

[Browseransicht öffnen](#)



„GesundheitsregionPlus informiert“: Anlaufstellen bei seelischen Problemen



Gesundheits region *plus*

Nürnberger Land

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege



NÜRNBERGER LAND (Ira) – Mit der Unterstützung der Aufklärungskampagne „Psychotherapie geht alle an“ möchte die GesundheitsregionPlus die Bevölkerung für psychologische und psychotherapeutische Themen sensibilisieren. Im ersten Beitrag der Kampagne geht es darum, an wen sich Betroffene bei derartigen Problemen wenden können. Weitere interessante Informationen zum Thema gibt es im Interview mit Prof. Dr. Stang, Professor für Psychologie an der SRH Wilhelm Löhe Hochschule in Fürth.

Für viele Menschen sind Freunde und Angehörige die ersten Kontaktpersonen, wenn es ihnen seelisch nicht gut geht. Reicht ein solcher Austausch nicht aus

und Betroffene fühlen sich zum Beispiel länger sehr ängstlich oder niedergeschlagen, bieten sich als Kontakt Hausärztin oder Hausarzt, eine psychosoziale Beratungsstelle oder direkt eine psychotherapeutische oder psychiatrische Praxis an. Auch wer unsicher ist, ob die eigenen Probleme behandlungsbedürftig sind, kann hier eine erste Beratung erhalten. Betroffene können sich an folgende Stellen wenden:

Notfall- und Kontaktnummern	
Polizei	110
Feuerwehr	112
Krisendienst Mittelfranken	0911 424855-0
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in der Frankenalb-Klinik Engelthal	09158 9260
Sozialpsychiatrischer Dienst	09151 96434-0
Erziehungs- und Jugendberatungsstelle im Nürnberger Land – Diakonie und Caritas	Lauf: 09123 13838 Altdorf: 09187 1737
Suchtberatung Nürnberger Land Diakonisches Werk Altdorf-Hersbruck-Neumarkt e. V.	Hersbruck: 09151 90876-76 Lauf: 09123 84218 Altdorf: 09187 7897
Amt für Familie und Jugend – Krisentelefon des Jugendamtes Lauf	09123 950-6950 (Tag und Nacht)
Psychosoziale Beratung des Staatlichen Gesundheitsamts Nürnberger Land	09123 950-6566

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen	09123 950-6566
Selbsthilfekontaktstellen Kiss Nürnberger Land	09151 9084494
KoKi – Netzwerk frühe Kindheit Nürnberger Land	09123 950-6682, 950-6673, 950-6688
Hilfe für Frauen und Kinder in Not Nürnberger Land e. V.	09151 5501
Psychotherapeutische Sprechstunde	116117

Informationen zu den Beratungsstellen im Landkreis gibt es auch auf der Homepage der GesundheitsregionPlus Nürnberger Land unter <https://www.nuernberger-land.de/landkreis/initiativen/gesundheitsregion/psychotherapie-geht-alle-an-aufklaerungsreihe>

Zu dem Themenkomplex im Folgenden ein Interview der GesundheitsregionPlus mit Prof. Dr. Philipp Stang (M.Sc., M.A. mult.). Er ist als Psychologischer Psychotherapeut, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Sexualtherapeut, Supervisor und Selbsterfahrungsleiter und Professor für Psychologie an der SRH Wilhelm Löhe Hochschule in Fürth Experte auf diesem Gebiet.

GesundheitsregionPlus: Sehr geehrter Prof. Dr. Stang, vielen Dank, dass sie sich die Zeit nehmen uns Ihre Artikelreihe genauer vorzustellen. Die von ihnen verfasste Artikelreihe heißt: „Psychotherapie geht alle an“. Wie kam es zu dem Namen?

Prof. Dr. Stang: Die Reihe trägt den genannten Titel, da jeder Mensch sich mit seiner Psyche, der Prävention von psychischen Erkrankungen („psychischen Störungen“), dem Erkennen von psychischen Störungen und der Behandlung auseinandersetzen sollte. Bei aktuellen Schätzungen sind jährlich circa 28 % der

erwachsenen Bevölkerung und 18 % der Kinder und Jugendlichen in Deutschland von einer psychischen Erkrankung („psychische Störung“) betroffen. Das bedeutet, auch wenn eine Person selber noch nicht von einer psychischen Störung betroffen war, kennt diese mit hoher Wahrscheinlichkeit Personen mit psychischen Störungen. Die Informationen aus dieser Informationskampagne sollen Menschen dazu befähigen, sich in dem Dschungel der verschiedenen Begrifflichkeiten zurecht zu finden, Hintergrundwissen zu erlangen, Mythen aufzulösen, den Zugang zur Psychotherapie zu erleichtern und Berührungängste abzubauen.

