

# Якщо душа втрачає рівновагу

ДОВІДКОВА ІНФОРМАЦІЯ ТА  
ЦЕНТРИ ДОПОМОГИ У ВИПАДКУ  
ЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



## Bergauf

Мета проєкту «Bergauf („зміни на краще“). Менеджмент здоров'я для жінок», що стартував у центрах працевлаштування бергішського «трикутника» (Вупперталь-Ремшайд-Золінген), передбачає надання консультацій та підтримки самотнім безробітним жінкам у питаннях здоров'я, реабілітації та участі у суспільному житті. Цей проєкт має на меті покращити можливості жінок заробляти гроші та стан їхнього здоров'я. Таким чином, жінки можуть бути захищені від загрози зниження заробітної плати та хронічних захворювань. Упродовж трьох етапів кваліфіковані тренери з охорони здоров'я супроводжують учасників в індивідуальному порядку. По-перше, для того, щоб визначити причину проблем зі здоров'ям. По-друге, щоб покращити доступ до мережевих медичних та психосоціальних послуг. І, по-третє, щоб підтримати їх у пошуку кваліфікації або роботи, яка підлягає відрахуванням на соціальне страхування.

### Джерело зображення:

[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

### Вихідні дані

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

Станом на Серпень 2023 р.

# Вміст

Коли є сенс у терапії? .....	5
Що взагалі означає психотерапія? .....	6
Хто ким є, хто чим займається? .....	6
З ким розмовляти? .....	8
Скільки доведеться чекати на консультацію? .....	8
Як скористатися психологічною підтримкою? .....	10
Фінансування видатків на психологічну підтримку .....	12
Форми терапії .....	13
Ви шукаєте інформацію? .....	14
Контактні пункти в Бергшському «трикутнику» .....	15
Джерела .....	18

## ЯКЩО ВАМ ВІДОМІ ТАКІ ПОЧУТТЯ ТА ДУМКИ, ТЕРАПІЯ МОЖЕ БУТИ ДЛЯ ВАС КОРИСНОЮ:

- Вже деякий час ви відчуваєтеся не так, як зазвичай. Можливо, ви відчуваєте менше радості чи зацікавленості.
- Вам важко виконувати свої обов'язки на роботі та в повсякденному житті.
- Сильно хвилюєтеся, часто боїтеся.
- Маєте різкі перепади настрою, нерідко буваєте роздратованими або агресивними.
- Ви погано спите або часто прокидаєтеся.
- Ваше оточення помічає, що ви змінилися.
- Ви маєте фізичні скарги, такі як шлунково-кишкові симптоми, напруження або біль.
- Ви відчуваєте безнадійність, не бачите сенсу у житті.
- Ви розглядаєте можливість покінчити з життям.

Але ви не самотні. Існує багато місць, куди можна звернутися.



# Коли терапія має сенс?

Ви повинні знати, що кризи, тимчасовий поганий настрій або страх перед певними ситуаціями добре відомі багатьом людям. І певною мірою перепади настрою та негативні почуття є частиною життя. Проте коли корисно розпочати курс психотерапії?

Багато людей запитують себе, чи настільки серйозні їхні психологічні страждання, щоб потребувати психотерапії. Однак до психічної хвороби слід ставитися так само серйозно, як і до фізичної. Звернутися за терапевтичною допомогою доцільно,

- оскільки якщо ви страждаєте від своєї психічної ситуації,
- вона впливає на вас,
- і ви вже не можете самостійно знайти вихід з кризи. Підтримка сім'ї чи друзів також не допоможе (пор.: Psychotherapeuten Kammer NRW, 2022 р.).

**Багато людей ставляться до себе менш обережно, ніж до інших людей.**

**Тому запитайте себе: Як можна було б підтримати в подібній ситуації друзів? Чи слід було б заохотити їх звернутися за допомогою?**

# Що таке взагалі психотерапія?



Психотерапію використовують для боротьби з ментальними розладами. Існують різні форми психотерапії. А ця брошура надає вам огляд різних методів та можливостей.

