

FAQ – Häufig gestellte Fragen

Wie kann ich Kontakt zur Psychosomatischen Institutsambulanz aufnehmen?

Mit welchen Beschwerden bzw. Erkrankungen bin ich in der Psychosomatik richtig?

Wir beraten und behandeln in unserer Psychosomatischen Ambulanz Patientinnen und Patienten mit Beschwerden aus dem gesamten psychosomatischen Erkrankungsspektrum, dazu gehören u.a.:

- Depressive Störungen mit und ohne körperliche Begleiterkrankung
- Funktionelle Störungen (z.B. Reizdarm, chronischer Unterbauchschmerz)
- Anhaltende Körperbeschwerden (z.B. chronische Schmerzstörung)
- Krankheitsängste
- Angststörungen
- Essstörungen (Anorexia nervosa, Bulimia nervosa, Binge-Eating Störung)
- Stressbedingte Erkrankungen (z.B. Posttraumatische Belastungsstörung, Anpassungsstörung)
- Zwangsstörungen
- Persönlichkeitsakzentuierungen und Persönlichkeitsstörungen
- im Rahmen von Krisen oder schwierigen Lebensphasen auftretende Symptome wie Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, anhaltende Niedergeschlagenheit, übermäßige Ängste und Sorgen, plötzlich aufsteigende panikartige Angst, körperliche Beschwerden unklarer Ursache

Körperliche und seelische Erkrankungen sind häufig mit Einschränkungen, Stress und Änderungen der Lebenssituation verbunden.

Wir beraten und unterstützen Sie in der Bewältigung ihrer belastenden Situation. Unsere Beratung erfolgt nach aktuellen wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen, folgt allgemeinen Behandlungsleitlinien von Fachgesellschaften und gründet auf langjährige klinische Erfahrung.

Wie kann ich einen Termin in der Psychosomatischen Ambulanz vereinbaren?

Für ein psychosomatisches Erstgespräch in unserer Ambulanz können Sie einen Termin unter folgender Telefonnummer vereinbaren:

040 - 7410 - 54174

Eine Terminvergabe ist in der Regel innerhalb von zwei Wochen möglich.

Wo findet das Erstgespräch statt?

Das Erstgespräch findet in unserer Psychosomatischen Ambulanz auf dem UKE-Gelände im Gebäude O25 statt (siehe Lageplan).

In begründeten Fällen und nach Rücksprache kann die Weiterbehandlung nach einem persönlichen Erstgespräch auch als Videokonsultation stattfinden.

Was ist zum Erstgespräch mitzubringen?

Bitte bringen Sie Ihre Krankenkassenkarte und einen Überweisungsschein mit dem Vermerk „Psychosomatische Institutsambulanz (PIA), UKE“ von Ihrer überweisenden Ärztin bzw. Ihrem überweisenden Arzt mit.

Ebenso wichtig sind relevante Vorbefunde, z.B. von bereits erfolgten Untersuchungen oder Klinikaufenthalten, sowie ggf. eine Auflistung der aktuell von Ihnen eingenommenen Medikamente.

Bei Patientinnen und Patienten mit einer Essstörung benötigen wir unbedingt aktuelle Laborwerte (bitte nicht älter als 3 Tage). Mindestens die folgenden Werte sollten enthalten sein:

- Elektrolyte (Natrium, Kalium)
- Kleines Blutbild

Hilfreich sind darüber hinaus

- Schilddrüsenwerte,
- Leberwerte
- weitere im Rahmen der Diagnostik erhobene relevante Laborwerte und Untersuchungsergebnisse (z.B. EKG)

Wer trägt die Kosten für ein Psychosomatisches Erstgespräch?

Die Kosten für ein Erstgespräch in unserer Psychosomatischen Ambulanz werden von den Krankenkassen erstattet. Bitte denken Sie an Ihre Krankenkassenkarte und den Überweisungsschein.

Was erwartet mich in einem Erstgespräch in der Psychosomatischen Institutsambulanz?

Für viele Menschen ist ein erster Kontakt zu einer psychosomatischen oder psychotherapeutischen Beratung mit Ängsten und Unsicherheiten verbunden.

Wir möchten Ihnen daher einige Informationen im Vorfeld vermitteln, damit Sie besser einschätzen können, was Sie bei uns erwartet.

Welchen zeitlichen Rahmen hat ein Erstgespräch?

Sie sollten für ein Erstgespräch mit uns etwa 90 Minuten Zeit einplanen.

Nachdem Sie in unserer Anmeldung in Empfang genommen und Ihre Daten aufgenommen wurden, werden Sie zunächst gebeten, einige Fragebögen auszufüllen. Dies hilft Ihnen und uns, im

Vorfeld wichtige Themen, Beschwerden und Anliegen herauszuarbeiten und dadurch das Gespräch vorzubereiten.

Anschließend werden Sie im vertraulichen Rahmen mit einem Arzt / einer Ärztin oder einem Psychologen / einer Psychologin etwa 50 Minuten sprechen können.

Was wird im Erstkontakt besprochen?