GesundheitsregionPlus: Mit welchen „Beschwerden/Problemen“ geht man zu einem/einer Psychotherapeut*in?

Prof. Dr. Stang: Bei dem Begriff „Psychotherapie“ denken viele vielleicht als erstes an das häufige Bild aus Spielfilmen: Jemand liegt auf einer Couch erzählt von seiner Kindheit, während der/die Therapeut*in daneben sitzt und zuhört. Die Psychotherapie hat aber viel mehr Facetten und arbeitet mit ganz unterschiedlichen Ansätzen. Häufig eingesetzte Verfahren sind z. B. Verhaltenstherapie, die analytische Psychotherapie und die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie sowie die systemische Therapie. Welches Verfahren angewendet wird, entscheidet u. a. der/die Psychotherapeut*in zusammen mit dem Menschen, der die Therapie benötigt. Zu den häufig behandelten psychischen Störungen und Erkrankungen, gehören zum Beispiel Angststörungen, depressive Störungen („Depressionen“) und Suchterkrankungen, aber auch die Bewältigung von schweren oder chronischen körperlichen Erkrankungen. Sie müssen jedoch noch keine Diagnose haben, um zu einem/zur einer Psychotherapeuten*in zu gehen. Die Diagnostik gehört auch zu den psychotherapeutischen Aufgabenbereichen. Auch in Krisen kann zudem eine psychotherapeutische Behandlung das Richtige für Sie sein. Ziel ist es, die Beschwerden, die mit der psychischen Erkrankung oder Belastung verbunden sind zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.

GesundheitsregionPlus: Und wie bekommt man einen Termin?

Prof. Dr. Stang: Der Zugang zur Psychotherapie erfolgt ohne Überweisung. Das heißt, jeder Mensch kann direkt mit einem/einer Psychotherapeut*in telefonisch einen Termin vereinbaren. Entweder bringen Sie die Versichertenkarte Ihrer

gesetzlichen Krankenversicherung mit oder geben bei privater Krankenversicherung Ihre Adresse an, damit Sie die Rechnung gegebenenfalls bei Ihrer Versicherung einreichen können. Die Adressen von Psychotherapeut*innen, die gesetzlich bei der Kassenärztlichen Vereinigung zugelassen sind, finden Sie beispielsweise über die KVB Arztsuche, einer online Suchmaschine: (<https://dienste.kvb.de/arztsuche/app/einfacheSuche.htm>). Zudem gibt es in Deutschland eine bundesweite Telefonnummer: 116 117. Dies ist die Terminservicestelle des ärztlichen Bereitschaftsdienstes, über die freie Termine vereinbart werden können. Sollten Sie keinen Therapieplatz bei einem/einer Psychotherapeut*in erhalten, besteht die Möglichkeit des Kostenerstattungsverfahrens. Hierüber kann eine Krankenkasse die Kosten einer Psychotherapie bei einem/einer Psychotherapeut*in ohne Kassenzulassung, also in einer Privatpraxis, erstatten.

Die Artikel von Prof. Dr. Stang können in voller Länge auf der Homepage der [GesundheitsregionPlus](#) nachgelesen werden.

[zur Pressemitteilung](#)

Impressum

Landratsamt Nürnberger Land

Waldluststraße 1, 91207 Lauf an der Pegnitz

Telefon: +49 09123/950 0

Telefax: +49 09123/950 8009

www.nuernberger-land.de

poststelle@nuernberger-land.de

[Impressum](#)

Ust-IdNr: DE 193 530 988

Steuernr.: 241/114/50087

Der Landkreis Nürnberger Land als Körperschaft des Öffentlichen Rechts wird vertreten durch Landrat Armin Kroder.

Diese E-Mail wurde gesendet an: michael.schmidt@winkelhaid.de

Wenn Sie keine weiteren Mails von Nürnberger Land erhalten möchten, können Sie sich [hier](#) abmelden.

Ihr Landratsamt auf

© 2023 Landratsamt Nürnberger Land