Термін «психотерапія» походить від давньогрецького «psyche» (це означає щось на кшталт «душа», «дихання»). Іншими словами, психотерапія розглядає ментальні розлади, які викликають у вас стрес.

Це означає, що рівень страждань, які ви відчуваєте, є абсолютно індивідуальним, а те, що для однієї людини терпимо, для іншої може означати «кінець світу». Завжди важливо серйозно ставитися до власних почуттів та їхнього значення у повсякденному житті (пор.: Stiftung Gesundheitswissen, 2023 р.).

## Хтоким є, хто чим займається?

Що відрізняє психіатрів, психологів, психотерапевтів, неврологів та альтернативних практиків (наприклад, лікарів альтернативної медицини)?

{>Психіатр(-иня) здобуває медичну освіту, а потім п'ять років навчається на спеціаліста з психіатрії та психотерапії. Вони є лікарями. Мають право лікувати пацієнтів і випусувати ліки. Вони не обов'язково пропонують психотерапевтичне лікування (наприклад, у формі бесід).

Також психотерапевтами можуть працювати фахівці в галузі «психосоматична медицина та психотерапія».

*Невролог(-иня)* також вивчає медицину, і їм дозволено призначати ліки. Проте вони зосереджені не на психічних захворюваннях, а скоріше на фізичних розладах нервової системи.

*Психолог(-иня)* отримує ступінь психолога. Займається досвідом, думками та поведінкою людей. В процесі навчання вони можуть обирати різні фокуси

(організаційна психологія тощо). Якщо вони спеціалізуються в галузі клінічної психології, психологи також можуть працювати у (спеціалізованих) лікарнях.

Після навчання з акцентом на клінічній психології психологи можуть пройти п'ятирічний державний додатковий курс навчання. Потім отримують ліцензію на медичну практику (державний дозвіл) і можуть називати себе психологом-психотерапевтом. Тільки після цього їм дозволяється займатися психотерапевтичною роботою.

Лікарі альтернативної медицини, які займаються психотерапією, здобувають знання шляхом самостійного вивчення відповідної спеціалізованої літератури та повинні скласти іспит в органах охорони здоров'я, щоб потім отримати ліцензію на цілітельство відповідно до Закону про лікарів альтернативної медицини. Їм не дозволяється призначати ліки і в більшості випадків не дозволяється виставляти рахунки медичним страховим компаніям, тому це приватна послуга (пор.: Pro Psychotherapie e.V.).

Рівень освіти	Опис	Розрахунки з медичною страховою компанією
Фахівці з психіатрії та психотерапії або психосо-матичної медицини та психо-терапії	Медичне навчання + спеціальна підготовка Діагностика, терапія, лікування напис від ліків menten	Так
Фахівці з неврології та психотерапії	Медична освіта + спеціалізована підготовка з діагностики, терапії, призначення ліків. Фокус на фізичні розлади нервової системи	Так
Психологи (диплом, магістр)	Навчання психології з різними фокусними центрами; без допуску до терапії в рамках навч. програми	Ні
Психологи-психотерапевти	Вивчення психології з додатковою терапевтичною	Так, при наявності

	<b>підготовкою, психотерапія, без медикаментів</b>	<b>схвалення</b>
<b>Лікарі альтернативної медицини в галузі психотерапії</b>	<b>Навчання протягом 300 годин; здача екзамену в управлінні охорони здоров'я</b>	<b>Ні (зазвичай)</b>



## 3 ким мені говорити?

Якщо ви помітили, що у вас є психологічні розлади, ви можете звернутися за допомогою безпосередньо до психотерапевта. З усім тим, бажано спочатку звернутися до сімейного лікаря. Пов'язано це з тим, що симптоми психічного розладу можуть бути зумовлені фізичними причинами (наприклад, захворюваннями щитоподібної залози). Їх слід виключити.

Після того, як фізичні захворювання будуть виключені, наступним кроком може стати психотерапія. Тип можливої терапії буде залежати від вашого захворювання та індивідуальної ситуації.

