



# ET SI J'EN PARLAIS À UN PSY?

Mieux connaître pour mieux choisir



D'LIGUE

INFORMATIOUN & PRÄVENTIOUN



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

Direction de la santé

# **QUI N'A JAMAIS TRAVERSÉ DE PÉRIODES DIFFICILES, DE DOUTE, VOIRE DE CRISE?**

**Les troubles de santé mentale sont fréquents, ils peuvent concerner tout le monde.**

**Des solutions pour se rétablir existent et pour cela, il est parfois utile, voire nécessaire, d'en parler à un professionnel.**

## **À QUI EN PARLER?**

Vous pouvez en parler par exemple à votre **médecin de famille** ou à un « **psy** », terme désignant indifféremment les **psychologues**, les **psychiatres** ou les **psychothérapeutes**.

- > Ces professionnels sont à la fois bien différents et complémentaires.
- > Qui sont-ils ? Comment peuvent-ils nous aider ? Quels sont les tarifs ?  
Où les trouver ?

**Cette brochure vous informe sur chacune de ces professions pour faciliter votre choix.**

## **QUAND EN PARLER?**

**Le plus tôt est le mieux.**

**N'hésitez pas à en parler dès que :**

- > **vous (ou vos proches) constatez un changement d'humeur, de comportement, de vos rapports aux autres, ou même un changement physique,**
- > **des troubles empiètent sur votre fonctionnement habituel : social, intellectuel, force physique, sommeil, etc.**
- > **vous rencontrez un problème de dépendance,**
- > **vous avez des difficultés à surmonter une situation, etc.**

**Plus vite vous agissez, plus vous aurez de chances de vous rétablir vite, et moins vous risquez une rechute à l'avenir.**

# PENSEZ À VOTRE MÉDECIN DE FAMILLE !

Certains symptômes psychologiques peuvent avoir une origine physique : par exemple, un dérèglement hormonal peut entraîner des symptômes similaires à ceux d'une dépression.

Les médecins généralistes ont l'habitude de recevoir et de traiter des personnes ayant des problèmes psychologiques.

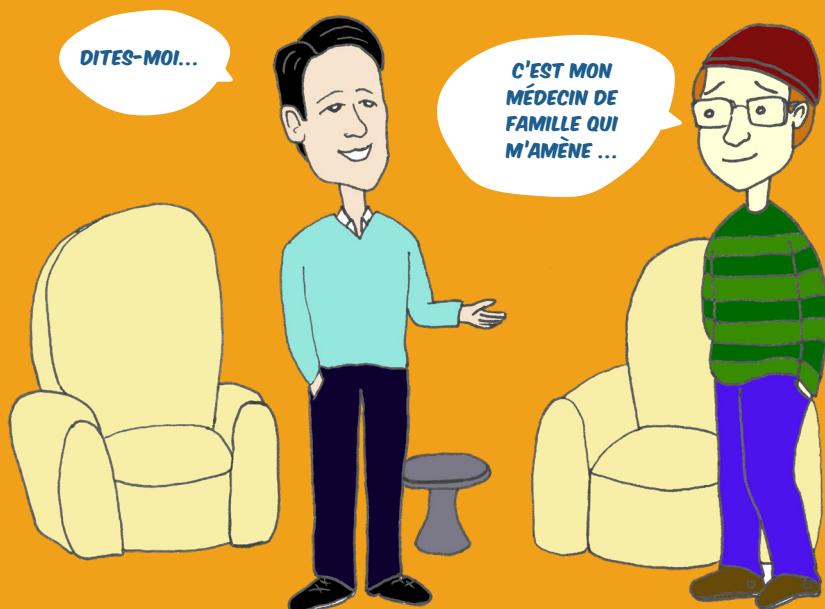
Les médecins généralistes peuvent :

- › prescrire des examens ou analyses complémentaires,
- › proposer des traitements médicamenteux,
- › vous orienter vers un spécialiste,
- › vous conseiller des psychologues, des psychiatres ou des psychothérapeutes de leur réseau.

