

Когда душа теряет равновесие

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ И
КОНТАКТЫ ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ
ПРИ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМАХ

Гefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Bergauf

Проект „Bergauf. Проект „Bergauf. Проект "Bergauf. Gesundheitsmanagement für Frauen" – это проект, реализуемый центрами занятости Вупперталя, Ремшайда и Золингена. Данный проект предусматривает предоставление консультаций, помощи и поддержки одиноким безработным женщинам в вопросах здоровья, реабилитации и вовлечения в общественную жизнь. Его цель - повысить уровень трудоспособности и улучшить состояния здоровья женщин с целью профилактики снижения трудоспособности и развития хронических заболеваний. В рамках трех этапов программы квалифицированные медицинские коучи обеспечивают индивидуальное сопровождение участниц с целью выявления проблем со здоровьем, улучшения доступности сетевых медицинских и психосоциальных услуг, а также оказания содействия в поиске места переподготовки или трудоустройства.

Источник иллюстрации:

www.pixabay.com

Импрессум

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

Статус: Август 2023

Содержание

В каких случаях нужна терапия?.....	5
Что такое психотерапия?	6
Кто есть кто и кто чем занимается?.....	6
К кому мне обратиться?	8
Сколько времени нужно ждать назначения на прием?.....	8
Как получить психотерапию?.....	10
Покрытие расходов на психотерапию	12
Виды терапии.....	13
Нужна информация?	14
Контакты для обращения	15
Источники	18

ЕСЛИ ВАМ ЗНАКОМЫ ЭТИ ЧУВСТВА И МЫСЛИ, ВОЗМОЖНО, ВАМ СЛЕДУЕТ ПРОЙТИ ТЕРАПИЮ:

- С некоторого времени вы чувствуете себя не так, как обычно, например, ощущаете меньше радости или интереса.
- Вам трудно заниматься своей работой и повседневными делами.
- Вы много беспокоитесь и часто испытываете страх.
- У вас бывают сильные перепады настроения, вы часто раздражаетесь или проявляете агрессию.
- Вы плохо спите или часто просыпаетесь.
- Окружающие замечают, что вы изменились.
- У вас есть физические недомогания, такие как проблемы с желудочно-кишечным трактом, мышечные зажимы или боли.
- Вы чувствуете безнадежность и не видите смысла в своей жизни.
- Вас посещают мысли о суициде.

Вы не одиноки. Существует множество мест, куда вы можете обратиться.



В каких случаях нужна терапия?

Кризисы, периодически плохое настроение или страх перед определенными ситуациями знакомы многим людям. Перепады настроения и негативные чувства в определенной степени являются частью жизни. Когда же стоит прибегать к психотерапии?

Многие люди задаются вопросом, являются ли их психические проблемы настолько серьезными, чтобы требовать психотерапии. К психическим заболеваниям следует относиться так же серьезно, как и к физическим. Терапевтическая помощь необходима в следующих случаях: если вы страдаете от своего психического состояния, оно негативно сказывается на вас и

-
-
- вы не можете найти выход из кризиса самостоятельно или с помощью своих близких или друзей (см. Камера психотерапевтов СПб, 2022).

Многие люди гораздо меньше заботятся о себе, чем о других людях.

Поэтому спросите себя: Что бы я посоветовала в моей ситуации своей подруге? Стала бы я убеждать её обратиться за помощью?

Что такое психотерапия?



Психотерапия применяется для лечения психических заболеваний. Существуют различные виды психотерапии. В настоящей брошюре вы узнаете о различных методах и подходах, используемых в психотерапии.

Термин "психотерапия" происходит от древнегреческого "psyche" и означает что-то вроде "душа" или "дыхание" - таким образом, психотерапия имеет дело с обременяющими человека душевными проблемами и состояниями.

При этом уровень страданий, испытываемый тем или иным человеком, весьма индивидуален.

- То, что для одного человека вполне терпимо, для другого может означать "конец света". Важно, чтобы вы серьезно относились к собственным чувствам и их значению для вашей повседневной жизни (см. Фонд медицинских знаний, 2023).

Кто есть кто, и кто чем занимается?

В чем разница между психиатрами, психологами, психотерапевтами, неврологами и хайльпрактикерами по психотерапии?

Психиатр — это человек, который закончил высшее медицинское учебное заведение, а затем в течение пяти лет получал врачебную специализацию в области "психиатрии и психотерапии". Он является врачом, имеет право лечить пациентов и назначать лекарственные препараты. Психиатры предлагают не только психотерапевтическое лечение (например, в форме бесед).

Врачи по специальности "психосоматическая медицина и психотерапия" также могут работать психотерапевтами.

