

# HOW ARE YOU REALLY?

## ALLGEMEINES

**PSYCHOLOGISCHE BERATUNG** Bei einer psychologischen Beratung werden die Patient\*innen vor allem durch Fragen zum Nachdenken bewegt. Hierbei wird das bestehende Problem herausgearbeitet, definiert und nach Alternativen gesucht. Nach einer Abwägung und Beratung sollen die Patient\*innen selbst die bestmögliche Entscheidung für sich und ihren Gesundheitszustand treffen und diese dann umsetzen.

Auch wenn rund 18 Millionen Erwachsene in Deutschland von einer psychischen Erkrankung betroffen sind, suchen sich nur wenige professionelle Hilfe. Das hängt von verschiedenen Faktoren ab, nicht zuletzt aber an fehlender Information. Wichtig ist es, zu wissen, dass in der Praxis zwischen psychologischer Beratung und Psychotherapie zu unterscheiden sind.

**PSYCHOTHERAPIE** Eine Psychotherapie stellt eine umfassende und längerfristige Behandlung dar und ist bis zu 300 Sitzungen möglich. Der Begriff Psychotherapeut\*in ist rechtlich geschützt und bezeichnet Personen mit einem Universitätsabschluss in der Psychologie, Medizin oder Personen mit einer drei- bis fünfjährigen Ausbildung.

# DER WEG ZUR THERAPIE

## 1 VERSICHERUNG CHECKEN

- Gesetzliche Krankenkasse: Psychotherapeut\*in mit Kassenzulassung suchen (keine Überweisung notwendig)
- Private Krankenversicherung: Konditionen herausfinden (abhängig von der jeweiligen Versicherungspolice)

## 2 THERAPEUT\*IN SUCHEN

- Tipp: Termin in mehreren Praxen: lange Wartelisten/sympathische Therapeut\*innen finden

## 3 ERSTE SPRECHSTUNDE

- Max. 150 min
- Empfehlung für weiteres Vorgehen/Therapievorschlag

## 4 PROBESITZUNGEN

- Anspruch auf 2-4 Probesitzungen
- Tipp: Termin in mehreren Praxen: lange Wartelisten/sympathische Therapeut\*innen finden

## 5 DIAGNOSE UND BEANTRAGUNG

- Diagnosestellung
- Beantragung der Kostenübernahme bei Versicherung durch Psychotherapeut\*in

## 6 ÄRZTLICHE UNTERSUCHUNG

- Liegen andere körperliche Erkrankungen vor, die ebenfalls behandelt werden müssen?
- Konsiliarbericht 

## 7 BESTÄTIGUNG

- Bestätigung der beantragten Therapie durch die Krankenkasse

# ANLAUFSTELLEN UND KONTAKTE

## ALLGEMEIN

### TELEFONSELSORGE

<https://bit.ly/2RPROr1>

### KRISENDIENST BAYERN

<https://bit.ly/3zxMp9l>

### NUMMER GEGEN KUMMER

<https://bit.ly/3pST0Xs>

### iFIGHTDEPRESSION (ONLINE-PROGRAMM)

<https://bit.ly/3xiRdgB>

## BAYREUTH

### DIAKONIE

<https://bit.ly/3pTOzLN>

### STUDENTENWERK

<https://bit.ly/3pNnbiy>

### CARITAS

<https://bit.ly/3vpNSLf>

## PASSAU

## REGENSBURG

## MÜNCHEN

## ERLANGEN

## AUGSBURG

### DIAKONIE

<https://bit.ly/3pNjWro>

### UNIVERSITÄTSBERATUNG

<https://bit.ly/35ePIJS>

### CARITAS

<https://bit.ly/3vrq1Ly>

### DIAKONIE

<https://bit.ly/2Tqe2R5>

### ZENTRALE STUDIENBERATUNG

<https://bit.ly/2SvqvCM>

### CARITAS

<https://bit.ly/2Ttw4BW>

### HOCHSCHULABULANZ

<https://bit.ly/3iEjla4>

### NIGHTLINE MÜNCHEN

<https://bit.ly/35idjE8>

### STUDENTENWERK

<https://bit.ly/35du57o>

### DIE ARCHE

<https://bit.ly/3iJXHBn>

### MÜNCHNER INSEL

<https://bit.ly/3gkwvHs>

### DIAKONIE

<https://bit.ly/35gqfdB>

### STUDENTENWERK

<https://bit.ly/3wmDdCA>

### CARITAS

<https://bit.ly/3vlyT5l>

### OFFENE TÜR

<https://bit.ly/3zrbnXw>

### DIAKONIE

<https://bit.ly/3wmCCkk>

### STUDENTENWERK

<https://bit.ly/3gmSWfs>

