

## Was möchte die Therapeutin oder der Therapeut von Ihnen im Erstgespräch erfahren?

- ▶ Was sind Ihre Beschwerden?
- ▶ Seit wann bestehen die Beschwerden?
- ▶ Wie schwer beeinträchtigen Sie die Beschwerden?
- ▶ Wie haben sich die Beschwerden entwickelt?
- ▶ Wie sind Sie mit den Beschwerden bislang umgegangen?
- ▶ Haben Sie bereits Therapieversuche unternommen?
- ▶ Was versprechen Sie sich von der Therapie?
- ▶ Warum möchten Sie jetzt eine Therapie beginnen?
- ▶ Welche Fragen haben Sie an die Therapeutin oder den Therapeuten?
- ▶ ...

Seien Sie so offen, damit die Therapeutin oder der Therapeut ein klares Bild von Ihren Beschwerden bekommt. Umso besser kann man Ihnen helfen. Und keine Sorge, Ihr Gegenüber ist an die Schweigepflicht gebunden.

### Ebenfalls wichtig:

- ▶ Ihre Versicherungskarte. Bei privaten Krankenversicherungen lohnt die Nachfrage zur Kostenübernahme.
- ▶ Wenn vorhanden: Überweisung der Hausärztin oder des Hausarztes. Ist aber nicht zwingend nötig! Es geht auch ohne.
- ▶ Wenn vorhanden: Befunde Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes oder Ihrer Psychologin oder Ihres Psychologen, die im Zusammenhang mit den Beschwerden stehen könnten.

Während der Wartezeit auf einen Therapieplatz gibt es eine Vielzahl von unterstützenden Anlaufstellen. Zögern Sie nicht, sich Hilfe zu holen.

### Telefonisch erreichbar sind:

- ▶ Telefonseelsorge:  
0800 - 111 0 111 und 0800 - 111 0 222  
(Jederzeit erreichbar)
- ▶ Krisendienst des Kreises (nachts und am Wochenende): 04621 - 988404
- ▶ Beratungsstelle Diakonisches Werk: 04621 - 381122
- ▶ Psychosozialer Notdienst: 04621 - 81057
- ▶ Helios Klinik Schleswig: 04621 830  
(Jederzeit erreichbar)
- ▶ Im Notfall 110 oder 112 (Jederzeit erreichbar)

### Internethilfe:

- ▶ Chat- und Emailberatung: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)
- ▶ Chat- und Emailberatung bis 21 Jahre: [www.bke.de](http://www.bke.de)
- ▶ Chatberatung bis 25 Jahre: [www.krisenchat.de](http://www.krisenchat.de)
- ▶ Finde Anlaufstellen in der Region:  
[www.hast-du-stress.de](http://www.hast-du-stress.de)
- ▶ Thema Depression: [www.frnd.de](http://www.frnd.de)

### Selbsthilfegruppen:

- ▶ Finde die passende Gruppe: [www.selbsthilfe-sh.info](http://www.selbsthilfe-sh.info)

Aktuelle Informationen  
und Perspektiven unter

[www.bbzsl.de](http://www.bbzsl.de)



## Der Weg zur Psychotherapie

Wie finde ich einen  
passenden Therapeuten?

## Ihnen geht es nicht gut?

Stimmungsschwankungen sind normal und gehören zum Leben. Sie haben jedoch das Gefühl, dass Sie in einer schweren Krise stecken und Ihre Freunde oder Familie nicht mehr weiterhelfen können? Die Krise dauert schon über Wochen an, ohne dass es besser wird? Dann ist ein erstes Gespräch mit einem Psychologen ratsam.

### Dieser Flyer zeigt Ihnen:

- ▶ wer Ihnen helfen kann,
- ▶ wie Sie einen Termin bekommen und
- ▶ was die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut von Ihnen wissen muss.

Sie wollen den Weg nicht alleine gehen? Die psychologische Beratung am BBZ und die Schulsozialarbeit begleiten Sie. Kommen Sie jederzeit auf uns zu.

## Wie finde ich einen passenden Therapeuten?

### Sie machen sich selber auf die Suche:

Sie suchen einen Therapeuten in einer bestimmten Region oder mit einer bestimmten Ausrichtung? Dann können Sie im Internet Listen von Psychotherapeuten einsehen:

- ▶ [www.psych-info.de](http://www.psych-info.de) oder
- ▶ [www.kbv.de/arztsuche](http://www.kbv.de/arztsuche)

Auf den Internetseiten finden Sie die Anschrift und die telefonischen Sprechzeiten der Praxen, um einen ersten Termin für eine Sprechstunde zu vereinbaren. Sie benötigen keine Überweisung und keinen Vermittlungscode.

