

## Willkommen im Neurozentrum an der Aktienstraße!

Um die Zeit bis zu Ihrem persönlichen Erstgespräch zu überbrücken, haben wir Ihnen dieses Informationspaket zusammengestellt, damit der Ablauf Ihrer Aufnahme in geordneten und strukturierten Bahnen verlaufen kann.

In diesem Informationspaket finden Sie außerdem Vorschläge, wie Sie die Wartezeit bis zum Termin für sich und Ihre Genesung effektiv nutzen können. In dem Fall, dass Sie während der Wartezeit auf Ihren Termin eine akute psychische Krise haben, finden Sie hier auch Anlaufstellen und Kontaktdaten, die Ihnen im Notfall weiterhelfen.

### ► Checkliste Erstbesuch

Bitte bringen Sie nach Möglichkeit (falls vorhanden) folgende Unterlagen zu Ihrem ersten Gesprächstermin mit:

- Patientenfragebogen
- Psychiatrischer Fragebogen
- BDI-Fragebogen
- aktueller Medikationsplan
- Vorbefunde: Laborbefunde, Radiologischer Bericht (CT/MRT vom Kopf),
- Krankenhausberichte, Arztbriefe

### ► Akute Krise – Wenn Sie noch am selben Tag Hilfe brauchen!

Wenn es Ihnen akut schlechter geht und/oder Sie lebensmüde Gedanken haben, kontaktieren Sie unbedingt folgende Anlaufstellen um Soforthilfe zu erhalten:

	Telefon	Webseite
Ärztliches Bereitschaftstelefon:	116 117	bereitschaftspraxen116117.de
Polizei:	110	
Rettungsdienst:	112	
Telefonseelsorge:	0800 111 0 111 0800 111 0 222	telefonseelsorge.de

### ► Psychiatrische Institutsambulanz (PIA)

Hier finden Sie eine Auflistung von psychiatrischen Institutsambulanzen, die eine krankenhausernahe Versorgung bieten:

Stadt	Einrichtung	Telefon	E-Mail
Duisburg	Sana Kliniken Duisburg	02065 258483	
Essen	Evang. Krhs. Essen-Steele	0201 17430901 0201 17430951	
	Philippusstift	0201 3207901	kontakt.essen@valeara.de
	LVR-Klinik	0201 7227265	ambulanz-pp.essen@lvr.de
Mülheim	St. Marien-Hospital	0208 3052442	pia.muelheim@contilia.de
Oberhausen	AMEOS Klinikum St. Josef	0208 8376060 0208 8376062	
	Johanniter Krhs. Oberhausen	0208 6974151	pia@evkln.de





► **Webseite der Bundespsychotherapeutenkammer**

Während Ihre Wartezeit auf den persönlichen psychiatrischen Gesprächstermin können Sie auf der Webseite der Bundespsychotherapeutenkammer Antworten auf viele Fragen finden.

**bptk.de**



► **DiGA**

DiGA sind Produkte, wie z.B. Apps oder browserbasierte Anwendungen.

Auf der Webseite des BfArM finden Sie Informationen zu Eigenschaften, Anwendungsmöglichkeiten und Hinweise, wie Ihnen die DiGA von Ihrem Hausarzt oder Psychotherapeuten verschrieben werden kann.

**diga.bfarm.de/de**



► **Info-Telefon Depression**

**0800 3344533**

► **Selbsthilfegruppen**

**nakos.de**

Eine Übersicht speziell für junge Menschen finden Sie auf der Webseite:

**schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de**



► **Sozialpsychiatrischer Dienst – Mülheim an der Ruhr**

Der sozialpsychiatrische Dienst ermöglicht eine Kombination von medizinischer und psychosozialer Diagnose und eine direkte Unterstützung.

E-Mail: **sozialpsychiatrischer.dienst@mülheim-ruhr.de**

Telefon: **0208 4555330** oder

**0208 4555337** oder

**0208 4555339**



► **Caritas Mülheim an der Ruhr**

Die Kontakt- und Beratungsstelle der Caritas Mülheim an der Ruhr ist ein Angebot für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Behinderungen, Menschen in seelischen Notsituationen sowie deren Angehörige und Freunde.

E-Mail: **info@spz-kobs-mh.de**

Telefon: **0208 3085340**