Ce sont souvent eux qui connaissent le mieux votre état de santé et votre trajectoire de vie et qui coordonnent votre parcours de soins.

Ils sont accessibles rapidement et facilement.

Alors n'attendez pas que votre médecin vous interroge sur votre santé psychologique, prenez l'initiative de lui parler des symptômes qui vous dérangent ou vous inquiètent.



# LES PSYCHOLOGUES

## QUI SONT-ILS ?

Les **psychologues** sont des professionnels du fonctionnement psychique et comportemental. Les **psychologues cliniciens** sont spécialisés dans les troubles mentaux.

Ils ont suivi un cycle universitaire en psychologie (Bac +4 ou 5) et ne sont pas médecins<sup>1</sup>. Bon nombre d'entre eux ont suivi des formations complémentaires en psychothérapie et sont également psychothérapeutes (voir section psychothérapeute).

## COMMENT PEUVENT-ILS NOUS AIDER ?

Les psychologues aident à préserver, maintenir ou améliorer la santé mentale, à développer les capacités et favoriser l'intégration sociale à tout moment de la vie. Par exemple :

- doutes concernant vos compétences, votre vie ou celle d'un proche,
- difficultés à faire face à des problèmes,
- se (ré-)orienter, améliorer vos résultats scolaires ou au travail,
- diminuer votre stress,
- aider au bon développement de vos enfants, etc.

Ils écoutent, accompagnent, soutiennent et conseillent. Leur intervention va du simple entretien de conseil à un accompagnement plus complexe et au long cours.

Ils sont habilités à faire passer certains tests psychologiques validés (personnalité, psychopathologiques, aptitudes, etc.).

La durée d'une consultation varie généralement de 30 à 90 minutes.

## QUELS SONT LES TARIFS ?

Les tarifs et les conditions de remboursement évoluent régulièrement. Pour connaître les informations actuelles, consultez la rubrique « **Et si j'en parlais à un psy ?** » sur : [www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu) [www.prevention-depression.lu](http://www.prevention-depression.lu) [www.prevention-panique.lu](http://www.prevention-panique.lu)

- Dans certaines structures publiques (a.s.b.l., écoles, etc.), les consultations sont gratuites.

## OÙ LES TROUVER ?

- Annuaire de la Société Luxembourgeoise de Psychologie (SLP) : [www.slp.lu](http://www.slp.lu) avec la possibilité de filtrer selon plusieurs critères (lieu, langues parlées, problèmes traités, etc.).
- Annuaire téléphonique ou en ligne.

<sup>1</sup> Certains titulaires d'un master poursuivent leurs études en effectuant un doctorat (PhD) en psychologie. Ils deviennent alors Docteurs en psychologie mais ne sont pas médecins.

# LES PSYCHIATRES

## QUI SONT-ILS ?

- > Les **psychiatres** sont des médecins. Après des études de médecine (Bac + 6 ou 7), ils se sont spécialisés pendant 4 à 5 ans en psychiatrie au contact direct avec des personnes présentant des troubles mentaux.
- > Les **pédopsychiatres** sont des psychiatres spécialisés dans les troubles mentaux des enfants et des adolescents, ainsi que dans les troubles du lien mère-enfant dès la grossesse.

La grande majorité d'entre eux sont également psychothérapeutes (voir section psychothérapeute).

## COMMENT PEUVENT-ILS NOUS AIDER ?

Ils sont habilités à prendre en charge tous les troubles mentaux et, en tant que médecins, peuvent :

- > Établir des diagnostics en tenant compte des aspects biologiques, psychiques, relationnels et environnementaux,
- > Exclure des maladies physiques à l'origine des symptômes psychiques,
- > Prescrire des examens complémentaires (ex. : prises de sang, imagerie),
- > Prescrire et assurer le suivi d'un traitement médicamenteux,
- > Poser l'indication et/ou assurer une prise en charge psychothérapeutique,
- > Coordonner les prises en charge pluridisciplinaires.

Selon le motif de consultation, la durée peut varier entre 15 et 90 minutes. La fréquence des visites dépend de l'indication et du type de prise en charge.