### Wenn es schnell gehen muss:

Die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung Schleswig-Holstein sucht für Sie eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten mit einem schnellstmöglichen freien Termin für das Erstgespräch. Innerhalb einer Woche bekommen Sie einen Termin genannt. Dieser Termin muss innerhalb von 4 Wochen ab Anfrage stattfinden, dazu ist die Kassenärztliche Vereinigung gesetzlich verpflichtet.

- ▶ Sie erreichen die Terminservicestelle unter: 116 117

## Wer kann Ihnen helfen?

### Hausärzte:

Oft ist der Hausarzt die erste Anlaufstelle bei Beschwerden. In der Regel wird jedoch eine Überweisung an einen Psychotherapeuten ausgestellt, wenn die Belastungen psychisch begründet sind.

### Psychologische Psychotherapeuten:

Psychotherapeuten sind die Spezialisten. Sie haben Psychologie studiert und eine umfangreiche Zusatzausbildung (Approbation) gemacht.

### Kinder- und Jugendpsychotherapeuten:

Auch diese Therapeuten haben eine spezifische Zusatzausbildung absolviert. Sie können alle Personen bis zu ihrem 21. Lebensjahr behandeln.

### Ärztliche Psychotherapeuten:

Auch Fachärzte behandeln psychische Erkrankungen. Diese bezeichnen sich nach einer Zusatzausbildung als Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie oder auch als Fachärzte für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.

### Ambulanzen:

Die Ambulanz der Helios Klinik in Schleswig oder auch die Institutsambulanz Flensburg bei der Diako (PIA) sind an Krankenhäuser angebunden. Die Institutsambulanz der Helios Klinik bietet Gesprächstherapietermine nach Vereinbarung an.

### Krankenhäuser:

Allgemeine Krankenhäuser und im speziellen Krankenhäuser für Psychiatrie und Psychotherapie können stationär behandeln. Dazu braucht es im Regelfall eine Überweisung einer Hausärztin oder eines Hausarztes oder einer Psychotherapeutin oder eines Psychotherapeuten. In akuten Fällen (z. B. schwere Krisen, hoher Leidensdruck, Suizidgedanken...) nehmen die Häuser aber auch ohne Einweisung auf.

## Alle Bildungsangebote am BBZ Schleswig:

- ▶ **Berufliches Gymnasium**
  - Ernährung
  - Technik
  - Wirtschaft
  - Gesundheit
  - Erziehungswissenschaft
- ▶ **Fachschulen**
  - Sozialpädagogik
  - Heilerziehungspflege
  - Wirtschaftsinformatik
- ▶ **Berufsschule**
  - Handwerk
  - Hauswirtschaft
  - Gartenbau & Landwirtschaft
  - Wirtschaft & Verwaltung
- ▶ **Fachoberschule**
  - Technik
  - Wirtschaft
- ▶ **Berufsfachschule**
  - Technik
  - Wirtschaft
  - Gesundheit & Ernährung
  - Sozialwesen
  - Sozialpädagogik
  - Kaufm. Assistenten
- ▶ **Berufsvorbereitung**
  - Ausbildungsvorbereitung SH
  - Berufsvorbereitende Maßnahmen
- ▶ **Berufliche Weiterbildung**
  - Qualifikation für eine sichere berufliche Zukunft

Wir gestalten Schule und ermöglichen Qualifikationen für eine sich ständig verändernde Berufswelt.



Regionales  
**BERUFSBILDUNGSZENTRUM  
SCHLESWIG**



des Kreises Schleswig-Flensburg  
Rechtsfähige Anstalt des  
öffentlichen Rechts

Psychologische Beratung:

Armin Dobat

✉ [armin.dobat@schule.landsh.de](mailto:armin.dobat@schule.landsh.de)

☎ +49 6421 – 9660-230

Schulsozialarbeit:

Olaf Fuhrmann

✉ [1fuh@bbzsl.de](mailto:1fuh@bbzsl.de)

☎ +49 6421 – 9660-361

Flensburger Straße 19 b

24837 Schleswig

☎ +49 4621 9660-101

📠 +49 4621 9660-901

🕒 Bürozeiten:

Mo. – Fr. 7:30 – 13:00 Uhr

Mo. | Di. | Do. 14:00 – 15:30 Uhr

📘 bbzsl 🌐 [www.bbzsl.de](http://www.bbzsl.de)