Буває, що вас лікують два спеціалісти. Наприклад, якщо вам потрібні ліки, ви отримуєте їх у психіатра. Одночасно займаєтеся поведінковою терапією з психотерапевтом. Будь ласка, поведіться тут відкрито. І подбайте про те, щоб усі знали один про одного. Адже тільки так можна забезпечити оптимальне лікування (пор.: Stiftung Gesundheitswissen, 2023 р.).

## Скільки доведеться чекати на консультацію?

Згідно з даними сервісного порталу [www.116117.de](http://www.116117.de), максимальний час очікування становить п'ять тижнів. У разі невідкладного лікування – максимум три тижні.

116117 повинен організувати консультацію протягом одного тижня. Ця консультація може бути призначена не пізніше, ніж через чотири тижні, а у випадку невідкладної допомоги – максимум через два тижні.

У разі, якщо портал 116117 не зможе запропонувати своєчасну консультацію у психотерапевта або лікаря, який працює за контрактом, він повинен знайти можливість отримання допомоги в лікарні або лікарняному амбулаторному відділенні впродовж наступного тижня.

Проте запис на консультацію не означає одночасного отримання місця в терапевтичному кабінеті.



# Як можна отримати допомогу психотерапевта?

**1. Години роботи психотерапевтичної консультації:** Під час короткотермінової консультації ви отримаєте первинну оцінку ваших симптомів і необхідне лікування від психотерапевта\* з дозволом державного медичного страхування. Направлення від сімейного лікаря не є потрібне.

Це також має включати консультацію, інформацію, роз'яснення індивідуальних потреб у лікуванні, початковий діагноз та відповідні рекомендації щодо лікування та, якщо необхідно, коротке психотерапевтичне втручання. Психотерапевтична консультація вимагає безпосереднього особистого контакту між терапевтом і застрахованою особою.

Психотерапевтичні консультації можуть проводитися як індивідуальне лікування для дорослих, тривалістю не менше 25 хвилин, але не більше шести разів за один випадок захворювання (загалом до 150 хвилин). Щодо застрахованих осіб віком до 21 року – до десяти разів за один випадок захворювання (загалом до 250 хвилин). (див. [www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)).



**2. Невідкладна допомога:** Можливо, ви опинилися в особливо винятковій ситуації або в гострій психологічній кризі. У цьому випадку невідкладне лікування можливе безпосередньо після першої консультації. Одразу після консультації, за необхідності, може розпочатися гостре лікування, що включає до 24 індивідуальних сеансів по 25 хвилин. Гостра психотерапевтична терапія спрямована на короточасне поліпшення симптомів пацієнта. Усе, що вам потрібно зробити, це повідомити свого психотерапевта та вашу медичну страхову компанію. Час очікування на невідкладне психотерапевтичне лікування може становити не більше двох тижнів;

**3. Випробувальні сеанси:** Якщо психотерапевт визначить, що ви потребуєте лікування, ви повинні подати заяву на це в свою медичну страхову компанію. І перш ніж психотерапевт звернеться до вашої страхової компанії за відшкодуванням витрат, ви матимете змогу познайомитися ближче на двох-чотирьох попередніх сесіях. Звіт про консультацію необхідно запитувати не пізніше, ніж після закінчення пробних сеансів і до початку психотерапії (див. стор. 9).



# Фінансування витратів на психологічну підтримку

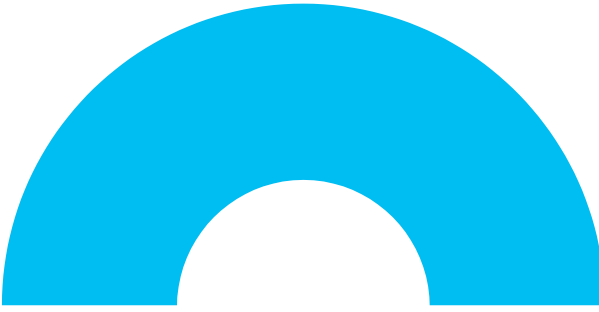
Щоб ваша медична страхова компанія покрила витрати на лікування, необхідно виконати наступні умови:

Після медичного уточнення вашої придатності до психотерапії (виключення інших органічних причин, які пояснюють симптоми), у вас є можливість звернутися до ліцензованого психолога або психотерапевта пройти до чотирьох пробних сеансів з медичним психотерапевтом. Потім ваш сімейний лікар або невролог/психіатр що лікує видасть висновок про консультацію психотерапевта для звернення до амбулаторної психотерапії.