## QUELS SONT LES TARIFS ?

- > Les tarifs des consultations et les conditions de remboursement chez le psychiatre sont fixés par la caisse nationale de santé (CNS). Pour connaître le détail des tarifs et des conditions de remboursement, consultez le site de la CNS : [www.cns.lu](http://www.cns.lu)
- > Dans certaines structures publiques, les consultations sont gratuites.

## OÙ LES TROUVER ?

- > Vous pouvez demander conseil à votre médecin de famille.
- > Annuaire téléphonique ou en ligne.
- > Sur [www.collegemedical.lu](http://www.collegemedical.lu), site du Collège Médical.
- > Sur [www.esante.lu](http://www.esante.lu), site de l'agence nationale des informations partagées dans le domaine de la santé.



# LES PSYCHOTHÉRAPEUTES

## QUI SONT-ILS ?

Les **psychothérapeutes** sont des psychologues ou des médecins (en majorité psychiatres) et ont été formés en psychothérapie<sup>2</sup>.

Ils peuvent être formés à une ou plusieurs méthodes de psychothérapie. N'hésitez pas à vous renseigner directement auprès d'eux pour connaître leur orientation.

## COMMENT PEUVENT-ILS NOUS AIDER ?

La psychothérapie est un véritable traitement psychologique. Les psychothérapeutes établissent un diagnostic psychothérapeutique et assurent la prise en charge des troubles de la santé mentale, des troubles du comportement, de la détresse ou des événements traumatisants.

Les changements bénéfiques et durables dans la manière de fonctionner incluent :

- l'assouplissement des pensées,
- la gestion des émotions,
- l'adaptation des comportements,
- l'amélioration des relations sociales ou de l'état de santé, etc.

La psychothérapie peut se suffire à elle-même ou être complétée si besoin par un traitement médicamenteux.

## QUELS SONT LES TARIFS ?

Les tarifs et les conditions de remboursement évoluent régulièrement. Pour connaître les informations actuelles, consultez la rubrique « *Et si j'en parlais à un psy ?* » sur : [www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu) [www.prevention-depression.lu](http://www.prevention-depression.lu) [www.prevention-panique.lu](http://www.prevention-panique.lu)

- Dans certaines structures publiques (a.s.b.l., écoles, etc.), les consultations sont gratuites.

## OÙ LES TROUVER ?

- Annuaire de la Société Luxembourgeoise de Psychologie (SLP) : [www.slp.lu](http://www.slp.lu) en filtrant les psychologues qui ont le titre de psychothérapeute.
- Le site [www.collegemedical.lu](http://www.collegemedical.lu), rubrique psychothérapie, recense l'ensemble des psychothérapeutes reconnus au Luxembourg.
- Annuaire téléphonique ou en ligne.

<sup>2</sup> De juillet 2015 à 2018, l'accès au titre de psychothérapeute a aussi pu être autorisé à d'autres professionnels formés en psychothérapie et/ou ayant, depuis au moins 5 ans, une pratique de psychothérapie reconnue.

# LES MÉTHODES DE PSYCHOTHÉRAPIE RECONNUES AU LUXEMBOURG

## LES THÉRAPIES COGNITIVO-COMPORTEMENTALES (TCC)

Les TCC reposent sur les interactions entre les pensées, les émotions, les comportements et leurs conséquences.

Un ou plusieurs objectifs clairs sont fixés avec l'aide du psychothérapeute. Lorsque les objectifs sont atteints, la psychothérapie peut s'achever.

## LES THÉRAPIES SYSTÉMIQUES ET FAMILIALES

Ces thérapies considèrent que les difficultés ou symptômes d'une personne peuvent résulter des interactions avec son entourage (ou système).

La thérapie peut inclure les membres de la famille pour comprendre le sens des difficultés et chercher des solutions plus adaptées.

## L'APPROCHE PSYCHODYNAMIQUE

Inspirées par la psychanalyse et pratiquées notamment par les psychanalystes, ces psychothérapies ont pour but de faire revenir au niveau conscient les conflits et traumatismes refoulés dans l'inconscient, et ainsi comprendre et/ou diminuer les souffrances et les troubles actuels.