Ziel des Erstgespräches ist es, Ihre Beschwerden und Probleme einordnen zu können und anhand Ihrer eigenen Wünsche und Ziele Behandlungsmöglichkeiten mit Ihnen zu klären.

Hierzu werden wir Sie zu Ihren aktuellen Beschwerden und Ihrer Lebenssituation befragen und möchten – ggf. über Ihre mitgebrachten Befunde - auch einen Eindruck über Ihre Krankheitsvorgeschichte und eventuelle frühere Behandlungen und Untersuchungen erhalten. Eine körperliche Untersuchung wird im Rahmen unserer Psychosomatischen Ambulanz nicht durchgeführt. Sofern sie uns mit einer Essstörung und deutlich reduziertem Gewicht aufsuchen, ist eine aktuelle Gewichtsmessung in unserer Ambulanz obligat.

Möglicherweise werden wir Sie auch zu besonderen Erfahrungen und Erlebnissen Ihrer früheren Lebensgeschichte befragen. Dies kann wichtig sein, um zu verstehen, auf welchem Boden sich gegenwärtig bestehende Beschwerden entwickelt haben. Natürlich haben Sie jederzeit das Recht, Fragen auch unbeantwortet zu lassen, sofern sie diese für zu tiefgreifend oder zu belastend für einen Erstkontakt erachten.

Welche Informationen erhalte ich in nach meinem Erstgespräch?

Zum Ende Ihres Erstgespräches werden wir Ihnen unsere diagnostische Einschätzung nach den vorliegenden Informationen mitteilen und mit Ihnen ggf. mögliche Behandlungsoptionen erörtern. Auch Sie haben selbstverständlich die Gelegenheit, noch offene Fragen anzusprechen.

Wie geht es im Anschluss an ein psychosomatisches Erstgespräch weiter?

Mit Ihnen gemeinsam planen wir die nächsten Schritte. Ihre Behandlerin oder Ihr Behandler, aus dem Erstgespräch, ist Ihre so genannte Bezugstherapeutin oder Ihr Bezugstherapeut und kann Sie weiter begleiten.

Unser Behandlungsangebot umfasst therapeutische Gruppen und weitere Einzelkontakte.

In unseren ambulanten Behandlungsprogrammen bieten wir spezialisierte Konzepte für somatoforme und funktionelle Störungen, Essstörungen und psychische Beschwerden bei körperlichen Erkrankungen an.

Eine Anbindung an unsere Psychosomatische Ambulanz in einer unserer Behandlungsprogramme kann sinnvoll sein.

Welche Behandlungsoptionen gibt es?

In unserer Psychosomatischen Ambulanz bieten wir neben Einzelgesprächen mehrere psychotherapeutische Gruppenbehandlungen an. Der Vorteil einer Gruppe liegen darin, im Austausch mit anderen Betroffenen eigene Bewältigungsmöglichkeiten und –strategien zu entwickeln. Die Gruppen finden regelmäßig statt. Eine Gruppenteilnahme ist nach einem Erstgespräch in unse-

rer Psychosomatischen Ambulanz möglich. Die Teilnahme kann z.B. im Vorfeld oder im Anschluss an eine stationäre Therapie sinnvoll sein. Eine Teilnahme ist leider nicht möglich, wenn Sie bereits anderweitig in psychotherapeutischer Behandlung sind. Bei Interesse an einer Teilnahme wenden Sie sich gerne an uns.

Eine ambulante Richtlinien-Psychotherapie ist über unsere Ambulanz nicht möglich. Wir können Sie jedoch darin unterstützen eine ambulante Psychotherapie zu finden.

Zu unseren Behandlungsmöglichkeiten zählt auch eine Aufnahme auf unsere psychosomatische Station.

Was bedeuten die Behandlungsprogramme für mich?

Die Psychosomatische Ambulanz bietet spezialisierte Behandlungsprogramme für drei Patientengruppen an:

- Somatoforme und funktionelle Störungen
- Essstörungen
- Psychische Beschwerden bei körperlicher Erkrankung

Im Rahmen dieser Programme wird gemeinsam mit einer Bezugstherapeutin oder einem Bezugstherapeuten ein individuelles Behandlungskonzept für Sie erstellt.

Dieses kann aus weiteren Gesprächen oder einer Gruppentherapie bei uns sowie aus externen Angeboten wie ambulanter oder (teil-)stationärer Behandlung bestehen.

Außerdem gibt es Behandlungsangebote für weitere psychische Beschwerden.

Gibt es eine psychosomatische Tagesklinik am UKE?

Gegenwärtig ist eine psychosomatische Tagesklinik am UKE nicht vorhanden. Allerdings unterstützen wir sie je nach Krankheitsbild in Form von Zugangswegen und Kontaktadressen zu psychosomatischen sowie psychiatrischen Tageskliniken in Hamburg und Umgebung.

Gibt es die Möglichkeit einer stationären psychosomatischen Behandlung am UKE?

Eine psychosomatische Komplexbehandlung ist über unsere Station für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie möglich.