

## Bin ich hier richtig?

### Psychologische Beratung

Bei einer psychologischen Beratung können lebenspraktische Themen, z. B. familiäre Probleme oder Probleme am Arbeitsplatz bearbeitet werden.

Die Beratung ist keine Psychotherapie. Im besten Fall kann mit der Beratung eine Therapie vermieden oder die Zeit bis zu einer Therapie überbrückt werden.

### Unterschied zur Psychotherapie

Nur bei einer Psychotherapie werden Probleme mit Krankheitssymptomen, z. B. die einer Depression, behandelt. Eine Therapie wird von psychologischen Psychotherapeut\*innen oder von Psychiater\*innen durchgeführt.

## Kontakt

**Option 1:** Mit Empfehlung durch Ihre/n Hausärztin/Hausarzt können Sie sich direkt an die Präventionsberaterin wenden

### Birgit Stetter

Dipl. Psychologin & Präventionsberaterin  
Telefon: 0159 037 67 917  
E-Mail: b1.stetter@gmail.com

**Option 2:** Ohne Empfehlung melden Sie sich bitte zunächst im

### MVZ Pfalzlinikum Paul-von-Denis-Str.

Paul-von-Denis-Str. 2a, 76829 Landau  
Telefon: 06341/86079

### Sprechzeiten

- Mo, Di, Do: 9-13 Uhr und 14-16 Uhr
- Mi und Fr: 9-13 Uhr

Oder im

### MVZ Pfalzlinikum Kaiserslautern

Stiftsplatz 5, 67655 Kaiserslautern  
Telefon: 06 31 / 310 909 19

### Sprechzeiten

- Mo, Di, Do: 8-13 Uhr und 14-18 Uhr
- Mi und Fr: 8-13 Uhr und 14-16 Uhr



## Erste Hilfe für die Seele

Beratung für Lebensbewältigung



Bildrechte: Titel: iStock/Sochor; innen: iStock/triloks

[www.resilienz-pfalz.de/erste-hilfe-fuer-die-seele](http://www.resilienz-pfalz.de/erste-hilfe-fuer-die-seele)

Ein Präventionsangebot von



Pfalzlinikum



MEDIZINISCHES  
VERSORGUNGSZENTRUM  
PFALZKLINIKUM GMBH

Eine Tochter des Pfalzlinikums - Ad6R

### Was und für wen ist Erste Hilfe für die Seele?

„Erste Hilfe für die Seele – Beratung für Lebensbewältigung“ ist ein psychologisches Präventionsangebot mit dem Ziel, Belastungen und Krisen zu bewältigen, bevor sie richtig krankmachen.

Es richtet sich an Menschen, die sich von Alltagsstress und persönlichen Belastungen überfordert fühlen; die an ihre Grenzen stoßen und keine Lösungen sehen.

Das Angebot ist ein Pilotprojekt und richtet sich derzeit nur an Versicherte der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse.



### Wobei können wir helfen?

- Belastungen am Arbeitsplatz, z. B. Leistungsüberforderung, Konflikte, Mobbing
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie bzw. Pflege
- Herausforderungen bei der Kindererziehung bzw. im Umgang mit Teenagern (z. B. Schulstress, Pubertät)
- Ehe- und Beziehungsprobleme, Alleinsein, Trennung, Alleinerziehende
- Allgemeine Lebenskrisen, berufliche oder private Neuorientierung

### Wie läuft die Beratung ab?

Für Hilfesuchende gibt es zwei Wege zur Präventionsberatung:

**Option 1:** Sie sprechen Ihre/n Hausärztin/ Hausarzt an. Wird Ihnen eine Empfehlung zur verhaltensbezogenen Primärprävention ausgestellt, können Sie unsere Präventionsberaterin direkt ansprechen (siehe Kontakt).

**Option 2:** Sie wenden sich an das MVZ Pfalzlinikum Landau-Westbahnstraße oder das MVZ Pfalzlinikum Kaiserslautern (siehe Kontakt). Bei einem Erstgespräch wird entschieden, ob die Beratung in Ihrem Fall geeignet ist.

Ihre Themen finden Raum in bis zu fünf Einzelgesprächen mit der Beraterin. Die Beratung kann bei Bedarf auch die Wartezeit für eine Psychotherapie überbrücken.