Метою психотерапевтичного лікування має бути *не лише* життєве, освітнє, подружнє чи сексуальне консультування (пор.: АОК, 2023 р.).







## Форми терапії

Витрати на наступні процедури відшкодовуються лікарняними касами :

- (Когнітивна) поведінкова терапія: тут ви вчитеся новим способам поведінки або набуваєте нових моделей мислення, які допомагають вам справлятися зі стресовими ситуаціями в довгостроковій перспективі. Поведінкову терапію можна розглядати як тренінг.
- Терапія на основі глибинної психології: тут основна увага приділяється несвідомим і пригніченим конфліктам з минулого. Мета полягає в тому, щоб зрозуміти сенс та причину внутрішнього конфлікту і таким чином краще справлятися зі стресовими ситуаціями в сьогоденні ( пор.: Stiftung Warentest, 2011).
- Психоаналітична терапія: На відміну від поведінкової терапії, це не навчання, а розкриття – конфлікти з дитинства переживаються та опрацьовуються.
- Системна терапія: тут акцент робиться на соціальних факторах. Зазвичай це партнери або сім'я, яку можна включити в терапію.

# Ви шукаєте інформацію?

Якщо ви ще не стикалися з психічними захворюваннями, ви можете дізнатися більше в різних місцях. Додаткова інформація допоможе вам зрозуміти хворобу та зменшить невпевненість і упередження. Ви можете знайти інформацію в Інтернеті, наприклад:

<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/>

## ДОПОМОГА У ВИПАДКУ СУЇЦИДАЛЬНИХ ДУМОК

У разі гострої кризи зверніться до свого лікаря, психотерапевта або до найближчої психіатричної клініки (див. контактні дані) або наберіть 112.

Ви можете цілодобово та безкоштовно зв'язатися з телефонним консультуванням за номером **0800-111-1 111** або **0800-1110222**

Для молодих людей також існують онлайн-чати, такі як [www.u25-deutschland.de](http://www.u25-deutschland.de) (Caritas).

**У будь-якому випадку, зверніться по допомогу.**



# Контактні пункти в Бергішському міському трикутнику



## Вупперталь

### “ Соціально-психіатричний центр SPZ

#### Wuppertal gGmbH

Зона: Ельберфельд

Hofaue, 49

42103 Вупперталь

Тел. 0202 24 99 85-0

spz@bergische-diakonie.de

Зона: Barmen

Parlamentstraße, 20

42275 Вупперталь

Тел. (0202) 28 32 08-11

spz@bergische-diakonie.de

### “ Контактний пункт самодопомоги

Контактний пункт самодопомоги  
(201.54)

Neumarkt, 10

42103 Вупперталь

selbsthilfe@stadt.wuppertal.de

### “ Медичний центр психічного здоров'я Вупперталь (MVZ) фонду Tannenhof Денна клініка

Ельберфельд Wesendonkstraße, 7

42103 Вупперталь-Ельберфельд

Телефон 0202 454452

info@stiftung-tannenhof.de

Графік роботи

Понеділок – п'ятниця з 8:00 до 11:30;

Понеділок з 14:00 до 17:00

(попередній запис)

### “ Соціально-психіатрична служба Вупперталь

Parlamentstraße, 20

42275 Вупперталь

Телефон 0202 563-2168

sozialpsychiatrischerdienst@stadt.

wuppertal.de

### “ Фонд Tannenhof – Психіатрична клініка Вупперталья Психотерапія, психосоматика Sanderstraße, 161 42283 Вупперталь (Barmen) Центральна приймальня 02191 12- 1173

