

Bin ich hier richtig?

Psychologische Beratung

Bei einer psychologischen Beratung können lebenspraktische Themen, z. B. familiäre Probleme oder Probleme am Arbeitsplatz, in Schule oder Ausbildung bearbeitet werden.

Die Beratung ist keine Psychotherapie. Im besten Fall kann mit der Beratung eine Therapie vermieden werden.

Unterschied zur Psychotherapie

Nur bei einer Psychotherapie werden Probleme mit Krankheitssymptomen, z. B. die einer Depression, behandelt. Eine Therapie wird von psychologischen Psychotherapeut*innen oder von Psychiater*innen durchgeführt.

Kontakt

Option 1: Mit Empfehlung durch Ihre/n Hausärztin/Hausarzt können Sie sich direkt an die Präventionsberaterin wenden

Birgit Stetter

Dipl. Psychologin & Präventionsberaterin
Telefon: 0159 037 67 917
E-Mail: b1.stetter@gmail.com

Option 2: Ohne Empfehlung melden Sie sich bitte zunächst im

MVZ Pfalzkrlinikum Landau

Paul-von-Denis-Str. 2a, 76829 Landau
Telefon: 06341/86079

Sprechzeiten

- Mo, Di, Do: 8-13 Uhr und 14-17 Uhr
- Mi und Fr: 8-13 Uhr

Oder im

MVZ Pfalzkrlinikum Kaiserslautern

Stiftsplatz 5, 67655 Kaiserslautern
Telefon: 0631/31090919

Sprechzeiten

- Mo, Di, Do: 8-13 Uhr und 14-18 Uhr
- Mi und Fr: 8-13 Uhr und 14-16 Uhr

Bildrechte: Titel: iStock/Sochor; innen: iStock/triloks



Erste Hilfe für die Seele

Beratung für Lebensbewältigung



www.resilienz-pfalz.de/erste-hilfe-fuer-die-seele

Ein Präventionsangebot von



Pfalzkrlinikum



MEDIZINISCHES
VERSORGUNGSZENTRUM
PFALZKLINIKUM GMBH

Eine Tochter des Pfalzkrlinikums - AdöR

Was und für wen ist Erste Hilfe für die Seele?

„Erste Hilfe für die Seele – Beratung für Lebensbewältigung“ ist ein psychologisches Präventionsangebot mit dem Ziel, Belastungen und Krisen zu bewältigen, bevor sie richtig krankmachen.

Es richtet sich an Menschen, die sich von Alltagsstress und persönlichen Belastungen überfordert fühlen; die an ihre Grenzen stoßen und keine Lösungen sehen. Auch Jugendliche ab 15 Jahren können das Angebot nutzen.

Das Angebot richtet sich an Versicherte der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse.



Wobei können wir helfen?

Erwachsene

- Leistungsüberforderung am Arbeitsplatz, Konflikte, Mobbing
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie bzw. Pflege
- Herausforderungen bei der Kindererziehung bzw. mit Teenagern
- Ehe- und Beziehungsprobleme
- Alleinsein, Trennung, Alleinerziehende
- Allgemeine Lebenskrisen, berufliche oder private Neuorientierung

Jugendliche

- Selbstwertprobleme
- Sorgen im familiären Umfeld oder Freundeskreis
- Bewältigung von Schul- oder Ausbildungsstress, Umgang mit Leistungsanforderungen
- Orientierungslosigkeit in Schul- und Berufswahl

Wie läuft die Beratung ab?

Für Hilfesuchende gibt es zwei Wege zur Präventionsberatung:

Option 1: Sie sprechen Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt an. Wird Ihnen eine Empfehlung zur verhaltensbezogenen Primärprävention ausgestellt, können Sie unsere Präventionsberaterin direkt ansprechen (siehe Kontakt).

Option 2: Sie wenden sich an das MVZ Pfalzkrankenhaus Landau-Paul-von-Denis-Straße oder das MVZ Pfalzkrankenhaus Kaiserslautern (siehe Kontakt). Bei einem Erstgespräch wird entschieden, ob die Beratung in Ihrem Fall geeignet ist.

Ihre Themen finden Raum in bis zu fünf Einzelgesprächen mit der Beraterin.