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 Pfalzklinikum Landau-Westbahnstr.
Westbahnstr. 13, 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 Pfalzklinikum Kaiserslautern
Grüner Graben 24, 67655 Kaiserslautern
Telefon: 0631/31090919

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

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

Erste Hilfe für die Seele

Beratung für Lebensbewältigung

sich dich
Die Pfalz macht stark.
WEGE ZUR RESILIENZ.

www.resilienz-pfalz.de/erste-hilfe-fuer-die-seele

Ein Präventionsangebot von

AOK Pfalzklinikum

MVZ
MEDIZINISCHES VERSORGUNGSZENTRUM PFALZKLINIKUM GMBH
Eine Tochter des Pfalzklinikums – AöR

ANKER SEIN

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.

WEGWEISER AUFZEIGEN

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

AUSBLICK GEBEN

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 Pfalzklinikum Landau-Westbahnstraße oder das MVZ Pfalzklinikum 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.