## LES THÉRAPIES HUMANISTES

L'approche humaniste se fonde sur une vision positive de l'être humain.

Ces thérapies s'appuient sur la tendance innée de la personne à vouloir se réaliser.

Elles l'aident à mobiliser ses forces de croissance psychologique et à développer son potentiel.



TU AS L'AIR  
D'ALLER MIEUX

C'EST VRAI,  
J'AI COMMENCÉ  
UNE PSYCHOTHÉRAPIE ET  
ÇA M'AIDE BEAUCOUP

## PENSEZ-Y

### LA QUALITÉ DE LA RELATION EST TRÈS IMPORTANTE

La réussite d'un traitement de santé mentale dépend de la qualité de votre relation avec le professionnel.

Si vous vous sentez mal à l'aise ou manquez de confiance en la personne consultée, exprimez vos doutes librement.

Si la situation ne s'améliore pas au bout de quelques séances, n'insistez pas et cherchez une autre personne avec qui vous vous sentirez mieux et à qui vous aurez envie de vous confier.

### LA SANTÉ MENTALE EST UNE PART IMPORTANTE DE VOTRE SANTÉ

Considérez vos problèmes de santé mentale de la même manière que n'importe quel autre problème de santé : lorsque un ou plusieurs symptômes persistent et entravent votre bien-être ou votre fonctionnement habituel, parlez-en à un professionnel !

### LA DURÉE DU SUIVI VARIE BEAUCOUP

La durée peut varier d'une séance unique à un suivi au long cours sur plusieurs années.

Selon le motif de consultation, les besoins, la technique utilisée, ... les séances peuvent être très espacées les unes des autres, plus rapprochées ou évoluer dans le temps.

### POUR PLUS D'INFORMATIONS :

D'Ligue – Service Information et Prévention  
75, rue de Mamer | L-8081 BERTRANGE  
Tél : (+352) 45 55 33 | [info@prevention.lu](mailto:info@prevention.lu)

 [prevention.luxembourg](https://www.facebook.com/prevention.luxembourg)  
 [prevention.lu](https://twitter.com/prevention_lu)

Retrouvez toutes les actualités et des informations complètes à propos de la santé mentale sur :  
[www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu)  
[www.prevention-depression.lu](http://www.prevention-depression.lu)  
[www.prevention-panique.lu](http://www.prevention-panique.lu)

> Brochure réalisée avec le soutien du Cercle des Médecins Généralistes (CMG), de la Société Luxembourgeoise de Psychiatrie, Pédopsychiatrie et Psychothérapie (SLPPP), de la Société Luxembourgeoise de Psychologie (SLP) et la Fédération des Associations représentant des PSYchothérapeutes au LUxembourg (FAPSYLUX). Janvier 2020.

> Dans le cadre de l'action n°9 du Plan National de Prévention du Suicide pour le Luxembourg (2015-2019), sous la tutelle du Ministère de la Santé et coordonné par le Service Information et Prévention de la Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale, N° d'agrément SANTE – 101/14.

> Illustrations : Sacha Bachim

> Également disponible en    

# A WANN ECH MAT ENGËM PSY GÉIF DRIWWER SCHWÄTZEN?

Besser Bescheid wëssen, fir déi richteg Hëllef ze fannen



D'LIGUE

INFORMATIOUN & PRÄVENTIOUN



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

Direction de la santé

## WIEN HUET NACH NI ENG SCHWIEREG PHAS ODER SOUGUER ENG KRIS DUERGEMAACH?

Psychesch Stéierunge kommen heefeg vir. Jidderee ka betraff sinn, ma et gi Léisungen.

Fir sech dovun erhuelen ze können, kann et nätzlech oder esouquer noutwenneg sinn, mat engem Expert ze schwätzen.

## MAT WIEM KANN ECH SCHWÄTZEN?

Dat kann zum Beispill Ären **Hausdokter** sinn oder e „**Psy**“, e Begréiff, dee keen Ënnerscheed mécht téschent engem **Psycholog**, **Psychiater** oder **Psychotherapeut**.

