

# Landkarte durch den Versorgungsdschungel - Grenzen erleben – Köln, 03.04.2012

**Dr. Elisabeth Rohrbach, Tagesklinik Alteburger Straße, Alteburger Str. 8-12,  
50678 Köln**

Warum braucht es denn einen Landkarte oder einen Kompass???

Köln ist gut ausgestattet – bietet eine Fülle von Angeboten. Das Netz an psychosozialer Versorgung ist dicht.

Aber – was bedeutet das? Wer macht da was?

An wen wende ich mich, wenn ich Rat, Information oder Hilfe benötige?

Zunächst gibt es: Psychologen, Psychiater, Nervenärzte, Psychotherapeuten, Neurologen, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, Sozialpsychiatrische Zentren (SPZ's) ..... Wer macht da was?

Woher soll ich denn wissen, was ich brauche? –

Es geht Ihnen nicht gut – Sie sind über längere Zeit gedrückter Stimmung, schlafen schlecht, sind freudlos, haben keine Kraft, keinen Antrieb, kommen nur mit allergrößter Mühe aus dem Bett, ziehen sich zurück....

So kann es nicht weitergehen. Die Familie liegt Ihnen schon im Ohr. Sie bekommen das gesagt, was Sie auch schon denken.

Der erste Gang ist dann vielleicht zum **Hausarzt**.

Der verweist Sie zu einem **Psychotherapeuten**. Wie finden Sie einen solchen?

Ein Blick in das Telefonbuch – hilft nicht unbedingt weiter. So viele Namen und Adressen.

Vielleicht wenden Sie sich an die **ZIP** – Zentrale Informationsbörse Psychotherapie der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein.

Sie finden da: **Ärztliche Psychotherapeuten** – das sind Ärzte, die sich nach dem Studium der Medizin dann psychotherapeutisch weiter ausgebildet haben.

**Psychologische Psychotherapeuten:** Diese haben Psychologie studiert, haben das Studium als Diplom-Psychologen abgeschlossen und sich dann psychotherapeutisch weiterqualifiziert.

Und dann gibt es noch **Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten**. Diese sind entweder Pädagogen, Diplom-Psychologen, Ärzte oder Sozialarbeiter vom Grundberuf her und haben dann die Psychotherapie-Ausbildung abgeschlossen.

Vielleicht hat Ihr Hausarzt Ihnen einige Adressen von niedergelassenen Psychotherapeuten mitgegeben. Sie telefonieren diese Nummern ab, vereinbaren dann vielleicht ein Erstgespräch. Bevor man dann die Psychotherapie beginnt, führt man die sogenannten probatorischen Sitzungen durch (5 bis 8 Sitzungen). Dann stellen Sie und der Psychotherapeut einen Antrag bei der Krankenkasse auf

Kostenübernahme für eine Psychotherapie. Die Krankenkasse entscheidet dann mit Hilfe eines Gutachters, ob die Kosten übernommen werden.

### **Was ist eigentlich Psychotherapie?**

Psychotherapie ist eine wissenschaftlich überprüfte Behandlungsmethode, die über therapeutische Gespräche in einer therapeutisch gestalteten Beziehung zwischen Psychotherapeut und Patient wirkt. In der Psychotherapieform der Verhaltenstherapie werden auch praktische Übungen eingesetzt.

Es gibt im wesentlichen drei psychotherapeutische Verfahren, für die die Krankenkassen die Kosten übernehmen: die Verhaltenstherapie, die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und die analytische Psychotherapie.

### **Analytische Psychotherapie**

Sie geht davon aus, dass die persönliche Lebensentwicklung und vor allem unbewusste konflikthafte Erfahrungen psychische Erkrankungen mit verursachen oder aufrechterhalten können. Unsere Lebenserfahrungen sind dabei vor allem durch die Beziehungen zu anderen Menschen geprägt. Die Beziehungsmuster, die sich dabei im Laufe des Lebens zu den wichtigen Menschen entwickeln, prägen dabei das Bild eines Menschen von sich selbst und von anderen Menschen und die Einstellungen zu sich selbst und zu anderen.