Неврологи также имеют высшее медицинское образование и имеют право назначать лекарственные препараты. Они, однако, специализируются не столько на психических заболеваниях, сколько на физических нарушениях нервной системы.

Психологи имеют высшее образование по психологии и занимаются изучением переживаний, мышления и поведения человека. Во время обучения они могут выбирать различные специализации

(например, психология труда или организационная психология). Если специализацией является клиническая психология, то психологи также могут работать в (специализированных) больницах.

После окончания высшего учебного заведения по специальности "клиническая психология" психологи могут пройти лицензированный государством пятилетний курс дополнительной подготовки. После чего они получают лицензию (разрешение заниматься практикой, выданное государством) и могут называть себя психологическими психотерапевтами. Только после этого они имеют право заниматься психотерапевтической практикой.

Хайльпрактикеры по психотерапии получают знания путем самостоятельного изучения соответствующей специальной литературы и должны сдать экзамен в органах здравоохранения, чтобы затем получить лицензию на лечебную деятельность в соответствии с Законом об альтернативной медицине. Они не имеют права назначать лекарственные препараты и в большинстве случаев не имеют права выставлять счета больничным кассам, т.е. их деятельность носит характер частных услуг (см. Pro Psychotherapie e.V.).

Специальность	Описание	Расчеты с больничными кассами
Врачи, специалисты по психиатрии и психотерапии или психосоматической медицине и психотерапии	Высшее медицинское образование + врачебная специализация Диагностика, терапия, назначение лекарственных препаратов	Да
Врачи, специалисты по неврологии и психотерапии	Высшее медицинское образование + врачебная специализация, диагностика, терапия, назначение лекарственных препаратов Специализация - физические нарушения нервной системы	Да
Психологи (диплом, магистр)	Высшее образование по психологии с различной специализацией; без права заниматься	Нет

терапевтической практикой

Психологические психотерапевты	Высшее образование по психологии с дополнительной терапевтической специализацией, психотерапия, без права назначения лекарственных препаратов	Да, при наличии аккредитации в больничной кассе
Хайльпрактикеры по психотерапии	Обучение 300 часов; экзамен в департаменте здравоохранения	Нет (как правило)

К кому мне обратиться?

Если вы чувствуете, что у вас есть проблемы с психикой, вы можете обратиться напрямую в психотерапевтическую практику. Сначала, однако, рекомендуем обратиться к своему семейному врачу, поскольку симптомы психического расстройства могут быть вызваны физическими причинами (например, заболеванием щитовидной железы) и должны быть исключены.

После того, как будут исключены физические заболевания, можно рассмотреть возможность прохождения психотерапии. Выбор вида терапии зависит от вашего заболевания и вашей индивидуальной ситуации.

Существует вероятность того, что вас одновременно будут лечить сразу два специалиста - например, если вам требуются лекарственные препараты, вы будете получать их у психиатра, и одновременно с этим проходить поведенческую терапию у психотерапевта. Будьте открыты и сделайте так, чтобы оба специалиста знали друг о друге - только так может быть гарантировано оптимальное лечение (см. Фонд медицинских знаний, 2023).

Сколько времени нужно ждать направления на прием?

По данным сервисного портала www.116117.de, максимальная продолжительность ожидания составляет пять недель. В острых случаях - не более трех недель.

116117 должен назначить вам дату приема в течение одной недели. Прием должен быть назначен на дату не более чем через четыре недели, а в острых случаях - не более чем через две недели.

Если вам не удалось получить на 116117 назначение на прием к психотерапевту или врачу в необходимые сроки, то вам необходимо в течение еще одной недели записаться на прием в больницу или амбулаторно-поликлиническое отделение.

Назначение на прием, однако, еще не означает то, что за вами уже



Как получить психотерапию?

1. Прием у психотерапевта: на кратком приеме у аттестованного больничной кассой психотерапевта, проводится первичная оценка вашего состояния и назначается необходимое лечение. Направление от семейного врача для этого здесь не требуется.

Принимающий врач консультирует, информирует, выясняет индивидуальные потребности в лечении, ставит первичный диагноз и дает соответствующие рекомендации по лечению, а, при необходимости, проводит краткую психотерапевтическую интервенцию. Прием у психотерапевта требует прямого личного контакта между терапевтом и застрахованным лицом.

Приемы у психотерапевта могут иметь форму индивидуальных сеансов терапии - для взрослых продолжительность каждого сеанса не менее 25 минут, не более шести сеансов по каждому случаю (в общей сложности до 150 минут); для лиц в возрасте до 21 года, имеющих медицинскую страховку, - до 10 сеансов по каждому случаю (в общей сложности до 250 минут) (1>см. www.bundesgesundheitsministerium.de).



