

Weiterführende Hilfestellungen zum Thema „Mentale Gesundheit – Umgang mit psychisch kranken Menschen“

Wissenschaftlich validierter Test zu Stressbelastung/Burnout mit sehr detailliertem Ergebnis:

<https://www.psychomeda.de/online-tests/burnout-test.html>

Depressions-Test:

www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/selbsttest-offline

Für Jugendliche/Kinder (bis 25 J.): (Hilfe über WhatsApp)

www.krisenchat.de

Weiterführende Buchtipps (kein Ersatz für Therapie!):

„Lebe mehr, grüble weniger“ zur Umstrukturierung von Pia Callesen

„Kognitive Verhaltenstherapie – Das Selbsthilfe-Buch inkl. Workbook“ von Annika Ebenstein

Wenn nichts mehr geht:

- 1. Gang = Hausarzt, krankschreiben lassen
- Überweisung an Therapeuten (kein Muss!) oder Klinik (Muss!)
- Wenn Wartezeit zu lang: Tagesklinik (Wartezeit ca. 4 – 12 Wochen)
- Wenn auch das zu lang/akute Gefährdung: Patienten in Klinik mit psychiatrischer Abteilung fahren!

Für Übergang Wartezeit: Stresspräventionskurs (mind. 80% von KK bezuschusst):

<https://mobil-krankenkasse.de/unsere-leistungen/gesundheitskurse-und-reisen/gesundheitskurse/gesundheitskurse-stressmanagement.html>

<https://www.tk.de/techniker/gesundheit-und-medizin/praevention-und-frueherkennung/tk-gesundheitskurse-2023138>

Bei Therapeutensuche: Zusatz „Verhaltenstherapie“ als Therapierichtung der Wahl bei Stress/Burnout/Depression

Hilfreich bei Suche nach geeignetem Therapeuten: www.psychotherapiesuche.de

Online-Therapeuten:

www.bdp-verband.de/profession/zertifizierungen/anbieter-online-beratung/anbieter-psychologischer-online-beratung.html

Email-Adresse für weitere Fragen oder weitergehende Beratungswünsche:

info@psychologische-wege.de