

Maximilian Rieländer

Diplom-Psychologe
Psychologischer Psychotherapeut

Email: PP@Rielaender.de
URL: <http://www.PP-Rielaender.de>

Psychotherapie-Praxis

Westenholzer Str. 105
33129 Delbrück-Westenholz

Fon 0 29 44 / 979 3 242
Fax 0 29 44 / 979 3 243

April 2017

Erläuterungen zur psychotherapeutischen Erstberatung – bitte mitnehmen

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,

Sie kommen heute zu mir, weil Sie psychotherapeutische Unterstützung für sich selbst suchen.

Zur Finanzierung über gesetzliche Krankenkassen benötige ich kurz Ihre Krankenversicherungskarte.

Vor der Erstberatung bitte ich Sie, einen Fragebogen zur gegenwärtigen Lebenssituation und zur Suche nach Hilfe (Rückseite) zu beantworten.

Ich biete Ihnen dann eine Erstberatung von etwa 50 Minuten an.

1. Die Erstberatung selbst

Wenn ich Sie frage „Was bewegt Sie? Wozu suchen Sie Hilfe?“, können Sie mir erzählen, was Sie für Ihr Leben in der gegenwärtigen Lebenssituation verbessern möchten, welche Probleme/Störungen Sie als Hindernisse überwinden möchten.

Für benannte Probleme und Störungen will ich verdeutlichen, ob sie mit einer psychischen Störung verbunden sind, für die eine Psychotherapie mit Krankenkassenfinanzierung sinnvoll ist.

Für Ihre Ziele möchte ich Ihnen Möglichkeiten psychotherapeutischer Hilfe aufzeigen, Ihnen erste Anregungen zu alltäglichen Maßnahmen bzw. Veränderungen geben, mögliche Ansätze für weitere Sitzungen benennen und ergänzend auf weitere Hilfemöglichkeiten hinweisen.

2. Psychotherapeutische Sprechstunde - für eine Psychotherapie mit Krankenkassenfinanzierung

Die Erstberatung gilt als „Psychotherapeutische Sprechstunde“, wenn Sie seit 6 Monaten keine psychotherapeutischen Sprechstunden, Beratungen oder Sitzungen in einer Psychotherapeutischen Praxis, einer Reha-Klinik oder Psychiatrischen Klinik erfahren haben.

In ein bis zwei weiteren psychotherapeutischen Sprechstunden will ich dann mit Ihnen klären, ob und für welche Störungen eine Psychotherapie mit Krankenkassenfinanzierung sinnvoll ist. Dafür bitte ich Sie, weitere von mir erhaltene Fragebögen bis zur nächsten Sitzung zu beantworten. Als Ergebnis will Ihnen in weiteren Sprechstunden eine „Individuelle Patienteninformation“ ausstellen.

In den weiteren psychotherapeutischen Sprechstunden entscheiden Sie selbst, ob Sie mein Angebot zur Psychotherapie mit Verhaltenstherapie annehmen.

3. Psychotherapie

Psychotherapiesitzungen dauern in der Regel 50 Minuten; es gibt auch Sitzungen von 25 Minuten. Abstände und Anzahl von Sitzungen orientiere ich an Ihren Wünschen.

Ich möchte Menschen durch Psychotherapie mit Verhaltenstherapie so unterstützen, dass sie ihr Denken, Erleben, Handeln und Kommunikationsweisen erweitern können, damit sie dadurch Beschwerden und Störungen lindern oder gar überwinden sowie persönliche und soziale Probleme bewältigen können.

4. Informationen über meine Praxis durch die Homepage www.PP-Rielaender.de

Wenn Sie mit dem Internet vertraut sind, können Sie sich durch die Webadresse weiter informieren:

- über meine Angebote in der Praxis mit Fachinformationen,
- eine Broschüre „*Psychologische Hilfe – den Lebensweg begleiten und Selbsthilfe anregen*“ ausdrucken und lesen,
- Anregungen zur Selbsthilfe sichten, ausdrucken, lesen und in Handlungen umsetzen,
- Näheres zu meiner Person lesen,
- meine umfangreiche Literaturliste sichten sowie interessante Literatur aufrufen und ausdrucken.

5. Telefonzeiten – auch zu kurzen Beratungen

Sie erreichen mich telefonisch direkt in der Regel
montags – mittwochs von 12 – 13 Uhr in Westenholz unter der Nummer 02944-9793242
donnerstags + freitags von 12 – 13 Uhr in Rietberg unter der Nummer 05244-9274310.

Ansonsten können Sie bei beiden Telefonnummern an den genannten Wochentagen auf dem Anrufbeantworter Nachrichten überlassen.

In den angegebenen Telefonzeiten biete ich auch kurze Beratungen von 5 - 10 Minuten an.

6. Weitere Hilfen – als Ergänzungen

Ich verschreibe keine **Psychopharmaka**; dafür sind **Ärzte für Psychiatrie und Neurologie** zuständig. Die Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe bietet eine Internetseite zur Suche nach Ärzten und Psychotherapeuten an: <http://www.kvwl.de/earzt/index.htm>

Wenn Sie dringender oder stärker psychotherapeutische Hilfe wünschen, als eine ambulante Psychotherapie (bei mir) mit höchstens einer Sitzung pro Woche bieten kann, können Sie sich an **Ambulanzen psychiatrischer LWL-Kliniken** in Paderborn + Gütersloh wenden:

LWL-Klinik Paderborn (für den Landkreis Paderborn), Agathastr. 1, Tel. 05251/295-5114,
https://www.lwl.org/LWL/Gesundheit/psychiatrieverbund/K/lwl_klinik_paderborn/fachabteilungen/allgemeine_psychiatrie/ambulanz/
LWL-Klinik Gütersloh (für den Landkreis Gütersloh), Herman-Simon-Str. 7, Tel. 05241/502-2204,
https://www.lwl.org/527-download/pdf/flyer/Ambulanz_psychiatische.pdf

In dringenden Fällen und psychischen Krisen- und Notsituationen bieten **Sozialpsychiatrische Dienste der Kreisgesundheitsämter** in Paderborn + Gütersloh Hilfestellungen:

Sozialpsychiatrischer Dienst Paderborn, Aldegreverstr. 16, Tel. 05251/308-5360,
https://www.paderborn.de/microsite/fscpb/kontakt_adressen/adressen/109010100000052816.php

Sozialpsychiatrischer Dienst Gütersloh, Herzebrocker Straße 140, Tel. 05241/851718
Krisendienst für psychische Notsituationen nachts und am Wochenende Tel. 05241/531300
https://www.kreis-guetersloh.de/thema/050/sr_seiten/artikel/112180100000006220.php