- > Dës Spezialisten énnerscheeden an ergänzen sech gläichzäiteg.
- > Wie sinn si? Wéi können si engem héllefen? Wat kascht et? Wéi kënnt een un se?

Dës Broschüre erklärt lech déi verschidde Beruffer, fir datt Dir erausfanne kënnt, wien lech am beschten héllefe kann.

## WEINI SOLLT EEN DRIWWER SCHWÄTZEN?

**Wat éischter, wat besser.**

**Zéckt net, driwwer ze schwätzen, soubal:**

- > Dir (oder Är Famill) Stëmmungsschwankunge feststellt, Veränderungen am Verhalen, an de Bezéiungen zu deenen aneren oder och physesch Veränderungen,
- > Dir Problemer feststellt, déi sech op Äre gewinnten Dagesoflaf auswierken: sozial an intellektuell Auswirkungen, Krafft, déi noléisst, Middegkeet asw.
- > Dir e Suchtproblem feststellt,
- > Dir Schwieregeeten hutt, eng bestëmmte Situatioun ze bewällegen asw.

**Wat Dir méi séier reagéiert, wat Är Chancë méi grouss sinn, fir lech erëm dovun ze erhuelen, an d'Warscheinlechkeet vun engem Réckfall méi kleng gëtt.**

# DENKT UN ÄREN HAUSDOKTER!

Verschidde psychologesch Symptomer kënnen eng physesch Ursach hunn. Eng hormonell Stéierung z.B. kann änlech Symptomer wéi eng Depressioune verursaachen.

Hausdokteren hunn Erfahrung mat Patienten, déi psychologesch Problemer hunn.

Hausdoktere kënnen:

- › Individuell Rotschléi ginn,
- › Tester an zousätzlech Analyse verschreiwen,
- › Behandlunge mat Medikamenten proposéieren,
- › Lech un e Spezialist iwwerweisen,
- › Lech Psychologen, Psychiateren oder Psychotherapeuten virschloen.

Ären Hausdokter kennt Äre Gesondheetszoustand an Är Liewensémstänn am beschten a koordinéiert déi eenzel Schrëtter op Ärem Wee zur Gesondheet.

Hausdoktere si séier disponibel a gutt z'erreechen.

Waart net, datt Ären Dokter lech Froen zu Ärer psychescher Gesondheet stellt. Ergräift selwer d'Initiativ a schwätzt mat him iwwer Symptomer, déi lech ploen oder beonrouegen.



# PSYCHOLOGEN

## WIE SINN SI?

**Psychologe** si Fachleit vum psychesch Fonctionnement an dem Verhale vum Mensch.

**Klinesch Psychologe** si spezialiséiert op psychesch Stéierungen.

E Psycholog huet normalerweis e Master an der Psychologie (Bac +4 oder 5) an ass keen Dokter<sup>1</sup>. Vill Psychologen hunn eng zousätzlech Ausbildung an der Psychotherapie a sinn och Psychotherapeuten (méi dozou am Abschnitt iwver d'Psychotherapeuten).

## WÉI KËNNEN SI ENGEM HËLLEFEN?

Psychologen hëllefen engem dobäi, déi psychesch Gesondheet ze schützen, z'erhalen oder ze verbesseren, seng Fäegkeeten z'entwéckelen an déi sozial Integratioun zu all Moment vum Liewen ze förderen. Si kënnen hëllefen, wann een zum Beispill:

- > un den eegene Kompetenzen zweiwelt, onsécher ass am Liewen oder sech Gedanken iwver d'Liewe vun engem, deen engem nosteet, mécht,
- > Schwierigkeiten huet, Problemer unzegoen,
- > sech (ëm)orientéiere wëll, seng schoulesch Resultater oder d'Leeschtungen op der Aarbecht verbessere wëll,
- > säi Stress ofbaue wëll,
- > seng Kanner an hirer Entwicklung énnerstëtze wëll asw.

Si lauschteren no, begleeden, énnerstëtzen a beroden een. Hir Aarbecht geet vum

einfache Berodungsgespréich bis zu enger méi komplexer a laangfristeger Begleedung. Si këinne psychologesch unerkannten Tester mat engem maachen (Perséinlechkeets- a Kompetenztester, psychopathologesch Tester asw.).

