

COMMENT BIEN SE PRÉPARER POUR VOTRE RENDEZ-VOUS EN PSYCHOTHÉRAPIE



NETZWERK
PATIENTENSICHERHEIT
FÜR DAS SAARLAND

www.patientensicherheit.saarland



Une psychothérapie peut être nécessaire si vous souffrez de troubles émotionnels depuis longtemps. Pour convenir d'un rendez-vous, vous pouvez contacter le point de service de rendez-vous de KV Saarland, téléphone 116117 ou sur www.eterminservice.de/terminservice Le service de recherche de la Chambre des psychothérapeutes de la Sarre, vous aidera également dans votre recherche: www.psych-info.de/



Souhaitez-vous rechercher à l'avance des pathologies et une psychothérapie sur Internet? Site Internet de la Chambre des psychothérapeutes de la Sarre www.ptk-saar.de ou www.wege-zur-psychotherapie.org/



Au besoin, faites-vous accompagner au premier rendez-vous par une personne de confiance et munissez-vous de vos résultats, de votre carte d'assurance maladie et, au besoin, de votre plan de médicaments. Vous n'avez pas besoin d'une ordonnance. Les personnes qui ont été expulsées de leur patrie au cours de la guerre et qui n'ont pas encore de carte d'assurance maladie ont besoin d'un certificat de traitement, que vous pouvez obtenir auprès des bureaux compétents de la commune ou de l'association de district/régionale. Vous pouvez également vous faire aider par le Centre psychosocial (PSZ).

Au premier rendez-vous:

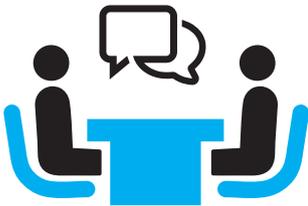


S'il vous plaît veuillez pratiquer les mesures d'hygiène du cabinet.



S'il vous plaît, soyez ponctuel.

Soyez actif dans la communication thérapeute-patient:



Soyez actif dans la communication thérapeute-patient : Signalez vos problèmes et préoccupations aussi ouvertement que possible

Depuis combien de temps les problèmes surviennent-ils ? Existe-t-il des contraintes mentales ou physiques particulières ? Avez-vous des sautes d'humeur? Mentionnez les pensées stressantes, et surtout si vous avez des pensées suicidaires.

Veuillez aussi signaler tous traitements antérieurs et ce que vous avez personnellement entrepris.

Demandez précisément d'avoir un diagnostic et des recommandations de traitement.



Votre psychothérapeute vous informe de son diagnostic. Informations sur les maladies mentales individuelles: www.bptk.de/publikationen/patientenratgeber/

À la fin de la consultation psychothérapeutique, vous recevrez toujours des informations écrites détaillées pour le patient. Votre psychothérapeute a un devoir de confidentialité, vous éclaire et vous conseille sur la psychothérapie et d'autres options de soutien ainsi que sur les offres d'auto-assistance www.selbsthilfe-saar.de/

En psychothérapie, la relation de confiance entre le thérapeute et le patient est très importante. Vous pouvez travailler plus longtemps avec lui selon votre condition. *Faites attention à votre „intuition“, pour savoir si vous vous sentez compris et si vous pouvez vous ouvrir.

Après le rendez-vous:

- Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance des différentes options de traitement.
- Réfléchissez et décidez calmement si vous voulez commencer le traitement.
- Des rendez-vous réguliers sont très importants pour le succès du traitement. Vérifiez si un accord acceptable pour vous est possible.
- Après les séances de thérapie, vous devriez vous accorder du temps pour réfléchir et conclure. C'est là qu'un journal de thérapie pourrait être efficace.