In der analytischen Psychotherapie stehen diese Lebenserfahrungen und deren Folgen und Verarbeitungen in der Gegenwart im Zentrum der Behandlung. Unbewusste Muster und Beziehungserfahrungen werden zugänglicher. Der Zugang zu Beziehungen zu anderen Menschen und zu Situationen, der früher vielleicht sinnvoll war, könnte in der Gegenwart nicht mehr angemessen sein, und zu unangemessenem Erleben und Verhalten oder zu Krankheitssymptomen führen. In der Therapie entwickeln Sie ein vertieftes Verständnis für sich selbst und für andere Menschen, um aus diesen Erfahrungen lernen zu können und Auswege aus psychischen Sackgassen finden zu können.

In der analytischen Psychotherapie liegt man auf der Couch ohne Blickkontakt zur Psychotherapeuten – man kann sich aber auch gegenüber sitzen.

Diese Psychotherapie geht über eine längere Zeit – zwei oder mehr Jahre. Sie läuft in zwei bis drei Therapiesitzungen in der Woche.

### **Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie**

Auch sie geht davon aus, dass wir unser Leben nicht nur mit unserem bewussten Willen gestalten, sondern alles was wir fühlen, denken und entscheiden von unbewussten Erfahrungen und Erleben mit geprägt wird. Zu diesen Faktoren, die wir nicht bewusst und aktiv beeinflussen können, gehören innere Konflikte, die oft schon in unserer Kindheit ihre Wurzeln haben.

Andere Wurzeln in solch psychischem Leid, das uns hindert, unser Leben aktiv zu gestalten finden sich in schwerer Vernachlässigung oder Misshandlungen in der Kindheit („Die geprügelte Generation“), in emotionaler Kälte oder in Aufgaben die Kinder schon früh übernehmen müssen (die Familie zusammenzuhalten, die Mutter gesund zu machen, den Vater vom Trinken abzuhalten, die Angst in der Familie zu mildern), mit denen sie überfordert sind.

Diese unbewussten Konflikte bestimmen dann im späteren Leben auch die Beziehungen zu anderen Menschen – und auch zur Therapeutin. Die Therapeutin hilft dem Patienten, diese unbewussten inneren Konflikte und Hemmnisse besser zu verstehen und damit, das gegenwärtige Leben aktiver und kompetenter zu gestalten.

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie findet in Einzelgesprächen einstündig in der Woche statt, wobei man sich gegenüber sitzt.

### **Verhaltenstherapie**

Die Verhaltenstherapie geht davon aus, dass Menschen unterschiedlich belastbar sind. Psychische Probleme treten oft unter besonderen Belastungsbedingungen auf. In der Verhaltenstherapie erarbeitet der Therapeut mit ihnen Erklärungen, warum sie in einer belastenden Situation psychisch aus dem Gleichgewicht geraten sind, und auch warum es nicht „von selbst“ besser wird. Sie vereinbaren konkrete Therapieziele – diese arbeiten sie in den Therapiestunden und auch als „Hausaufgaben“ ab. Der Verhaltenstherapeut ermutigt Sie z.B. , sich mit der Art und Weise, wie Sie sich und andere Menschen sehen, genauer zu beschäftigen. Sie nehmen sich dabei z.B. „Überzeugungen“ vor, die wir so in uns tragen – negative Gedanken und deren Auswirkungen auf unser Leben und Verhalten. Sie sehen sich so Ihre Verhaltensmuster, die Sie sich im Leben so angeeignet haben, genauer an und finden vielleicht so Möglichkeiten zur Änderung. Manchmal suchen die Therapeuten auch mit Ihnen Situationen außerhalb des Sprechzimmers auf, die Ihnen Angst machen, um hier Ihren Radius und Spielraum zu erweitern.

