

PSİKOTERAPİ RANDEVUNUZA EN İYİ ŞEKİLDE HAZIRLANMANIZ İÇİN YAPMANIZ GEREKENLER.



Uzun zamandır kendinizi ruhsal olarak iyi hissetmiyorsanız, psikoterapi almanız gerekli olabilir. Böyle bir durumda randevu almak için Saarland Sağlık Sigortası (Terminservicestelle der KV Saarland) nın 116117 nolu telefonunu arayabilir veya aşağıdaki internet adresine müracaat edebilirsiniz. www.eterminservice.de/terminals Ayrıca Psikoterapistler Birliği'nin aşağıda belirtilen web sayfası da randevu oluşturmaya yardımcı olmak üzere hizmetindedir: www.psych-info.de/



Doktora başvurmadan önce hastalığınız ve psikoterapi hakkında internetten bilgi almak mı istiyorsunuz? Saarland Psikoterapistler Odası'nın web sayfasını güvenli bilgiye ulaşmak için kullanabilirsiniz: www.ptk-saar.de ya da www.wege-zur-psychotherapie.org/



İhtiyaç halinde ilk randevunuza güvendiğiniz biriyle birlikte gidiniz ve tüm bulgularınızı, sağlık karnenizi ve ilaç kullanıyorsanız kullanım planınızı yanınızda hazır bulundurunuz. Psikoterapiste gitmek için başka bir doktordan sevk almanıza gerek yoktur. Savaş yüzünden ülkesini terk etmek zorunda kalıp da henüz sağlık karnesine sahip olmayan kişiler, bağlı buldukları yerel yönetim birimlerinin yetkili kurumlarından bir tedavi belgesi almalıdırlar. Bu konuda psikososyal merkezinden de yardım alabilirsiniz (PSZ).

İlk randevunuzda:

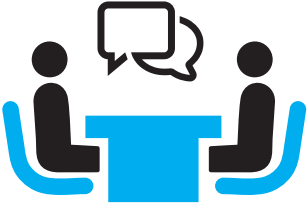


Lütfen muayehanedeki hijyen kurallarını dikkate alınız.



Lütfen dakik olunuz.

Hasta terapist ilişkisine aktif olarak katılınız:

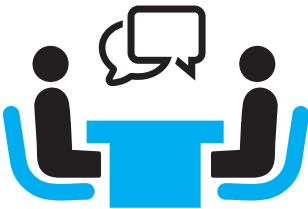


Sorunlarınız ve endişeleriniz hakkında olabildiğince açık konuşunuz.

Ne zamandan beri sorunlarınız var? Sizi fiziksel ya da ruhsal olarak etkileyen özel bir durum var mı? Kendinizi en dipte mi hissediyorsunuz? İntihar etmek gibi stresli ve ağır düşünceleriniz varsa kesinlikle bunu terapistinizle paylaşınız.

Sorunlarınızın çözümü için kendi uyguladıklarınız da dahil olmak üzere, daha önce yapılan tüm tedaviler hakkında bilgi veriniz.

Ayrıntılı olarak teşhis ve tedavi önerilerinin neler olduğunu sorunuz:



Terapistiniz size hastalığınız hakkında bilgi verecektir. Aşağıdaki adresten de ruhsal hastalıklar hakkında bilgi alabilirsiniz: www.bptk.de/publikationen/patientenratgeber/

Size psikoterapi seansının sonunda yazılı ve detaylı bir biçimde hasta bilgilendirme formları verilecektir. Susma yükümlüğü altında bulunan terapist, sizi gizlilik ilkesi, psikoterapi ve kendi kendine yardım hizmetleri de dahil olmak üzere diğer yardım seçenekleri hakkında bilgilendirir ve tavsiyelerde bulunur. www.selbsthilfe-saar.de/

Psikoterapide hasta terapist ilişkisinde güven çok önemlidir. Uzun sürmesi muhtemel tedavi süreciniz boyunca terapistinizle birlikte sorunlarınıza çözüm arayacaksınız. Kendinizi açıkça ortaya koyup koyamadığınız ve anlaşılıp anlaşılmadığınız hususları hakkında hislerinize kulak veriniz.

Randevudan sonra:

- Güven duyduğunuz biriyle tedavi olanakları hakkında konuşunuz.
- Terapiye başlayıp başlamayacağına yeterince ve sakin bir şekilde düşünerek karar veriniz.
- Randevularınıza düzenli olarak gitmeniz tedavinin başarı ile sonuçlanabilmesi için çok önemlidir. Bu yüzden size uygun bir randevu planı sunulabiliyor mu kontrol ediniz.
- Terapi seanslarından sonra, kendinize terapi üzerine düşünmek ve değerlendirme yapmak için zaman ayırınız. Bir terapi günlüğü bu hususta çok yardımcı olabilir.