

4.4.1 Psycho-Therapie

Psycho-Therapie ist eine Heil-Methode bei psychischen Krankheiten.

Man kann dazu auch Gesprächs-Therapie sagen.

Die Psycho-Therapie kann Ihnen helfen, wieder gesund zu werden.

Sie können mit einer Psycho-Therapeutin über Ihre Probleme und Gefühle sprechen.

Viele Menschen leiden an einer psychischen Krankheit.

Sie machen sich zum Beispiel viele Sorgen oder sind traurig oder wütend.

Es tut gut, über solche Probleme mit jemandem zu reden.

Eine Psycho-Therapeutin kennt sich mit diesen Krankheiten gut aus.

Sie kann Ihnen helfen, sich besser zu fühlen.

Was geschieht in der Psycho-Therapie?

Zuerst will die Psycho-Therapeutin Sie besser kennen lernen.

Deswegen fragt sie ganz viele Dinge.

Nach den ersten Treffen entscheiden Sie, ob Sie die Therapie machen wollen.

Sie können der Psycho-Therapeutin alles erzählen, was Sie denken und fühlen.

Sie darf nichts weiter-sagen.

Die Treffen sind normalerweise 1-mal in der Woche.

Sie überlegen gemeinsam mit der Psycho-Therapeutin, was Sie in der Therapie erreichen wollen.

Die Psycho-Therapeutin kann Ihnen die Krankheit erklären.

Sie können lernen, wie Sie weniger Angst haben.

Oder wie Sie mit Wut besser umgehen können.

Oder was Ihnen hilft, wenn Sie traurig sind.

Sie machen zusammen Übungen mit der Psycho-Therapeutin.

Warum gibt es Haus-Aufgaben?

Sie bekommen manchmal von der Psycho-Therapeutin kleine Aufgaben für zu Hause.

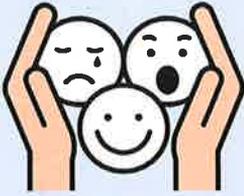
Zum Beispiel sollen Sie jeden Tag aufschreiben oder ankreuzen, wie es Ihnen geht.

Das Ergebnis der Haus-Aufgabe besprechen Sie in der Therapie.

Sie lernen in der Therapie, besser im Alltags-Leben zurecht zu kommen.

Was ist wichtig?

- Psycho-Therapie können Sie in einer Psycho-Therapie-Praxis oder in einem Kranken-Haus machen
- Manchmal müssen Sie lange auf einen Therapie-Platz warten.
- Es ist wichtig, mit zu arbeiten und die Haus-Aufgaben zu machen.



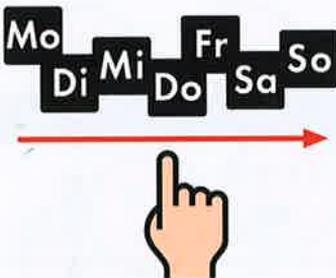
Mit Psycho-Therapie behandelt man psychische Krankheiten.



Sie können über Ihre Gefühle und Probleme sprechen. Das kann Ihnen helfen, sich besser zu fühlen.



Sie überlegen gemeinsam mit der Psycho-Therapeutin, was Sie in der Therapie erreichen wollen.



Die Treffen sind normalerweise 1-mal in der Woche.



Es gibt oft kleine Aufgaben für zu Hause. Diese Aufgaben werden in der Therapie besprochen.

4.2.12 Psychologische Diagnostik

Diagnostik bedeutet „etwas feststellen“.

Die Psychologin kann mit der Diagnostik besser herausfinden, welches Problem oder welche Krankheit Sie haben.

Die Diagnostik hilft der Psychologin, die richtige Therapie zu finden.

Manche Menschen haben seelische (= psychische) Krankheiten.

Sie machen sich zum Beispiel viele Sorgen oder sind traurig oder wütend.

Die Psychologin kennt sich mit solchen Krankheiten gut aus.

Wenn eine Psychologin herausfinden möchte, ob Sie eine Krankheit haben, stellt sie Ihnen viele Fragen.

Zum Beispiel zu Ihren Gefühlen und Gedanken.

Es ist wichtig, dass Sie die Fragen ehrlich beantworten.

Nur so kann die Psychologin die Krankheit richtig erkennen.

Manchmal fragt die Psychologin auch andere Menschen, die Sie gut kennen.

Zum Beispiel Ihre Eltern, Partnerin oder Betreuerin.

Sie sprechen darüber

- was Sie im Alltag brauchen,
- was Sie gern mögen oder nicht gern mögen,
- wie Sie sich bei Stress am besten beruhigen,
- wie die Betreuerin am besten mit Ihnen arbeitet.

Was ist eine Leistungs-Diagnostik?

Die Psychologin macht auch Leistungs-Untersuchungen.

Das ist ein Test.

Mit dieser Untersuchung misst die Psychologin zum Beispiel Ihre Aufmerksamkeit oder Konzentrations-Fähigkeit.

Die Psychologin will herausfinden, was Sie besonders gut können oder wo Sie Hilfe brauchen.

Jeder Mensch kann manche Dinge gut und andere nicht so gut.

Bei der Leistungs-Untersuchung gibt es verschiedene Aufgaben mit Bildern, Zahlen, Würfeln oder Wörtern.

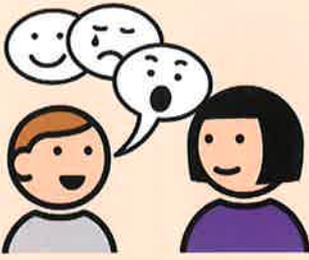
Manche Menschen sind bei der Leistungs-Diagnostik aufgeregt oder nervös.

Versuchen Sie bei der Leistungs-Diagnostik ruhig zu bleiben.

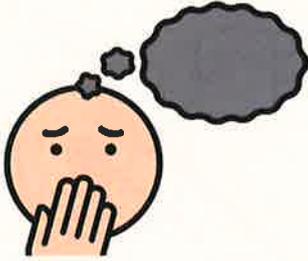
Wenn Sie eine Pause brauchen, sagen Sie einfach Bescheid.

Was ist wichtig?

- Psychologische Diagnostik wird in einer Praxis oder in einem Kranken-Haus gemacht.
- Die Psychologin möchte etwas über Sie herausfinden, um Ihnen zu helfen.
- Sie stellt Ihnen viele Fragen. Bitte antworten Sie ehrlich.
- Manchmal macht sie einen Test. Der Test heißt Leistungs-Diagnostik.



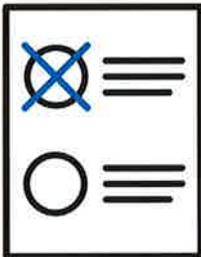
Die Psychologin kann psychische Erkrankungen behandeln.



Manche Menschen machen sich zum Beispiel viele Sorgen oder sind traurig.



Um die Krankheit besser zu behandeln, stellt Ihnen die Psychologin viele Fragen. Das nennt sie Diagnostik.



Manchmal müssen Sie Frage-Bögen beantworten.



Bei der Leistungs-Untersuchung will die Psychologin herausfinden, was Sie besonders gut können.

Tanja Sappok
Reinhard Burtscher
Anja Grimmer
(Hrsg.)

Einfach sprechen über Gesundheit und Krankheit

Medizinische Aufklärungsbögen in Leichter Sprache

2., überarbeitete und erweiterte Auflage

Mit Symbolen von Annette Kitzinger