D'Dauer vun enger Consultatioun variéiert am Allgemengen tëschent 30 an 90 Minuten.

## WAT KASCHT ET?

D'Tariffer an d'Konditiounen fir de Remboursement kënnen zu all Moment änneren. Aktuell Informatioune fannt Dir énnert der Rubrik „Et si j'en parlais à un psy?“ op:  
[www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu)  
[www.prevention-depression.lu](http://www.prevention-depression.lu)  
[www.prevention-panique.lu](http://www.prevention-panique.lu)

- > A verschiddenen öffentleche Strukturen (a.s.b.l., Schoulen asw.) sinn d'Consultatiounen gratis.

## WÉI KËNNT EEN UN SE?

- > Am Annuaire vun der Société Luxembourgeoise de Psychologie (SLP): [www.slp.lu](http://www.slp.lu). Et kann een hei no bestëmmte Krittäre sichen (Uertschaft, geschwate Sproochen, Problemer, déi behandelt këinne ginn asw.).
- > Am (online) Telefonsbuch.

<sup>1</sup> Verschidden Absolvente vun engem Master-Studiegank maachen duerno nach en Doktorat (PhD) an der Psychologie. Si hunn dann en Doktertitel an der Psychologie, ouni awer en Dokter an der Medezin ze sinn.

# PSYCHIATEREN

## WIE SITT SIE?

- > **Psychiatere** sinn Dokteren. No engem Medezinstudium (Bac +6 oder 7) spezialiséieren si sech iwwer véier bis fënnef Joer an der Psychiatrie am direkte Kontakt mat Leit, déi psychesch Stéierungen opweisen.
- > **Kannerpsychiatere** si Psychiateren, déi sech op psychesch Stéierunge bei Kanner a Jugendleche spezialiséiert hunn, an och op Stéierunge vun der Bindung téschent Mamm a Kand ab der Schwangerschaft.  
Déi meescht vun hinne sinn och Psychotherapeuten (méi dozou am Abschnitt iwwer d'Psychotherapeuten).

## WÉI KÉNNEN SI ENGEM HËLLEFEN?

Si behandelen all méiglech psychesch Stéierungen a können als Dokteren och:

- > Diagnose stellen op Basis vun de biologeschen, psycheschen an téschemenschlechen Aspekter, souwéi och den Ëmweltaspekter,
- > phyesch Krankheeten ausschléissen, déi kéinten d'Ursaach vu psychesche Symptomer sinn,
- > zousätzlech Tester verschreiwen (z. B.: Blutanalys, Röntgen, Scanner),
- > eng Behandlung mat Medikamenten verschreiwen a suivéieren,
- > eng Indikatioun stellen an/oder eng psychotherapeutesch Versuergung sécherstellen,
- > multidisziplinär Behandlunge koordinéieren.

Jee nodeem, firwat e Psychiater opgesicht gëtt, kann d'Consultatioun téschent 15 an 90 Minuten dauerun. D'Frequenz vun de Consultatiounen hänkt vun der Indikatioun an der Aart vun der Behandlung of.

## WAT KASCHT ET?

- > D'Tariffer an d'Konditioone fir de Remboursement beim Psychiater si vun der Nationaler Gesondheetskeess (CNS) festgeluecht. Aktuell Informatiounen fannt Dir um Site vun der CNS: [www.cns.lu](http://www.cns.lu)
- > A verschiddenen öffentleche Strukture sinn d'Consultatiounen gratis.

## WÉI KÉNNT EEN UN SE?

- > Dir kënnt Ären Dokter ém Rot froen.
- > Am (online) Telefonsbuch.
- > Um Site vum Collège Médical [www.collegemedical.lu](http://www.collegemedical.lu).
- > Um Site vun der nationaler Agence fir den Austausch vun Informatiounen am Gesondheetsberäich [www.esante.lu](http://www.esante.lu).



