



SO BEREITEN SIE SICH GUT AUF IHREN PSYCHOTHERAPEUTENTERMIN VOR

Wenn es Ihnen seelisch länger nicht gutgeht, ist möglicherweise eine Psychotherapie notwendig. Sie können sich zur Terminvermittlung an die Terminservicestelle der KV Saarland Tel. 116117 bzw. unter www.eterminservice.de/terminservice wenden. Auch der Suchdienst der saarländischen Psychotherapeutenkammer hilft Ihnen bei der Suche: www.psych-info.de/



Sie wollen vorab im Internet nach Krankheitsbildern und Psychotherapie recherchieren? Website der Psychotherapeutenkammer des Saarlandes www.ptk-saar.de oder www.wege-zur-psychotherapie.org/



Nehmen Sie bei Bedarf zum ersten Termin eine Person Ihres Vertrauens mit und legen Sie Befunde, Krankenkassenskarte und gegebenenfalls auch Ihren Medikationsplan bereit. Sie benötigen keine Überweisung.

Beim ersten Termin:



Bitte Hygienemaßnahmen der Praxis beachten.



Bitte pünktlich sein.

Seien Sie aktiv in der Therapeuten-Patienten-Kommunikation:



Berichten Sie möglichst offen über ihre Probleme und Anliegen.

Seit wann treten die Probleme auf? Gibt es besondere seelische oder körperliche Belastungen? Haben Sie Stimmungstiefs? Auch belastende Gedanken wie z. B. Selbstmordgedanken sollten Sie unbedingt ansprechen.

Berichten Sie auch über Vorbehandlungen und was Sie selbst schon unternommen haben.

Fragen Sie nach Diagnose und Behandlungsempfehlung genau nach:



Ihr Psychotherapeut* informiert Sie über Ihre Diagnose. Informationen zu einzelnen psychischen Krankheiten: www.bptk.de/publikationen/patientenratgeber/

Zum Abschluss der psychotherapeutischen Sprechstunde erhalten Sie immer eine ausführliche schriftliche Patienteninformation. Ihr Psychotherapeut hat Schweigepflicht, klärt Sie auf und berät Sie über Psychotherapie und andere Hilfsmöglichkeiten sowie Selbsthilfeangebote www.selbsthilfe-saar.de/

In einer Psychotherapie ist die vertrauensvolle Beziehung zwischen Therapeut und Patient sehr wichtig. Sie werden möglicherweise länger mit ihm gemeinsam an Ihrer Erkrankung arbeiten. Achten Sie auf Ihr „Bauchgefühl“, ob Sie sich verstanden fühlen und sich öffnen können.

Nach dem Termin:

- Sprechen Sie mit einer vertrauten Person über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten.
- Denken Sie nach und entscheiden Sie in Ruhe, ob Sie die Behandlung beginnen wollen.
- Für den Erfolg der Behandlung sind regelmäßige Termine sehr wichtig. Überprüfen Sie, ob dazu eine für Sie akzeptable Vereinbarung möglich ist.
- Nach den Therapiesitzungen sollten Sie sich Zeit lassen zum Reflektieren und Nachbereiten. Hier kann ein Therapietagebuch sehr hilfreich sein.