




## Meine Entscheidung für ein Behandlungssetting

### Mein individueller Behandlungsweg

<p>Wo stehe ich?</p> 	<p>Welche Möglichkeiten habe ich?</p> 	<p>Wo kann ich mich beraten lassen?</p> 
<p>Wurde bei mir von einem Facharzt oder Psychotherapeuten die Diagnose einer psychischen Erkrankung gestellt?</p> <p>Bin ich über meine psychische Erkrankung informiert (z.B. Art, Schweregrad)?</p> <p>Bin ich ausreichend über die Behandlungsmöglichkeiten informiert? Habe ich eine Behandlungsempfehlung erhalten?</p> <p>Kenne ich die Unterschiede zwischen den verschiedenen Behandlungssettings?</p>	<p>Psychotherapie und/oder medikamentöse Behandlung ist in verschiedenen Settings möglich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ambulant</li> <li>- Teilstationär (Tagesklinik)</li> <li>- Stationäre Krankenhausbehandlung</li> <li>- Ganztägig ambulante und stationäre psychosomatische Rehabilitation („Reha“)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hausarzt</li> <li>- Facharzt</li> <li>- Psychotherapeut (sog. „Sprechstunde“)</li> <li>- <a href="https://www.patientenberatung.de/de">https://www.patientenberatung.de/de</a></li> <li>- Reha-Beratungsdienst</li> <li>- Psychiatrische Institutsambulanzen (PIA) und psychosomatische Ambulanzen an Kliniken</li> </ul>

Die nachfolgende Übersicht soll Sie dabei unterstützen, Ihre individuellen Bedürfnisse und Wünsche in Bezug auf die Entscheidung für ein Behandlungssetting für sich selbst einzuordnen. Sie soll Ihnen helfen, sich klar zu werden, wo auf Ihrem Behandlungsweg Sie gerade stehen und wo Sie hin wollen.

Nehmen Sie sich Zeit für die Beantwortung der Fragen und wenn Sie möchten, ziehen Sie beim Abwägen eine Person Ihres Vertrauens hinzu. Das kann Ihr Arzt oder Psychotherapeut sein, jemand aus Ihrem persönlichen Umfeld oder eine Person, die sich im Versorgungssystem gut auskennt oder selbst schon Behandlungserfahrungen hat. Während Sie die Fragen für sich beantworten, empfiehlt es sich auch, die vorangegangenen Informationen zu den Behandlungssettings zur Hand zu haben.

#### Kleine Hilfe:

Wenn Sie überlegen, was für oder gegen die Gründe Ihrer Entscheidungsmöglichkeit spricht, können Sie in der Spalte „Wie wichtig ist das?“ jedes Ihrer Argumente mit Sternchen markieren.

Etwa so:

- ★ Nicht wichtig für mich           ★★ Na ja, geht so
- ★★★ Das ist sehr wichtig für mich.

Wägen Sie ab:

Ambulante Behandlung	Was spricht dafür?	Wie wichtig ist das?	Was spricht dagegen?	Wie wichtig ist das?
Möchte ich in meinem gewohnten Umfeld, nah bei Familie/ Freunden, bleiben?				
Möchte/ kann ich während der Behandlung weiter alle familiären, sozialen und beruflichen Rollen ausfüllen?				
Ist eine ambulante Behandlung intensiv genug für mich (Schweregrad und Funktionsfähigkeit im Alltag berücksichtigen)?				
Teilstationäre Behandlung (Tagesklinik)	Was spricht dafür?	Wie wichtig ist das?	Was spricht dagegen?	Wie wichtig ist das?
Möchte ich ein intensiveres, tägliches Therapieprogramm und gleichzeitig in meinem vertrauten Umfeld bleiben (zu Hause übernachten, an Wochenenden zu Hause sein)?				

Lässt es meine private Situation zu, dass ich während der Behandlung alltägliche Aufgaben (z.B. familiär oder beruflich) nur begrenzt ausfüllen kann?				
Benötige ich eine integrierte medizinische Behandlung, z.B. eine Kombinationsbehandlung (Psychotherapie + Psychopharmaka)?				
Habe ich neben Psychotherapie und medikamentöser Behandlung Bedarf/ Interesse an anderen Angeboten (z.B. Bewegungs- und Entspannungstraining, Kunst-, Musik- oder Ergotherapie, Sozialberatung)?				
<b>Stationäre Krankenhausbehandlung</b>	<b>Was spricht dafür?</b>	<b>Wie wichtig ist das?</b>	<b>Was spricht dagegen?</b>	<b>Wie wichtig ist das?</b>
Brauche ich eine geschützte Umgebung und eine Entlastung vom Alltagsdruck? (Bin ich z.B. so stark belastet, dass ich meinen Alltag nicht alleine bewältigen kann?)				

Brauche ich akut eine Krisenbehandlung? (Komme ich z.B. nicht aus eigener Kraft aus der Krise heraus oder gefährde mich selbst oder andere durch mein Verhalten?)				
Ist meine häusliche/ berufliche Situation so schwierig oder konfliktbelastet, dass eine räumliche Distanzierung hilfreich wäre?				
Benötige ich eine integrierte medizinische Behandlung, z.B. eine Kombinationsbehandlung (Psychotherapie + Psychopharmaka)?				
Habe ich neben Psychotherapie und medikamentöser Behandlung Bedarf/ Interesse an anderen Unterstützungsangeboten (z.B. Bewegungs- und Entspannungstraining, Kunst-, Musik- oder Ergotherapie, Sozialberatung)?				

Ganztägig ambulante und stationäre psychosomatische Rehabilitation („Reha“)	Was spricht dafür?	Wie wichtig ist das?	Was spricht dagegen?	Wie wichtig ist das?
Brauche ich eine geschützte Umgebung und eine Entlastung vom Alltagsdruck? Benötige ich eine intensive Unterstützung, ohne mich jedoch in einer akuten Krise zu befinden?				
Ist meine häusliche/ berufliche Situation so schwierig oder konfliktbelastet, dass eine vorübergehende räumliche Distanzierung hilfreich wäre?				
Benötige ich besondere Unterstützung bei der Wiederherstellung oder Erhalt meiner Arbeitsfähigkeit? (besonderer Fokus auf beruflicher Perspektive, da die Rentenversicherung die Kosten trägt)				

Benötige ich eine integrierte medizinische Behandlung, z.B. eine Kombinationsbehandlung (Psychotherapie + Psychopharmaka)?				
Habe ich neben Psychotherapie und medikamentöser Behandlung Bedarf/ Interesse an anderen Unterstützungsangeboten (z.B. Bewegungs- und Entspannungstraining, Kunst-, Musik- oder Ergotherapie, Sozialberatung)?				