Die VT beruht sehr stark auf Lernen – auf Überprüfen von Überzeugungen und Einstellungen. Sie ist geeignet für Menschen, die eher konkret an Aufgaben arbeiten wollen.

Sie sitzen sich gegenüber – die Frequenz ist etwa einmal in der Woche, aber abhängig von den Themen und Aufgaben, die man sich stellt.

### **In Köln**

In Köln haben sich die Profis, die sich mit der psychischen Gesundheit der Menschen beschäftigen, in der PSAG – der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Köln zusammengeschlossen. Auf der Homepage der PSAG finden Sie viele Informationen zur psychosozialen Versorgung in der Stadt Köln – [www.psychiatrie-koeln.de](http://www.psychiatrie-koeln.de) – Broschüre zum Herunterladen. (Wer hilft Psychisch Kranken in Köln?)

## Wer versorgt psychisch kranke Menschen in Köln?

- Kliniken
- Niedergelassene Nervenärzte, Psychiater
- Niedergelassene Psychotherapeuten – Psychologische Psychotherapeuten, Ärztliche Psychotherapeuten, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten  
auch Psychotherapie in verschiedenen Sprachen (Gesundheitswegweiser für Migranten)
- Sozialpsychiatrische Zentren mit Beratungsstellen
- Beratungsstellen – Spezialisierung auf verschiedene Schwerpunkte
- Suchthilfe

## An der Versorgung psychisch kranker Menschen in Köln sind vier Fachkrankenhäuser beteiligt:

Die LVR- Klinik Köln-Merheim

Die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsklinik Köln

Das Alexianer-Krankenhaus in Köln Porz

Die Tagesklinik Alteburger Straße in der Kölner Südstadt

Jede dieser Kliniken hat bestimmte Stadtgebiete in Köln als Versorgungsgebiete – Zuständigkeiten.

Information über Aufnahmemöglichkeiten erhalten Sie in den Ambulanzen der Kliniken.

In der Universitätsklinik gibt es das **FETZ – Früherkennungs- und Therapiezentrum für psychische Krisen**

## Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamts der Stadt Köln

Hier gibt es eine Beratungsstelle am Gesundheitsamt – auch eine Beratungsstelle für Kinder- und Jugendlichenpsychiatrie.

Kontakt- und Beratungsstellen in den **Sozialpsychiatrischen Zentren**: In neun Kölner Stadtbezirken gibt es SPZs. Hier gibt es auch Hilfen zum Selbständigen Wohnen oder Betreutes Wohnen, manchmal auch Ambulante Psychiatrische Pflege oder Tagesangebote.

Für Menschen mit **Suchtproblemen** gibt es Beratungsstellen und Suchtambulanzen – z.B. in der Tagesklinik Alteburger Straße oder auch beim SKM (Sozialdienst Katholischer Männer).

Das Gesundheitsamt hat hier eine Broschüre herausgegeben: Hilfen für Menschen mit Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit – als pdf-Datei zum Herunterladen unter [www.stadt-koeln.de](http://www.stadt-koeln.de)

Hilfen für Ältere Menschen – hier gibt es Beratungsstellen – z.B. das Demenz-Service-Zentrum -  
**Zentrales Beratungstelefon für Senioren und Menschen mit Behinderung der Stadt Köln:**  
 Tel. 0221 / 221-27400  
<http://www.demenz-service-koeln.de>

### **Angehörige**

können sich informieren bei „Rat und Tat“ oder auch beim Gesundheitsamt der Stadt Köln.

