

## Patientenverabschiedung der psychosomatischen Abteilung

Liebe Patientin, lieber Patient,

bitte lesen Sie sich die Informationen auf den folgenden Internetseiten gut durch. Nur wer gut über sich und sein Problem informiert ist, kann sich selbst (natürlich auch mit Unterstützung) am besten helfen. Überlassen Sie das nicht nur ihrem Therapeuten, sondern werden Sie selbst ein Profi für Ihre Erkrankung. Somit können Sie die Verantwortung für sich und ihr Leben auch wieder tragen.

1. Diese Seite listet Psychotherapeuten (Ärzte und Psychologen) auf. Diejenigen Kollegen, die grün oder rot markiert sind, haben eine Approbation (staatlich geprüfte Anerkennung) und sind berechtigt, über die gesetzliche Krankenkasse abzurechnen. Dies ist aber auf der Seite noch mal genau erklärt:
  - <http://www.therapie.de>
2. Hier sind ausschließlich Psychotherapeuten mit Kassenzulassung zu finden:
  - <http://www.psychotherapiesuche.de>
3. Diese Seite gibt nützliche Tipps zur Therapie und Selbsthilfe:
  - [www.psychotipps.com](http://www.psychotipps.com)
4. Spezielle Seite zum Thema Depressionen:
  - [www.kompetenznetz-depression.de](http://www.kompetenznetz-depression.de)

### Love it, change it or leave it!

Jetzt ist die Zeit für Veränderung!  
Sie und auch Ihre Familie sind - nach Ihrer Rückkehr - sensibler.

Was nehmen Sie für sich mit?

Kontakt

Zeit für sich

Entspannung

Bewegung

Gestalten

### Sozialpsychiatrische Dienste

Bei den Sozialpsychiatrischen Diensten können sich psychisch Kranke und ihre Angehörigen über psychosoziale Hilfsmöglichkeiten vor Ort informieren. Die Mitarbeiter verfügen über umfangreiche Erfahrungen im Umgang mit psychisch kranken Menschen und bieten Hilfe bei der Krisenintervention. Manche Einrichtungen verfügen über eine Tagesstätte, ambulant betreutes Wohnen und Außensprechstunden der psychiatrischen Institutsambulanzen. Da es in den einzelnen Bundesländern große Unterschiede bezüglich Ausstattung, Struktur und Angebote gibt, kann hier keine zuverlässige Aussage über die einzelnen regionalen Leistungen gemacht werden. Deshalb sollten Sie sich individuell informieren. Leider können Sie sich nicht aussuchen, welchen Sozialpsychiatrischen Dienst Sie wählen, diese sind definierten Einzugsgebieten zugeordnet.

Um im Internet die regionale Einrichtung zu finden, können Sie in Ihre Suchmaschine das Schlagwort Sozialpsychiatrischer Dienst mit Name Ihrer kreisfreien Stadt oder Ihres Landkreises eingeben oder Sie erkundigen sich telefonisch bei Ihrem Gesundheitsamt.

### Beratungsstellen

Beratungsangebote finden Sie auch bei

- Kontakt- und Beratungsstellen für Menschen mit psychischen Problemen
- Kontakt- und Beratungsstellen für psychische Gesundheit
- Ehe-, Lebens- und Familienberatungsstellen
- Suchtberatungsstellen
- Caritas

### Psychiatrische Institutsambulanz

Patienten, die mehr Betreuung benötigen als der niedergelassene Nervenarzt bieten kann, können eine Überweisung an eine Institutsambulanz erhalten, die meist an psychiatrische Krankenhäuser angegliedert sind.

### Psychiatrische Tagesstätten

Tagesstätten bieten ein wochentags zu nutzendes offenes Angebot zur Unterstützung bei der Tagesstruktur und Freizeitgestaltung, häufig mit einem Wochenprogramm.

### Psychiatrische Tageskliniken

Tageskliniken bieten ein therapeutisches Programm im ambulanten Setting. Wochentags werden die Angebote ähnlich wie bei stationären Aufenthalten genutzt, die Nächte und die Wochenenden werden in der eigenen Wohnung verbracht. Tageskliniken sind meistens Bestandteil eines psychiatrischen Krankenhauses. Die Behandlung wird von den Krankenkassen finanziert. Die Aufnahme erfolgt durch ärztliche Verordnung.

### Informationen zu Selbsthilfegruppen

<a href="http://www.nakos.de">www.nakos.de</a>	Bundesweite Suche
<a href="http://www.selbsthilfe-bw.de">www.selbsthilfe-bw.de</a>	Baden-Württemberg
<a href="http://www.seko-bayern.de/">www.seko-bayern.de/»Selbsthilfeunterstützung»</a> <a href="#">Selbsthilfekontaktstellen</a>	Bayern
<a href="http://www.sekis-berlin.de">www.sekis-berlin.de</a>	Berlin
<a href="http://www.selbsthilfe-brandenburg.de">www.selbsthilfe-brandenburg.de</a>	Brandenburg
<a href="http://www.netzwerk-selbsthilfe.com/selbsthilfe.html">www.netzwerk-selbsthilfe.com/selbsthilfe.html</a>	Bremen & nördliches Niedersachsen
<a href="http://www.kiss-hh.de">www.kiss-hh.de</a>	Hamburg
<a href="http://www.selbsthilfe-hessen.net">www.selbsthilfe-hessen.net</a>	Hessen
<a href="http://www.selbsthilfe-mv.de">www.selbsthilfe-mv.de</a>	Mecklenburg-Vorpommern
<a href="http://www.selbsthilfe-buero.de">www.selbsthilfe-buero.de</a>	Niedersachsen
<a href="http://www.koskon.de">www.koskon.de</a>	Nordrhein-Westfalen
<a href="http://www.selbsthilfe-rlp.de">www.selbsthilfe-rlp.de</a>	Rheinland-Pfalz
<a href="http://www.selbsthilfe-saar.de">www.selbsthilfe-saar.de</a>	Saarland
<a href="http://www.selbsthilfe-in-sachsen.de">www.selbsthilfe-in-sachsen.de</a>	Sachsen
<a href="http://www.selbsthilfekontaktstellen-lsa.de">www.selbsthilfekontaktstellen-lsa.de</a>	Sachsen-Anhalt
<a href="http://www.kibis-kiel.de/kontakt/kontaktstellen-in-s-h">www.kibis-kiel.de/kontakt/kontaktstellen-in-s-h</a>	Schleswig-Holstein
<a href="http://www.selbsthilfe-thueringen.de/selbsthilfegruppen.html">www.selbsthilfe-thueringen.de/selbsthilfegruppen.html</a>	Thüringen