

Wo bieten wir diesen Service an?

Unsere Therapieräume sind vorwiegend in Cambridge, Peterborough, Huntingdon, March und Wisbech. Wir arbeiten jedoch auch in Hausarzt (GP) Praxen und Gemeindezentren in anderen Ortschaften innerhalb von Cambridgeshire.

Wartezeiten

Bitte erlauben Sie eine Wartezeit zwischen ihrer Ueberweisung und dem Anfang ihrer Therapie. Die Laenge der Wartezeit haengt davon ab: wo sie gesehen werden wollen, auf welche Therapie sie warten und der Zahl der derzeitlichen Ueberweisungen an unseren Service. Bitte fragen sie bei ihrem Beurteilungstermin mit welcher Wartezeit Sie derzeitig rechnen koennen.

Partner Organisationen

Wir arbeiten eng mit anderen therapeutischen Organisationen zusammen, wie zum Beispiel: MIND, Lawrence Way Counselling, The Group Therapy Centre, Insight Healthcare, Ieso Digital Health, Richmond Fellowship, Centre 33, Big White Wall und SilverCloud.



Wie koennen Sie uns erreichen?

Wir empfehlen, dass Sie sich selbst an uns ueberweisen, indem Sie unsere Internetz Seite besuchen:

www.cpft.nhs.uk

Wahlweise koennen Sie uns auch unter der folgenden Nummer anrufen:

0300 300 0055

Unsere Mitarbeiter werden Ihnen Fragen stellen und die Ueberweisung am Telefon ausfuehren. Bitte informieren Sie uns auch ueber chronische, physische Krankheiten wie Asthma, Diabetes, Lungen- und Herz-erkrankungen. Unsere Nummer ist von 9 bis 17 Uhr, Montags bis Freitags erreichbar.

Notfall Kontakte

Wenn Sie zur Zeit eine psychologische Krise erleben und sofortige Hilfe suchen, rufen sie bitte unseren **First Response Service an unter 111, und dann Option 2.**

Ausserdem finden Sie Hilfe bei:

- Ihrem Hausarzt (GP surgery) und
- Den Samaritern (Samaritans) Telephone 116 123, oder email jo@samaritans.org.

Fuer weitere Informationen ueber unseren Service und Kopien dieses Faltblattes, bitte selfreferIAPT@cpft.nhs.uk emailen.

Last updated: 16th May 2018

FOR MORE
INFORMATION:



HQ Elizabeth House, Fulbourn Hospital,
Cambridge CB21 5EF.

T 01223 726789 F 01480 398501

www.cpft.nhs.uk

NHS

Cambridgeshire and
Peterborough
NHS Foundation Trust

CPFT Psychological Wellbeing Service



Dieser Psychologische Gesundheits-Service (IAPT) bietet Therapien innerhalb von Cambridgeshire und in Peterborough an.

Ueberweisen Sie sich selbst zu uns ueber:

www.cpft.nhs.uk

Telephone: 0300 300 0055



Mitglied der Cambridge University Health Partners

CPFT Psychologischer Gesundheits-Service

Es wird geschätzt, dass zu jeder Zeit etwa eine von 6 Personen die diagnostischen Kriterien fuer eine der haeufiger auftretenden psychischen Erkrankungen erfuehlt. Unser Service bietet kurz-zeitige, psychotherapeutische Behandlungen an fuer Probleme wie: Depressionen, Aengste, Stress, Zwangserkrankungen (OCD), Posttraumatische Belastungsstoerung (PTSD) und ein niedriges Selbst-Wertgefuehl. Sie benoetigen jedoch keine Diagnose vom Arzt um unseren Service in Anspruch nehmen zu koennen.

Welche Behandlungen bieten wir an?

- **Selbst-Hilfe mit Unterstuetzung** fuer leichtere psychische Probleme.
- **Cognitive Verhaltenstherapie (CBT)** fuer schwerere psychische Problemen.
- **Andere Psychotherapien**, wie Beziehungstherapie (IPT) oder Augenbewegungsdesensibilisierung (EMDR).
- **CBT Gruppen und Kurse.** Es wird eine Reihe von verschiedenen Gruppen und Kursen angeboten: Einfuehrungskurse oder spezielle Behandlungsgruppen, wie zum Beispiel Mindfulness Gruppen.
- **On-line Optionen.** Es gibt einige on - line Behandlungsmoeglichkeiten.

Manche sind reine Computerkurse. Andere erlauben Kontakt mit dem Therapeuten ueber Email- oder Videoverbindungen.

- **Telephonische Hilfe.** Die meisten der Beurteilungstermine vor dem Beginn einer Therapie werden ueber das Telefon durchgefuehrt. Ausserdem, bieten wir auch Telefontermine fuer verschiedene Behandlungsarten an.

Sie werden bei Ihrem Beurteilungstermin die Moeglichkeit haben ueber alle Behandlungsarten zu reden and dann mit dem Therapeuten eine fuer Sie passende und wirkungsvolle Art auszuwaehlen.

Chronische, Physische Krankheiten

Personen mit chronischen, physischen Krankheiten leiden zweimal so oft auch an psychischen Erkrankungen, verglichen mit physisch gesunden Menschen. Wir bieten psychologische Behandlungen mit Therapeuten an, die sich darauf spezialisiert haben Leuten mit physischen Erkrankungen zu helfen. Es hat sich gezeigt, dass CBT hilfreich ist bei Diabetes, sowie Lungen- und Herz-erkrankungen.



Wie lange dauert es?

Termine dauern 30 min oder 1 Stunde, das haengt von der Behandlungsart ab. Die Zahl der Termine kann variieren, beeinflusst von Ihren Beduerfnissen, aber wir bieten nur kurz-zeitige Therapien an.

Wir haben auch:

- Uebersetzungsdienste verfuegbar
- Moeglichkeiten Sie zu anderen Diensten oder Organisationen zu ueberweisen, wenn wir Ihnen nicht helfen koennen.

Fuer wen is unser Service?

Fuer alle Leute, die 17 Jahre alt sind oder aelter, die normalerweise in Peterborough oder Cambridgeshire wohnen und hier mit einem Hausarzt (GP) registriert sind. Wir haben keine obere Altersgrenze.

Wieviel kostet es?

Wir sind ein NHS Service und somit kostenfrei.

Hilft Psychotherapie jedem?

Psychotherapie hilft nicht jedem. Es ist wichtig, dass man dazu bereit ist etwas in seinem Leben zu veraendern. Manchmal empfehlen wir, dass Sie zuerst eine Unterhaltung mit Ihrem Hausarzt haben:

- Wenn Sie in Ihrer Kindheit sexuell mishandelt wurden und sie dafuer Hilfe suchen.
- Wenn Sie eine Diagnose einer schweren psychischen Krankheit oder einer Persoenlichkeitsstoerung erhielten.