# PSYCHOTHERAPEUTEN

## WER SIND SIE?

Psychotherapeute si Psychologen oder Dokteren (meeschters Psychiateren) a sinn an der Psychotherapie ausgebilt<sup>2</sup>.

Si kënnen an enger oder méi psychotherapeutesche Methoden ausgebilt sinn. Zéckt net, bei hinnen nozefroen, no wéi enger Method si schaffen.

## WÉI KËNNEN SI ENGEM HËLLEFEN?

Psychotherapie ass eng psychologesch Behandlung. D'Psychotherapeuten erstellen eng psychotherapeutesch Diagnos an assuréieren d'Behandlung am Fall vu psychesche Stéierungen, Verhalensstéierungen, Leidenzoustänn oder traumateschen Erliefnesser.

Positiv an dauerhaft Veränderungen an der Liewensféierung sinn:

- > d'Kontroll vun de Gedanken,
- > den Ëmgang mat Emotiounen,
- > d'Upassung vun de Verhalensweisen,
- > d'Verbesserung vun de soziale Relatiounen oder dem Gesondheetszoustand asw.

D'Psychotherapie funktionéiert onofhängeg vu Medikamenten; et kënnen awer Medikamente agesat ginn, wann dat noutwenneg ass.

## WAT KASCHT ET?

D'Tariffer an d'Konditiounen fir de Remboursement kënnen zu all Moment änneren. Aktuell Informatioune fannt Dir énnert der Rubrik „Et si j'en parlais à un psy?“ op:  
[www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu)  
[www.prevention-depression.lu](http://www.prevention-depression.lu)  
[www.prevention-panique.lu](http://www.prevention-panique.lu)

- > A verschiddenen öffentleche Strukturen (a.s.b.l., Schoulen asw.) sinn d'Consultatiounen gratis

## WÉI KËNNT EEN UN SE?

- > Am Annuaire vun der Société Luxembourgeoise de Psychologie (SLP): [www.slp.lu](http://www.slp.lu), andeems een no Psychologe sicht, déi Psychotherapeut sinn.
- > Um Site vum Collège Médical [www.collegemedical.lu](http://www.collegemedical.lu) sinn an der Rubrik „Psychothérapie“ all d'Psychotherapeute regroupéiert, déi zu Lëtzebuerg unerkannt sinn.
- > Am (online) Telefonsbuch.

<sup>2</sup> Wärend enger Iwwergangphas vu Juli 2015 bis 2018 konnte Fachleit mat aneren Ausbildungen als Psychotherapeuten unerkannt ginn, wann se eng Formationen an der Psychotherapie matgemaach haten an/oder eng klinesch Praxis vun op

d'mannst fénnef Joer konnten noweisen. Psychiater a Psychologe konnten och als Psychotherapeuten unerkannt gi wann se eng klinesch Praxis vun op d'mannst fénnef Joer konnten noweisen.

# PSYCHOTHERAPEUTESCH METHODEN DÉI ZU LËTZEBUERG UNERKANNT SITTEN

## KOGNITIV VERHALENSTHERAPIE (KVT)

D'KVT baséiert op den Interaktiouen téschent de Gedanken, den Emotiounen, dem Verhalen an de Folgen dervun.

Een oder och e puer kloer Ziler ginn zesumme mam Psychotherapeut fest-geluecht. Soubal dës Ziler erreecht sinn, ass d'Psychotherapie u sech ofgeschloss.

## SYSTEMESCH THERAPIE A FAMILIJENTHERAPIE

Dës Therapië ginn dovun aus, datt d'Problemer oder d'Symptomer mat den Interaktioune mam Ëmfeld (System) zesummenhänken.

D'Familljembrebere können an d'Therapie mat agebonne ginn, fir de Grond vun de Schwieregkeeten ze verstoen a méi gëelegant Léisungen ze sichen.

## PSYCHODYNAMESCHEN USAZ

Dës Psychotherapien, déi sech un der Psychoanalys inspiréieren a virun allem vu Psychoanalytiker ugewannt ginn, probéiere Konflikter an Traumaen, déi an dat Onbewosst zréckgedrängt goufen, erëm bewosst ze maachen, fir esou d'Leiden an déi aktuell Problemer ze verstoen an/oder ze verréngerent.