### **Migranten**

Gesundheitszentrum für Migrantinnen und Migranten 0221 / 420398-0  
 Schaafenstraße 7, 50676 Köln Fax: 0221 / 420398-55  
 E-Mail: [gesundheitszentrum@paritaet-nrw.org](mailto:gesundheitszentrum@paritaet-nrw.org)  
 Beratung in türkisch, russisch und deutsch  
 Vermittlungsmöglichkeiten in spanisch, italienisch, griechisch und anderen Sprachen

Gesundheitswegweiser für Migranten – Stand April 2011 – Als Download im Internet über die Seiten der Stadt Köln – [www.stadt-koeln.de](http://www.stadt-koeln.de)

### **Hilfen zur Arbeit**

– OSKAR, Berufs-Trainingszentrum, Berufsförderungswerk Michaelshoven, JobProfil – Orientierung und Abklärung in Arbeit und Beruf, DEKRA-Akademie in Köln und in Brühl, Tertia Berufsförderungs GmbH,

Berufsberatung

Integrationsfachdienst – IFD

Hier findet man Angaben und Kontaktadressen in den aufgeführten Broschüren.

### **An wen kann ich mich sonst noch wenden? Besonders in Krisenfällen.**

Hier gibt es Ambulanzen. Solche Ambulanzen gibt es an den psychiatrischen Kliniken oder auch an den Ausbildungsinstituten für Psychotherapie. In Köln sind das die vier psychiatrischen Kliniken, die Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie. Diese sind 24 h am Tag an sieben Tagen in der Woche besetzt – nachts und an den Wochenenden mit einem ärztlichen Notdienst.

Man sucht die Ambulanz einer Psychiatrischen Klinik auf. Hier führt man ein Krisengespräch – wird beraten. Evtl. Verweis an eine ambulante Psychotherapie, psychiatrisch- medikamentöse Behandlung, stationäre Aufnahme.

Hier muss man wissen, dass die vier verschiedenen psychiatrischen Kliniken in Köln jeweils zuständig für bestimmte Stadtteile von Köln sind.

### **Psychosoziale Beratungsstellen**

Diese sind oft spezialisiert, z.B. für Kinder und Jugendliche oder Eltern, Paare und Familien, ältere Menschen, Angehörige, Menschen mit einer Suchtproblematik. Oder sie haben Schwerpunkte: Schwangerschaft, Sexualität, ....

Die Beratung ist meist kostenlos.

Die Adressen dieser Beratungsstellen findet man im Telefonbuch oder im Internet unter dem Stichwort „Beratung“.

Kontakt finden Sie über die schon genannte Adresse [www.psychiatrie-koeln.de](http://www.psychiatrie-koeln.de) .

Bekannt ist die Telefonseelsorge – diese finden Sie bei den kirchlichen Trägern: Katholische und evangelische Telefonseelsorge (Tel. 0800 / 1110222 oder 0800 / 1110111).

Die Caritas in Köln und auch die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle des Bistums Köln bieten auch Online-Beratung an – hier gibt es Beratungsmöglichkeiten über einen Einzel-Chat oder auch über E-Mail.

[www.beratung-caritasnet.de](http://www.beratung-caritasnet.de) oder [www.ehe-ehe-familien-lebensberatung.de](http://www.ehe-ehe-familien-lebensberatung.de)

Oder zu einer Beratungsstelle: z.B. eine Stelle für Ehe- und Familienberatung, Erziehungsberatung, Suchtberatung, Kontakt- und Beratungsstellen an den Sozialpsychiatrischen Zentren.

**Selbsthilfegruppen:** Es gibt in Köln 275 Selbsthilfegruppen. Hier hilft eine Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen beim Paritätischen Wohlfahrtsverband. Dorthin können Sie sich wenden, wenn Sie eine SH-Gruppe suchen oder auch eine gründen wollen.

### **Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln im PARITÄTISCHEN**

Marsilstein 4-6 (Nähe Neumarkt), 50676 Köln, Tel.: 0221 / 95 15 42 - 16

#### **Persönliche Beratung:**

Nach Terminabsprache

Es gibt auch eine türkische Sprechstunde:

Sie sehen – es gibt eine Fülle von Beratungsmöglichkeiten in Köln – machen Sie sich auf den Weg.....