2. Экстренная терапия: если вы находитесь в состоянии острого психического кризиса, проведение экстренной терапии возможно сразу же после первого приема. При необходимости, сразу же после первого приема, может быть проведена экстренная терапия, включающая до 24 индивидуальных сеансов по 25 минут каждый. Экстренная психотерапевтическая терапия направлена на срочное улучшение симптоматики пациента. Для её проведения достаточно информации, переданной вашим психотерапевтом вашей больничной кассе. Время ожидания экстренной психотерапевтической помощи не может превышать две недели;

3. Пробные сеансы: если психотерапевт определит, что вам требуется лечение, его необходимо согласовать с больничной кассой. Прежде, чем психотерапевт направит вашей больничной кассе заявку на оплату расходов, у вас есть от двух до четырех сеансов, чтобы познакомиться друг с другом. Не позднее чем после завершения пробных сеансов и до начала собственно психотерапии необходимо запросить лист консультативного приема (см. стр. 9).



Покрытие расходов на психотерапию

Для того чтобы ваша медицинская касса оплатила расходы на ваше лечение, необходимо соблюдение следующих условий:

После получения медицинского заключения о целесообразности психотерапии (исключение других органических причин, объясняющих симптомы), у вас есть возможность пройти до четырех пробных сеансов у аттестованного психологического психотерапевта или врачебного психотерапевта. После этого ваш семейный врач или лечащий невролог/психиатр выписывает психотерапевту лист консультативного приема для оформления заявки на амбулаторную психотерапию.

Психотерапевтическое лечение должно служить *не только* для целей консультирования по решению жизненных ситуаций, по вопросам воспитания, брака или половой жизни (см. АОК, 2023).





Виды терапии

Расходы на следующие процедуры возмещаются больничными кассами:

- (Когнитивная) поведенческая терапия: здесь вы учитесь новым моделям поведения или осваиваете новые модели мышления, которые в долгосрочной перспективе помогут вам справиться со стрессовыми ситуациями. Поведенческую терапию можно рассматривать как тренинг.
- Психодинамическая психотерапия: данный вид терапии фокусируется на роли бессознательных и подавленных конфликтов из прошлого. Цель состоит в том, чтобы понять смысл и причину внутреннего конфликта и тем самым научиться лучше справляться со стрессовыми ситуациями в настоящем (см. Фонд тестирования товаров, 2011).
- Психоаналитическая терапия: в отличие от поведенческой терапии, здесь не проводятся тренинги, а производится вскрытие, повторное проживание и проработка конфликтов из детства.
- Системная терапия: здесь фокус делается на социальные факторы. Как правило, это терапия с вовлечением партнеров или семьи.

Нужна информация?

Если вы ранее никогда не сталкивались с психическими заболеваниями, для получения информации вы можете обратиться к самым различным источникам. Более полная информация поможет вам понять заболевание и избавиться от неопределенности и предрассудков. Информация доступна в Интернете, например, на сайтах:

<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/>

ПОМОЩЬ ПРИ СУИЦИДАЛЬНЫХ МЫСЛЯХ

В случае острого кризиса обратитесь к своему лечащему врачу, психотерапевту или в ближайшую психиатрическую клинику (см. раздел "Контакты для обращения") или позвоните по номеру 112.

Служба экстренной психологической помощи работает круглосуточно и доступна по бесплатному номеру **0800-111-1 111** или **0800-1110222**

Молодые люди также могут воспользоваться онлайн-чатами, например в www.u25-deutschland.de (Caritas).

Обязательно обратитесь за помощью!

Контакты для обращения



Вупперталь

“ Социально-психиатрический центр SPZ

Wuppertal gGmbH

Отделение в

Эльберфельде Hofaue
49

42103 Вупперталь

Тел.: 0202 24 99 85-0

spz@bergische-diakonie.de

Отделение в Бармене

Parlamentstraße 20

42275 Вупперталь

Тел.: (0202) 28 32 08-11

spz@bergische-diakonie.de

“ Контактный центр службы взаимопомощи

Контактный центр службы взаимопомощи (201.54)

Neumarkt 10

42103 Вупперталь

selbsthilfe@stadt.wuppertal.de

“ Центр медицинского обслуживания по проблемам психического здоровья Вупперталь (MVZ) Фонда Танненхоф

Дневная клиника

Эльберфельд Wesendonkstraße 7

42103 Вупперталь-Эльберфельд

Телефон 0202 454452

info@stiftung-tannenhof.de

Часы работы

Понедельник-пятницу 8.00-11.30,

понедельник 14.00-17.00 (по

предварительной записи)