Телефон 0202 478248-0

info@stiftung-tannenhof.de

### “ Денна клініка Фонд Tannenhof – Денний психіатричний стаціонар Вупперталь-Barmen

Медико-терапевтичний, а також  
загальний догляд, догляд і

підтримка, амбулаторія  
психіатричного інституту

Märkische Straße, 8

42281 Вупперталь-Barmen

Телефон 0202 25264-0

info@stiftung-tannenhof.de

### “ Фонд Tannenhof – Клініка травматології для жертв насильницьких дій, Вупперталь Sanderstraße, 161

42283 Вупперталь-Barmen

Телефон 0202 478248-1635

info@stiftung-tannenhof.de

### “ Кризова служба

Понеділок – п'ятниця: 18:00-8:00;  
Субота/неділя/свята: 24 години на добу

Телефон 0202 244 28 38

Вупперталь-Ельберфельд, Hofkamp, 33

КОНСУЛЬТАЦІЯ ЕЛ. ШЛЯХОМ НЕ

НАДАЄТЬСЯ

info@krisendienst-wuppertal.de

Walter-Scheel-Platz, 3

42651 Золінген

Телефон: 02122904373

spdi@solingen.de

### “ Бергішський університет

#### Вупперталь

Психотерапевтична

амбулаторія Мах-

Horkheimer-Straße 20

42119 Вупперталь (буд. Z)

Телефон 0202 439-2824

clipsy@uni-wuppertal.de

Когнітивно-поведінкова

терапія для

дорослих віком від 18 років. Фокус:

Дисморфічний розлад тіла, хронічний

біль, соматоформні розлади.

## Золінген

### “ Асоціація психосоціальної підтримки

#### Золінген e.V.

Центр психічного здоров'я

(Також кризова служба)

Eichenstrasse, 105-109

42659 Золінген

Телефон: 0212 24821-

0 info@ptv-solingen.de

- Кризова служба
- денний стаціонар
- Стаціонарні групи, проживання з підтримкою

### “ Гаряча лінія Kompass für die seelische Gesundheit

Понеділок – четвер з 10:00 до 14:00

Телефон 0212 233 932 667

### “ Міська соціально-психіатрична служба

#### Золінген

### “ **Офіс самодопомоги Золінген**

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

Телефон +49 202 7582909, електронна пошта info@frauenberatungwuppertal.de  
0212 380848-64  
abhaengigkeitsambulanz.solingen@lvr.de

### “ **Клініка LVR Лангенфельд**

Зона обслуговування:  
Золінген Інститутська  
амбулаторна клініка психіатрії  
та психотерапії Золінген  
Frankenstraße, 31a, 42653 Золінген  
bz-solingen.klinik-langenfeld@lvr.de

Хворих лікують с

- психози
- афективні розлади, такі як  
напр. В. Депресія  
або біполярний  
розлад
- Тривога та obsесивно-компульсивні  
розлади
- Розлади особистості
- посттравматичний  
Стресові розлади
  - Пропозиція  
лікування

### “ **Стационарна допомога, клініка LVR**

#### **Лангенфельд**

Стационар  
психотерапевтичного  
контактного пункту 24  
Клініка LVR Лангенфельд  
Kölner Straße, 82 (буд. 9)  
40764 Лангенфельд  
Телефон 02173 102-2624  
psychotherapie.klinik-  
langenfeld@lvr.de

### “ **Медицина реабілітація для алко-, нарко- та коноплезалежних**

*Амбулаторія:* розлади  
залежності Золінген  
Frankenstr., 31 a  
42653 Золінген

Стационарна допомога  
Клініка LVR Лангенфельд  
Kölner Straße, 82 / будинок 3  
40764 Лангенфельд  
Team der Station, 35  
Телефон: 02173 102-2635  
medrehasucht.klinik-langenfeld@lvr.de

Центральна приймальня 02191 12-1173  
Телефон 02191 12-0  
info@stiftung-tannenhof.de

## Ремшайд

### “ Соціально-психіатричний центр Ремшайд

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

### “ Терапевтичний центр MEDIAN Ремшайд

Центр соціотерапевтичної терапії  
Feldstr., 31  
42899 Ремшайд  
Телефон: 02191 9584 0  
Основні показання –  
розлади, пов'язані із  
залежністю

