

Anerkannte Psychotherapieverfahren sind

- die Psychoanalyse
- die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- die Verhaltenstherapie
- Systemische Therapie

Psychotherapie wird in Deutschland von ärztlichen und psychologischen Psychotherapeuten durchgeführt. Für Therapieplätze in Ihrer Nähe wenden Sie sich an ihren Hausarzt oder Ihre Krankenkasse.

Weitere Informationen finden Sie hier:

- Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein www.kvno.de
- Zentrale Informationsbörse Psychotherapie
Telefon 0241-7509-182
- Deutsche Gesellschaft für Psychotherapie, Psychoanalyse, Psychosomatik und Tiefenpsychologie (DGPT) www.dgpt.de
- Website der Weißen Liste www.weisse-liste.de

Um Ihnen den Weg in eine Psychotherapie zu erleichtern, bietet Ihnen das Institut für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie ein orientierendes Beratungsgespräch an. Wir möchten Sie dabei unterstützen, die für Sie geeignete Therapie zu finden.

Kontakt

Universitätsklinikum Düsseldorf
Klinisches Institut für Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie
Gebäude 15.16
Telefon 0211 81-18855
Psychosomatik-Konsildienst@med.uni-duesseldorf.de
(unser Patientenempfang ist mit Frau Anja Arnold besetzt)

Weiterer möglicher Kontakt

LVR-Klinikum Düsseldorf
Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,
Institutsambulanz
Beratungstermine unter Telefon 0211 922-4710



Psychosomatische Beratung bei Herzerkrankungen

Informationen über gesundheitliche Risikofaktoren,
Gesundheitsverhalten und Psychotherapie

Klinik für Herzchirurgie
Direktor: Univ.-Prof. Dr. med. Artur Lichtenberg

Klinisches Institut für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Kommissarischer Direktor: Univ.-Prof. Dr. med. Matthias Franz

Liebe Patientinnen und Patienten

Sie wurden bei uns in der Klinik für Herzchirurgie operiert. Ihre Operation liegt jetzt einige Zeit zurück und wir hoffen, dass es Ihnen inzwischen besser geht. Für viele Patienten ist die Operation ein bedeutendes und mitunter auch schwer zu verkraftendes Lebensereignis. Manche Patienten haben Schwierigkeiten in ihr gewohntes Leben zurückzukehren oder leiden unter Antriebslosigkeit, Niedergeschlagenheit oder Ängsten.

Nach der OP

Nach der herzchirurgischen Behandlung in unserer Klinik schließt sich meistens eine Anschlussheilbehandlung in einer Reha-Klinik an. Neben einer kardiologischen Weiterbehandlung und Sportangeboten erfolgt dort meist auch die Vermittlung von Gesundheitsverhalten. Häufig bieten diese Kliniken auch eine psychologische Mitbehandlung an. Nutzen Sie diese Gespräche auch für Ihre Sorgen und Anliegen.

Umgang mit Risikofaktoren

Wichtige Risikofaktoren für die Entwicklung und den Verlauf von Herz-Kreislauf-erkrankungen sind:

- Zigarettenrauchen
- Übergewicht (vermehrter Fettansatz am Bauch)
- Diabetes mellitus
- Mangelnde tägliche Bewegung
- Übermäßiger Alkoholkonsum
- Mangelnder Konsum von Obst und Gemüse

Dazu gehören auch psychische Belastungen durch

- chronischen Stress am Arbeitsplatz (vor allem Männer)
- familiäre Spannungen sowie Doppelbelastungen durch Beruf und Familie (vor allem bei Frauen)
- Einsamkeit bzw. Mangel an sozialer Unterstützung

- Reizbarkeit und Neigung zu anhaltendem Ärger
- stark belastende Lebensereignisse (posttraumatische Belastungsstörung)
- psychische Erkrankungen (u.a. Depression, Angststörungen)

Sprechen Sie deshalb mit Ihren weiterbehandelnden Ärzten und Angehörigen über mögliche Änderungen in der Lebensführung. Auch kleine Verbesserungen in der Lebensführung können den Verlauf der Herzerkrankung und damit auch Ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern.

Wo finde ich weitere Unterstützung?

Informationen über Herzerkrankungen und Selbsthilfangebote:

- **Deutsche Herzstiftung**
www.herzstiftung.de / Telefon 06995 5128-0
- **Herzsportgruppen vor Ort** - Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder Ihrem Hausarzt über mögliche ambulante Angebote.
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:**
 - Telefonberatung zur Raucherentwöhnung
Telefon 0800 8313131
 - Telefonberatung zu Sucht und Drogen
Telefon 01805 313031
- **Zentrum für Tabakentwöhnung**
(LVR-Klinikum Düsseldorf): Telefon 0211 922-3642
- **Informationsportal Psychokardiologie**
www.psychokardiologie.org

Psychosomatische Weiterbehandlungen

Alle gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für eine ambulante Psychotherapie. Auch private Krankenkassen bieten häufig eine Erstattung der Kosten an.