“ Социально-психиатрическая служба (Sozialpsychiatrischer Dienst)

Вупперталь

Parlamentstraße 20

42275 Вупперталь

Телефон: 0202 563-2168

sozialpsychiatrischerdienst@stadt.

wuppertal.de

“ Ев. фонд Танненхоф – Психиатрическая клиника

Вупперталь

Психотерапия, психосоматика Sanderstraße 161

42283 Вупперталь (Бармен)

Центральное приёмное отделение
02191 12-1173

Телефон 0202 478248-0

info@stiftung-tannenhof.de

“ Дневная клиника Ев. фонд Танненхоф

–Психиатрическая дневная клиника Вупперталь-Бармен

Медицинское и терапевтическое, а

также общее медицинское

обслуживание, уход и патронаж,

амбулаторное отделение

Märkische Straße 8

42281 Вупперталь- Бармен

Телефон 0202 25264-0

info@stiftung-tannenhof.de

“ Ев. фонд Танненхоф – Травматологическая амбулатория для жертв насильственных действий Вупперталь

Sanderstraße
161

42283 Вупперталь- Бармен

Телефон 0202 478248-1635
info@stiftung-tannenhof.de

“ Кризисная служба

Понедельник-пятница 18.00–8.00
Суббота/воскресенье/праздничные
дни - круглосуточно
Телефон 0202 244 28 38
Вупперталь-Эльберфельд, Hofkamp 33
КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОЧТЕ НЕВОЗМОЖНЫ
info@krisendienst-wuppertal.de

служба города

Золинген
Walter-Scheel-Platz 3
42651 Золинген
Телефон: 0212 2904373
spdi@solingen.de

“ Университет Вупперталя

Психотерапевтическая
амбулатория Мах-
Horkheimer-Straße 20
42119 Вупперталь (корпус Z)
Телефон 0202 439-2824
clinpsy@uni-wuppertal.de
Когнитивно-поведенческая
терапия для
для взрослых в возрасте от 18 лет.
Основные направления: Телесное
дисморфическое расстройство,
хронические боли, соматоформные
расстройства.

Золинген

“ Ассоциация организаций психосоциальной помощи Золинген e.V.

Центр психического здоровья
Также кризисная служба
Eichenstraße 105-109
42659 Золинген
Телефон: 0212 24821-
0 info@ptv-solingen.de

- Кризисная служба
- Дневная клиника
- Жилые группы и сопровождаемое
проживание

“ Горячая линия "Компас психического здоровья"

Понедельник - четверг 10.00-14.00
Телефон 0212 233 932 667

“ Социально-психиатрическая

“ **Офис службы взаимопомощи Золинген**

Walter-Scheel-Platz 3
42651 Золинген, помещение 3.012
Телефон: 0212 2902729
m.schrader@solingen.de

“ **LVR-клиника Лангенфельд**

Район обслуживания
Золинген Лечебный центр
Золинген Амбулаторное
отделение психиатрии и
психотерапии
Frankenstraße 31a, 42653 Золинген
bz-solingen.klinik-langenfeld@lvr.de

Лечение пациентов с

- психозами
- аффективные расстройства, такие как,
депрессия или
биполярное
расстройство
- тревожные и обсессивно-
компульсивные расстройства
- расстройства личности
- посттравматические
стрессовые
расстройства
 - Терапия

“ **Предложения по стационарному лечению LVR-клиники Лангенфельд**

Стационарная психотерапия
Отделение 24
LVR-клиника Лангенфельд
Kölnener Straße 82 (дом 9)
40764 Лангенфельд
Телефон 02173 102-2624
psychotherapie.klinik-
langenfeld@lvr.de

“ **Медицинская
реабилитация больных
алкогольной, и
медикаментозной
каннабиноидной**

зависимостью.

*Амбулатория аддиктивных
расстройств Золинген
Frankenstr. 31a
42653 Золинген
Телефон: 0212 380848-64
abhaengigkeitsambulanz.solingen@lvr.de*

Стационарное лечение
LVR-клиника Лангенфельд
Kölner Straße 82 / дом 3
40764 Лангенфельд
Специалисты отделения 35
Телефон: 02173 102-2635
medrehasucht.klinik-langenfeld@lvr.de

Телефон 02191 12-0
info@stiftung-tannenhof.de

Ремшайд

“ Социально-психиатрический центр

Ремшайд

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

“ Терапевтический центр

MEDIAN

Ремшайд

Центр социотерапевтической терапии
Feldstr. 31
42899 Ремшайд
Телефон: 02191 9584 0
Основные направления -
аддиктивные расстройства