### “ Соціально-психіатрична служба Krisenintervention

Телефон +49 202 7582909,  
електронна пошта  
info@frauenberatungwuppertal.de  
021911600  
gesundheit@remscheid.de

### “ Офіс самодопомоги Ремшайд

Телефон +49 202 7582909,  
електронна пошта  
info@frauenberatungwuppertal.de  
02191 29 20 71  
selbsthilfe-remscheid@paritaet-nrw.org

### “ Фонд Tannenhof – Психіатрична клініка Ремшайд

Психотерапія, медицина  
залежностей, психосоматика,  
неврологія Remscheider Straße,  
76  
42899 Ремшайд (Lüttringhausen)

**“ Можливо Фонд Tannenhof –  
Психіатрична денна клініка Ремшайд  
– Будинок психічного здоров'я**

Медичний і терапевтичний, а також  
загальний догляд, догляд та догляд,  
амбулаторія психіатричного  
інституту

Konrad-Adenauer-Straße, 2 – 4  
(Friedrich-Ebert-Platz / Ecke  
Elberfelder Straße)  
42853 Ремшайд (Innen/Nord)  
Телефон 02191 12-3500  
info@stiftung-tannenhof.de

**“ Фонд Tannenhof – Соціально-  
психіатричний центр (SPZ)**

Консультації при психічних  
розладах для подолання  
повсякденних труднощів, Будинок  
психічного здоров'я

Konrad-Adenauer-Straße, 2 – 4 ( (Friedrich-Ebert-Platz)  
42853 Ремшайд (Innen/Nord)  
Телефон 02191 12-3500  
info@stiftung-tannenhof.de

# Джерела

AOK (2022). Was macht man in der Psychotherapie? Zugriff unter: Ambulante Psychotherapie: Ablauf und Methoden (aok.de)

AOK (2023). Psychotherapie: ambulante Hilfe. Zugriff unter: Ambulante Psychotherapie: Wir informieren | AOK

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

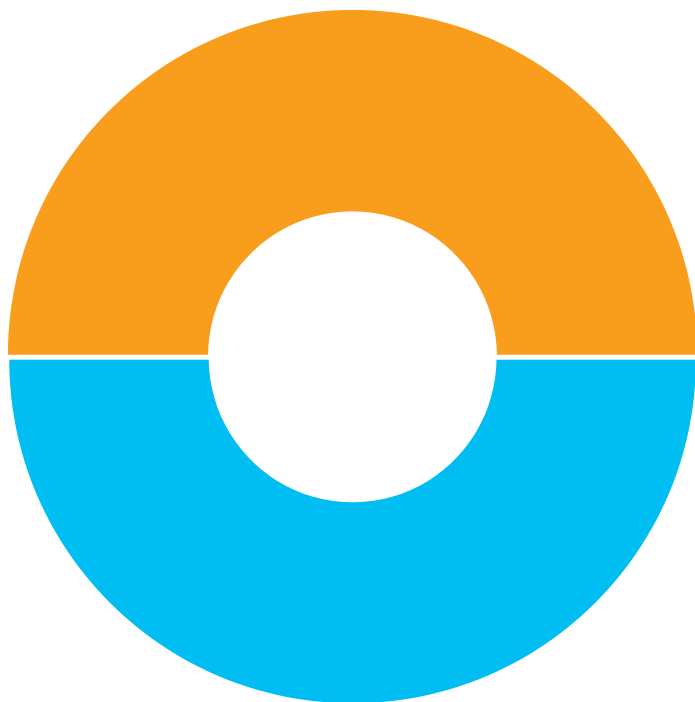
Piontek, R. (2009). Mut zur Veränderung. Methoden und Möglichkeiten der Psychotherapie. Bonn

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

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

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

Дата отримання доступу до інтернет-джерел: Серпень 2023



## KONTAKT

Bergauf

Wall 21/Вхід: Kirchstr.

42103 Вупперталь

T +49 0202 74763-234

M [bergauf@jobcenter.wuppertal.de](mailto:bergauf@jobcenter.wuppertal.de)

[www.bergauf-rehapro.de](http://www.bergauf-rehapro.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages