefon 0202 439-2824
clinpsy@uni-wuppertal.de
Kognitywna terapia
behawioralna dla
dorosłych powyżej 18 lat. Główny zakres:
zaburzenia dysmorficzne, przewlekły ból,
zaburzenia somatyczne.

Solingen

“ Psychosozialer Trägerverein Solingen e.V.

Zentrum für seelische Gesundheit
Oraz dyżur kryzysowy
Eichenstraße 105-109
42659 Solingen
Telefon: 0212 24821-0
info@ptv-solingen.de

- Dyżur kryzysowy
- Klinika dzienna
- Grupy mieszkaniowe i mieszkalnictwo
wspomagane

“ Telefon zaufania Kompass für die seelische Gesundheit

Poniedziałek-czwartek: godz. 10-14
Telefon 0212 233 932 667

“ Sozialpsychiatrischer Dienst Stadt Solingen

Walter-Scheel-Platz 3
42651 Solingen

“ **Selbsthilfe-Büro Solingen**

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

“ **LVR-Klinik Langenfeld**

Einzugsgebiet Solingen
Behandlungszentrum Solingen
Institutsambulanz Psychiatrie
und Psychotherapie
Frankenstraße 31a, 42653 Solingen
bz-solingen.klinik-langenfeld@lvr.de

Leczenie pacjentów z:

- psychozami
- chorobami afektywnymi,
np. depresją lub
schorzeniami
dwubiegunowymi
- zaburzeniami lękowymi i obsesyjno-
kompulsyjnymi
- zaburzeniami osobowości
- zespołem stresu
pourazowego
- oferta terapeutyczna

“ **Oferta stacjonarna LVR-Klinik Langenfeld**

Psychoterapia stacjonarna
Kontakt Station 24
LVR-Klinik Langenfeld
Kölner Straße 82 (Haus 9)
40764 Langenfeld
Telefon 02173 102-2624
psychotherapie.klinik-
langenfeld@lvr.de

“ **Rehabilitacja medyczna dla osób uzależnionych od alkoholu i leków oraz marihuany**

Ambulatorium Leczenie
uzależnień Solingen
Frankenstr. 31 a
42653 Solingen
Telefon: 0212 380848-64
abhaengigkeitsambulanz.solingen@lvr.de

Oferta stacjonarna

LVR-Klinik Langenfeld
Kölner Straße 82 / Haus 3
40764 Langenfeld
Team der Station 35
Telefon: 02173 102-2635
medrehasucht.klinik-langenfeld@lvr.de

Remscheid

“ Sozialpsychiatrisches Zentrum Remscheid

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

“ MEDIAN Therapiezentrum Haus Remscheid

Therapiezentrum der Soziotherapie
Feldstr. 31
42899 Remscheid
Telefon: 02191 9584 0 Głównie
wskazania: uzależnienia

“ Sozialpsychiatrischer Dienst Intervention kryzysowa

Telefon: 02191 1600
gesundheit@remscheid.de

“ Selbsthilfe-Büro Remscheid

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

“ Ev. Stiftung Tannenhof – Klinik für Psychiatrie Remscheid

Psychotherapie, medycyna
uzależnień, psychosomatyka,
neurologia Remscheider Straße 76
42899 Remscheid (Lüttringhausen)
Centrala 02191 12-1173
Telefon 02191 12-0
info@stiftung-tannenhof.de

“ Ev. Stiftung Tannenhof – Psychiatrische Tagesklinik Remscheid – Haus für Seelische Gesundheit

Medyczna i terapeutyczna oraz ogólna
profilaktyka i opieka, ambulatorium
psychiatryczne
Konrad-Adenauer-Straße 2 – 4 (am
Friedrich-Ebert-Platz / Ecke Elberfelder
Straße)
42853 Remscheid (Innen/Nord)
Telefon 02191 12-3500
info@stiftung-tannenhof.de

“ Ev. Stiftung Tannenhof – Sozialpsychiatrisches Zentrum (SPZ)

Doradztwo w zakresie chorób
psychicznych w życiu codziennym w
Haus für Seelische Gesundheit
Konrad-Adenauer-Straße 2 – 4 (am
Friedrich-Ebert-Platz)
42853 Remscheid (Innen/Nord)
Telefon 02191 12-3500
info@stiftung-tannenhof.de

Źródła

AOK (2022). Was macht man in der Psychotherapie? Dostęp pod adresem: [Ambulante Psychotherapie: Ablauf und Methoden \(aok.de\)](https://www.aok.de)

AOK (2023). Psychotherapie: ambulante Hilfe. Dostęp pod adresem: [Ambulante Psychotherapie: Wir informieren | AOK](https://www.aok.de)

Psychotherapeuten Kammer NRW (2022). Wege zur Psychotherapie. Dostęp pod adresem: <https://www.ptk-nrw.de/patientenschaft/broschueren>

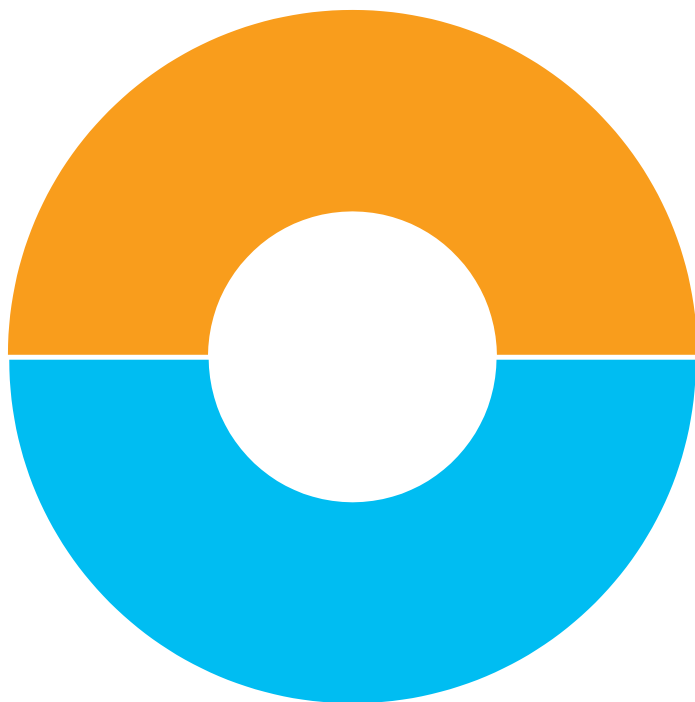
Piontek, R. (2009). Mut zur Veränderung. Methoden und Möglichkeiten der Psychotherapie. Bonn

Pro Psychotherapie e.V. (2023). Das "Wer - Wie - Was" der Psychotherapie. Dostęp pod adresem: <https://www.therapie.de/psyche/info/fragen/wichtigste-fragen/unterschied-psychotherapeut-psychologe-psychiater/>

Stiftung Gesundheitswissen (2023). Psychologe, Psychiater, Psychotherapeut – das ist der Unterschied. Dostęp pod adresem: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/>

Stiftung Warentest (2011). Für Seelen in Not. Journal Gesundheit, Heft test 11/2011, S. 82ff.

Dostęp do źródeł internetowych: sierpień 2023 r.



KONTAKT

Bergauf

Wall 21/Eingang Kirchstr.

42103 Wuppertal

T +49 0202 74763-234

M bergauf@jobcenter.wuppertal.de

www.bergauf-rehapro.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales




Jobcenter
Wuppertal

kommunales
Jobcenter
Solinger

jobcenter 

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages