

Seelische Gesundheit

Im Laufe unseres Lebens können wir alle gelegentlich mit Herausforderungen konfrontiert sein. Dabei ist es normal, sich mal gestresst, ängstlich oder niedergeschlagen zu fühlen. Doch wenn diese Herausforderungen anhalten oder das tägliche Leben beeinträchtigen, ist es wichtig zu wissen, wo professionelle Hilfe zu finden ist. Die Auseinandersetzung mit unserer psychischen Gesundheit und das Erkennen des Bedarfs nach Unterstützung sind mutige und wichtige Schritte auf dem Weg zu einem besseren Wohlbefinden. Angebote zur Förderung der individuellen Gesundheit tragen dazu bei, psychische Belastungen zu reduzieren und helfen einen besseren Umgang mit diesen zu finden.

Dieses Handout bietet Anlaufstellen, Webseiten, Beratungsangebote und Kontaktmöglichkeiten für den Umgang mit solchen Situationen.

Vorbeugen

Vorsorge ist besser als Nachsorge. Fast jeder Mensch macht im Laufe seines Lebens Phasen durch, in denen er mit gedrückter Stimmung, Stress oder sonstigen Herausforderungen konfrontiert ist. Auch wenn noch keine Krankheit vorliegt, kann es empfehlenswert sein, etwas zu unternehmen bevor sich aus den psychischen Beschwerden eine Krankheit entwickelt. Dafür gibt es Präventionsangebote, mit denen sich Erkrankungen vorbeugen lassen. In den Kursen lernt man z. B. Stress abzubauen, private Konflikte anders zu lösen oder den Umgang mit einer Sucht.

Auf der Seite der Zentralen Prüfstelle Prävention können Sie in der Kurssuche unter Eingabe Ihrer Postleitzahl und dem Themenbereich „Stressmanagement/Entspannung“ alle Kurse finden, die von den Krankenkassen gefördert werden. Auch auf der Webseite Ihrer Krankenkasse können Sie mithilfe der Präventionskurssuche passende Angebote finden.

<https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/gkv-sv/suche>



Soforthilfe

Wenn Sie persönliche Hilfe benötigen, jedoch unsicher sind, an wen Sie sich wenden sollen, steht Ihnen der Sozialpsychiatrische Dienst Ihres Landkreises zur Verfügung. Diese beraten und vermitteln Sie zu Behandlungs- oder Hilfsmöglichkeiten in Ihrer Region. An Wochenenden und Feiertagen können Sie an einigen Standorten den Psychosozialen Krisendienst kontaktieren. Wenn Sie **sofort** persönliche Hilfe brauchen und eine stationäre psychiatrische Behandlung in Erwägung ziehen, können Sie sich an die Notaufnahme eines Krankenhauses mit psychiatrischer Abteilung und Ambulanz wenden. Dort erhalten Sie Informationen über Soforthilfen, Aufnahmemöglichkeiten, potenzielle Wartezeiten und Überbrückungsmöglichkeiten.

Eine Liste mit psychiatrischen Krankenhäusern finden Sie hier:

https://www.ms.niedersachsen.de/download/9706/Liste_psychiatrischer_Krankenhaeuser_und_Fachkrankenhaeuser_fuer_Psychotherapie.pdf



Regionale Hilfsangebote bei Suizidgedanken finden Sie auf dieser Webseite:

<https://www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote/hilfsangebote/>



MANO-Suizidprävention

Anonyme Onlineberatung für Menschen ab 26 Jahren mit Suizidgedanken.

<https://mano-beratung.de/>



Wenn der Leidensdruck so groß ist, dass Sie nicht auf einen Behandlungstermin warten können, gibt es einige kostenlose telefonische Angebote, die schnelle Hilfe anbieten:

Telefonseelsorge

Hier können Betroffene und Angehörige täglich 24 Stunden anonym und kostenlos Soforthilfe von geschultem Personal bekommen. Der Seelsorgedienst ist für hilfesuchende Menschen da, die eine Lebenskrise durchmachen, Suizidgedanken hegen oder unter Einsamkeit leiden.

Telefon: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 oder 116 123

www.telefonseelsorge.de



Info-Telefon Depression sowie Mail-Beratung

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe kann als Anlaufstelle bei psychischen Problemen erreicht werden und bietet telefonische und schriftliche Beratung.

Telefon: 0800 3344533; E-Mail: bravetogether@deutsche-depressionshilfe.de

SeeleFon

Für Angehörige psychisch erkrankter Menschen. Das „SeeleFon“ wird von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen betreut, die ihre Erfahrungen weiter und nützliche Hilfestellungen geben können, sowie verständnisvoll zuhören. Das Angebot kann anonym in Anspruch genommen werden. Auch per Mail können Sie das SeeleFon mit Ihrem Anliegen erreichen.

Telefon: 0228 71002424; E-Mail: seelefon@bapk.de

Nummer gegen Kummer (Elterntelefon)

Das Elterntelefon ist ein Gesprächs-, Beratungs- und Informationsangebot für Eltern und Erziehende. Bei Sorgen rund um Ihr Kind können Sie anonym und kostenlos mit ausgebildeten Beratenden telefonieren.

Telefon: 0800 1110550

<https://www.nummergegenkummer.de/>



Erste Orientierung bei psychischen Beschwerden

Sie haben mit psychischen Herausforderungen zu kämpfen und sind sich nicht sicher, welche Unterstützungsangebote für Sie infrage kommen? Die folgenden Anlaufstellen können eine erste Orientierung bieten:

- Hausarzt/Hausärztin
 - Diese:r kennt Ihre Krankengeschichte und kann körperlich bedingte Erkrankungen ausschließen. Gemeinsam wird der weitere Weg besprochen, zum Beispiel eine Therapie durch eine:n Psychotherapeut:in.

- Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen
 - Diese stehen allen Ratsuchenden, die unter psychischen Belastungen leiden und deren Angehörigen zur Verfügung. Das Angebot ist kostenlos und kann neben Beratungsgesprächen auch der Kontaktfindung, Freizeitgestaltung oder Teilnahme an Gruppenangeboten dienen. Sie bieten sofortige Beratung im Krisenfall und offene Sprechstunden.
- Sozialpsychiatrische Dienste
 - Diese beraten und begleiten psychisch erkrankte Menschen und ihre Angehörigen in Ihrer Region. In Form von Einzelgesprächen, Hausbesuchen oder Gruppenangeboten wird Hilfe gewährt und in weitere Angebote vermittelt.
- Psychotherapeut:innen
 - Bei einem Erstgespräch wird geprüft, welche Unterstützungsangebote für Sie infrage kommen.
- Deutsche Depressionshilfe
 - Auf der Seite der deutschen Depressionshilfe finden Sie neben Infos und Hilfe rund um das Thema Depression auch einen Selbsttest. Die Ergebnisse können Hinweise liefern, stellen aber keine medizinische Diagnose dar. Für eine gesicherte Diagnosestellung suchen Sie bitte Ihren Hausarzt, einen Facharzt für Psychiatrie/Psychotherapie/Nervenheilkunde oder eine:n Psychotherapeut:in auf.

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/selbsttest-offline>



Erstgespräch / Diagnose

Bevor Sie sich auf die Suche nach einem Therapieplatz machen können, muss ein erstes Gespräch in der sogenannten psychotherapeutischen Sprechstunde wahrgenommen werden. In diesem Gespräch wird geklärt, ob eine psychische Erkrankung vorliegt und ob eine Therapie der richtige Weg ist oder andere Unterstützungs- oder Beratungsangebote sinnvoller sind. Mit diesem Befund ist es möglich, auch in einer anderen Praxis einen Therapieplatz zu finden.

Wie bekomme ich einen Termin für das Erstgespräch?

Unterstützung bei der Suche nach Psychotherapeut:innen finden Sie auf folgenden Webseiten:

- 1) direkt in einer Praxis in Ihrer Gegend anrufen
- 2) die 116117 anrufen oder online über die Servicestelle einen Termin vermittelt bekommen
- 3) bei Ihrer Krankenkasse nachfragen
- 4) über Mindu ein Erstgespräch online führen

Zu 1) Online-Verzeichnisse für Therapiepraxen

Therapie.de – digitales Verzeichnis mit Postleitzahl-Suchfunktion

Auf der Webseite finden Sie viele Informationen rund ums Thema Therapie sowie ein Online-Verzeichnis zur erleichterten Therapeut:innen-Suche per Postleitzahl.

<https://www.therapie.de/psyche/info/>



Kassenärztliche Bundesvereinigung

Auf der Webseite der Kassenärztlichen Bundesvereinigung finden Sie eine:n Arzt:Ärztin-
nen- und Therapeut:innensuche für ganz Deutschland.

<https://arztsuche.116117.de/pages/arztsuche.xhtml>



Psychinfo

Auf der Webseite der Psychotherapeutenkammer finden Sie Psychotherapeut:innen
in Ihrer Nähe.

<https://psych-info.de/>



Zu 2) Vermittlung von Erstgesprächen – 116 117

Für ein Erstgespräch in einer Psychotherapie-Praxis rufen Sie die 116117 an oder vereinbaren Sie online einen Termin für eine Sprechstunde. Dort wird geklärt, welche Behandlung und Therapieform für Sie sinnvoll ist. Die Servicestelle vermittelt Ihnen innerhalb einer Woche einen Termin, der höchstens 4 Wochen in der Zukunft liegt.

Telefon: 116 117

<https://www.eterminservice.de/terminservice>



Zu 3) Krankenkasse anrufen

Bei Ihrer Krankenkasse können Sie eine Liste mit Psychotherapeut:innen in Ihrer Region erhalten. Für die größten Erfolgchancen rufen Sie möglichst viele Praxen an und lassen sich auf die Warteliste setzen.

Zu 4) MINDU – Online Erstgespräche

In der App können Sie Termine für Videosprechstunden mit Therapeut:innen oder ärztlichem Fachpersonal buchen. Im Rahmen von ein bis drei Videosprechstunde erhalten Sie eine diagnostische Einschätzung sowie eine persönliche Behandlungsempfehlung.

<https://www.mindu.de/>



Therapieplatz finden

Wenn in dem Befund des Erstgesprächs eine Therapie empfohlen wird, kann diese in der Praxis des Erstgesprächs erfolgen. Da dies jedoch nicht immer zeitnah möglich ist, kann man sich mit dem Formular eine andere Praxis suchen. Sie können sich auch bei mehreren Praxen auf die Warteliste setzen lassen. Folgende Webseiten können bei der Suche nach einem Therapieplatz helfen:

Terminservice - 116117

Nach dem Erstgespräch bekommen Sie ein Formular (PTV 11) auf dem neben der Behandlungsempfehlung auch ein Vermittlungscode vorhanden ist. Mit diesem Code können Sie entweder bei der 116117 telefonisch oder online über den Terminservice einen Termin zur psychotherapeutischen Akutbehandlung oder Probatorischen Sitzung (erste Sitzungen, die der Vorbereitung und dem Kennenlernen dienen) vereinbaren.

Telefon: 116117

<https://www.eterminservice.de/terminservice>



Therapie.de – digitales Verzeichnis mit Postleitzahl-Suchfunktion

Auf der Webseite finden Sie viele Informationen rund ums Thema Therapie sowie ein Online-Verzeichnis zur erleichterten Therapeut:innen-Suche per Postleitzahl. Wenn Sie eine Auswahl getroffen haben, können Sie die Praxis telefonisch oder per E-Mail kontaktieren.

<https://www.therapie.de/psyche/info/>



Anfrage bei Ausbildungsinstituten für Psychotherapie

Manche Ausbildungsinstitute für Psychotherapie bieten die Möglichkeit, eine Psychotherapie im Institut sowohl bei erfahrenen als auch bei Psychotherapeut:innen, die noch in Ausbildung sind, zu machen. Die angehenden Therapeut:innen haben ihre Psychotherapieausbildung zwar noch nicht abgeschlossen, sind aber schon in einem fortgeschrittenen Stadium ihrer Ausbildung und werden von erfahrenen Behandelnden betreut und beraten. Dadurch haben auch diese Therapien eine hohe Qualität. Ein Vorteil ist, dass Sie auf diese Weise schneller einen Therapieplatz bekommen als bei anderen Psychotherapeut:innen. Listen mit Ausbildungsinstituten sind auf den Webseiten der Landespsychotherapeutenkammern zu finden.

<https://www.pknds.de/mitglieder/aus-fort-und-weiterbildung/ausbildung/ausbildungsinstitute/>



Kostenerstattung bei Privatpraxis

Da die Zahl der Psychotherapeut:innen mit Kassenzulassung begrenzt ist, kann es sein, dass diese sehr lange Wartezeiten haben. Psychologische und ärztliche Psychotherapeut:innen ohne Kassenzulassung bieten Psychotherapie in einer Privatpraxis an. Das heißt, dass die Kosten privat getragen werden müssen.

Ein Antrag auf Kostenerstattung ist in diesen Praxen dann für gesetzlich Krankenversicherte möglich, wenn Sie nachweisen können, dass bei Ihnen die Diagnose einer psychischen Erkrankung gestellt worden ist und Sie zeitnah behandelt werden sollten. Gleichzeitig müssen Sie nachweisen können, dass Sie sich vergeblich bemüht haben, eine:n Psychotherapeut:in mit Kassenzulassung zu finden, die oder der die Behandlung zeitnah durchführen könnte.

Tipp: Grundsätzlich muss der Antrag auf Kostenerstattung vor dem Beginn der eigentlichen Psychotherapie gestellt und genehmigt worden sein. Weitere Infos finden Sie hier:

<https://www.therapie.de/psyche/info/fragen/wichtigste-fragen/psychotherapie-kostenerstattung/>



Wartezeit überbrücken

Wenn die Wartezeit zu lange ist, kann die Zeit mit anderen Unterstützungsmöglichkeiten überbrückt werden. Zum Beispiel durch Selbsthilfegruppen, Gruppentherapien, psychosozialen Beratungsstellen oder digitalen Gesundheitsanwendungen.

Sozialpsychiatrische Dienste der Landkreise und kreisfreien Städte

Die Sozialpsychiatrischen Dienste bieten Unterstützung bei psychiatrischen Krisen und psychischen Erkrankungen. Sie beraten und informieren über regionale und überregionale Hilfsmöglichkeiten und helfen bei der Vermittlung zu Behandlungen oder Hilfsangeboten. Die Sozialpsychiatrischen Dienste bieten Einzelgespräche, Gesprächs- und Freizeitgruppen, Hilfe zur Selbsthilfe, fachliche Begleitung und bei Bedarf Hausbesuche an. Die Angebote richten sich sowohl an Betroffene als auch an Angehörige und sind kostenlos. Im Internet können Sie die

Kontaktadressen des Sozialpsychiatrischen Dienstes Ihrer Region finden, indem Sie nach ‚Sozialpsychiatrischer Dienst‘ und dem Namen Ihrer Stadt suchen.

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen

Psychosoziale Beratungsstellen bieten Hilfe, um Belastungen zu meistern und in verschiedenen Lebensbereichen zu unterstützen und begleiten. Die Beratungen sind kostenlos und können neben Beratungsgesprächen auch der Kontaktfindung, Freizeitgestaltung oder Teilnahme an Gruppenangeboten dienen. Sie bieten sofortige Beratung im Krisenfall und offene Sprechstunden. Bei Trägern wie der Diakonie, Caritas oder ProFamilia gibt es in vielen Landkreisen Beratungsstellen.

Selbsthilfenetzwerk Psychiatrie

Auch Selbsthilfegruppen können sinnvoll sein. Dort tauschen sich Menschen aus, die unter der gleichen Krankheit oder ähnlichen Problemen leiden und helfen sich gegenseitig. Das Selbsthilfenetzwerk Psychiatrie führt eine Liste mit über 1000 Selbsthilfegruppen zum Thema psychische Erkrankungen innerhalb Deutschlands. Ebenfalls gibt es eine Suche für Angehörigengruppen zu diesem Thema.

<https://www.bapk.de/angebote/selbsthilfenetz-psychiatrie/suche-selbsthilfegruppen-deutschland-text.html>



MUT-Atlas

Der MUT-Atlas bietet eine umfassende Online-Übersichtskarte, die Hilfs- und Präventionsangebote im Bereich der psychischen Gesundheit an einem Ort zusammenführt und zugänglich macht. Auf der Karte können Sie in Ihrer Region nach verschiedenen Diensten suchen, wie Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen oder psychotherapeutische Behandlungen. Weitere Filterfunktionen z. B. nach Zielgruppe, Kostenübernahme, Themen oder Sprache vereinfachen die Suche.

<https://www.mut-atlas.de/home>



Digitale Gesundheitsanwendungen

Des Weiteren gibt es die Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA). Sie stellen einen neuen Leistungsbereich in der Gesetzlichen Krankenversicherung dar. DiGA können entweder klassische mobile Apps auf dem Smartphone sein oder Anwendungen, die man über den Browser am PC/Laptop aufrufen kann sowie klassische Desktop-Anwendungen.

Versicherte haben laut § 33a SGB V Anspruch auf die Erstattung von DiGA durch ihre Krankenkasse. Die Abgabe der DiGA kann auf zwei Wegen erfolgen:

- Verschreibung durch einen Arzt oder
- Genehmigung durch die Krankenkasse (bei Nachweis einer entsprechenden Diagnose)

Es gibt Programme zu verschiedenen Erkrankungen wie z. B. ein Selbsthilfeprogramm zur Therapieunterstützung bei depressiven Episoden basierend auf einer kognitiven Verhaltenstherapie. Weitere Themen sind: Angst- und Panikstörungen, chronische Schmerzstörungen, soziale Phobien, verschiedene Essstörungen, Schlaf- und Suchtprobleme.

<https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis>



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

Feedback und weitere Unterstützungsbedarfe

Wir freuen uns, wenn Sie an unserer Befragung teilnehmen und uns somit helfen, das Handout zu verbessern und weitere bedarfsgerechte Unterstützungsangebote zu ermitteln.

<https://forms.office.com/e/9TbyhWwM0C>



Bitte beachten Sie, dass diese Übersicht keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Aktualität erhebt.

Kontakt: teamwork@gesundheit-nds-hb.de