“ Социально- психиатрическая служба

Кризисное

вмешательство

Телефон: 02191 1600
gesundheit@remscheid.de

“ Офис самопомощи Ремшайд (Selbsthilfe-Büro Remscheid)

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

“ Ев. фонд Танненхоф - Клиника психиатрии Ремшайд

Психотерапия, аддиктивная
медицина, психосоматика,
неврология Remscheider Straße
76
42899 Ремшайд (Люттрингхаузен)
Центральное приёмное отделение
02191 12-1173

**“ Ев. Фонд Танненхоф –
Психиатрическая дневная клиника
Ремшайд**

– Дом психического здоровья

Медицинское и терапевтическое, а также общее медицинское обслуживание, уход и патронаж, амбулаторное отделение
Konrad-Adenauer-Straße 2 - 4 (рядом с Friedrich-Ebert-Platz / угол с Elberfelder Straße)
42853 Ремшайд (центр/север)
Телефон 02191 12-3500
info@stiftung-tannenhof.de

**“ Ев. Фонд Танненхоф –
Социально-психиатрический центр
(SPZ) Консультации по психическим
заболеваниям для решения**

повседневных проблем в Доме психического здоровья
Konrad-Adenauer-Straße 2 – 4 (рядом с Friedrich-Ebert-Platz)
42853 Ремшайд (центр/север)
Телефон 02191 12-3500
info@stiftung-tannenhof.de

Источники

АОК (2022). Что делают на психотерапии? Ссылка
: Амбулаторная психотерапия: Порядок проведения и методы (aok.de)

АОК (2023). Психотерапия: амбулаторная помощь. Ссылка:
Амбулаторная психотерапия: Мы информируем | АОК

Палата психотерапевтов СРВ (2022). Пути
психотерапевтического воздействия. Ссылка:
<https://www.ptk-nrw.de/patientenschaft/broschueren>

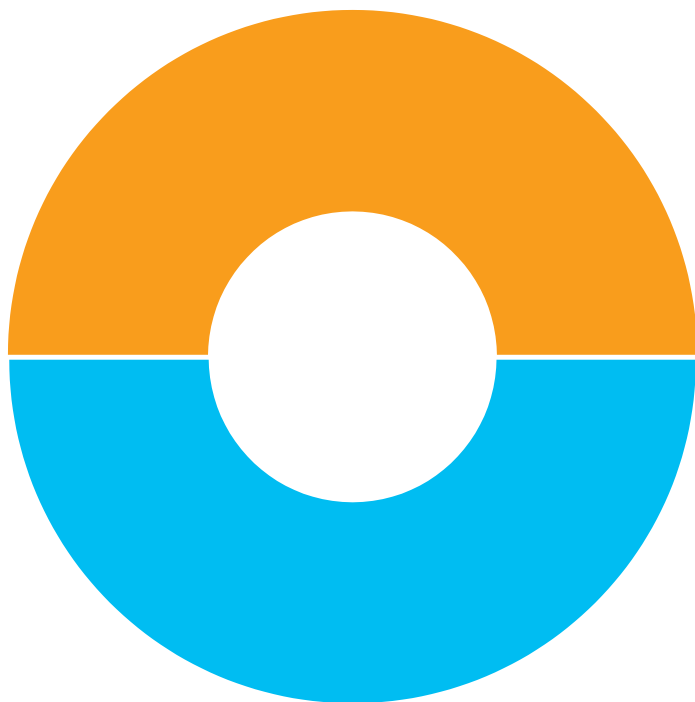
Пионтек, Р. (2009). Мужество меняться. Методы и
возможности психотерапии. Бонн

Pro Psychotherapie e.V. (2023). "Кто - как - что" в
психотерапии. Ссылка: [https://www.therapie.de/psyche/
info/fragen/wichtigste-fragen/unterschied-psychotherapeut-
psychologe-psychiater/](https://www.therapie.de/psyche/info/fragen/wichtigste-fragen/unterschied-psychotherapeut-psychologe-psychiater/)

Фонд знаний о здоровье (2023). Психолог, психиатр,
психотерапевт - вот в чем разница. Ссылка: [https://
www.stiftung-gesundheitswissen.de/](https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/)

Фонд тестирования товаров (2011). Для тех, чья душа нуждается
в помощи. Журнал "Journal Gesundheit", выпуск "тесты" 11/2011,
с. 82 и далее.

Выборка из онлайн-источников: Август 2023



КОНТАКТЫ

Bergauf

Wall 21/Вход Kirchstr.

42103 Вупперталь

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