## HUMANISTESCH THERAPIEN

Den humanisteschen Usaz baséiert op enger positiver Visioun vum Mënsch. Dës Therapië stäipen sech op déi ubequeren Tendenz vum Mënsch, sech verwierklechen ze wëllen.

Si hëllefen him seng Stäerkten fir psychesche Wuesstem ze mobiliséieren, a dat eegen Potential entwéckelen ze können.



# DENKT DRUN!

## D'QUALITÉIT VUN DER BEZIUNG ASS EXTREM WICHTEG

Den Erfolleg vun enger psychescher Behandlung hänkt vun der Qualitéit vun Ärer Beziehung mam Spezialist of.

Wann Dir lech net wuelfilt oder net genuch Vertrauen an de Spezialist hutt, dann deelt him Är Zweiwele mat.

Wann sech d'Situatioun no e puer Sitzungen net verbessert huet, dann zéckt net a sicht lech eng aner Persoun, mat där Dir lech besser fillt an där Dir lech gären uvertraut.

## D'DAUER VUN DER BEHANDLUNG KA GANZ ËNNERSCHIDDLECH SITTEN

D'Dauer ka vun enger eenzeler Sëtzung bis zu engem Suivi iwwer e puer Jore goen.

Jee nom Motiv vun der Consultatioun, de Bedürfnisser, der Technik asw. können déi eenzel Sëtzungen zäitlech wäit auserneleien, no hannertenee kommen oder mat der Zäit variéieren.

## DÉI PSYCHESCH GESONDHEET ASS E WICHTEGEN DEEL VUN ÄRER GESONDHEET

Huelt Är psychesch Problemer genee esou eescht wéi all anere gesondheetleche Problem: Wann een oder méi Symptomer net méi ewech ginn an sech negativ op Äert Wuelbefannen oder Äre gewinnten Dagesoflaf auswierken, schwätzt mat engem Spezialist dríwwer!

## WEIDER INFORMATIOUNEN:

D'Ligue – Service Information et Prévention  
75, rue de Mamer | L-8081 BERTRANGE  
Tél : (+352) 45 55 33 | [info@prevention.lu](mailto:info@prevention.lu)

 [prevention.luxembourg](https://www.facebook.com/prevention.luxembourg)  
 [prevention.lu](mailto:prevention.lu)

Aktualitéiten a méi Informatiounen iwwer psychesch Gesondheet fannt Dir op:

[www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu)  
[www.prevention-depression.lu](http://www.prevention-depression.lu)  
[www.prevention-panique.lu](http://www.prevention-panique.lu)

> Realiséiert mat der Ënnerstëtzung vum Cercle des Médecins Généralistes (CMG), der Société Luxembourgeoise de Psychiatrie, Pédopsychiatrie et Psychothérapie (SLPPP), der Société Luxembourgeoise de Psychologie (SLP) an der Fédération des Associations représentant des Psychothérapeutes au LUXembourg (FAPSYLUX). Januar 2020.

> Am Kader vun der Aktioun Nr.º 9 vum Nationale Suizidpräventionsplang fir Lëtzebuerg (2015-2019), deen dem Gesondheetsministère ëmmersteet a koordinéiert gëtt vum Service Information et Prévention vun der Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale, Agrément SANTE – 101/14.

> Illustratiounen: Sacha Bachim

> Och disponibel op    

# UND WENN ICH MIR HELFEN LASSE...?

Unterstützung bei der Wahl eines Therapeuten



D'LIGUE

INFORMATIOUN & PRÄVENTIOUN



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

Direction de la santé

# WER HAT NICHT AUCH SCHON EINMAL EINE SCHWIERIGE PHASE ODER VIELLEICHT SOGAR EINE KRISE DURCHLEBT?

Psychische Störungen sind häufig. Sie können jeden treffen, sind aber in den meisten Fällen recht gut behandelbar.

Daher kann es hilfreich und vielleicht sogar notwendig sein, sich professionelle Unterstützung zu suchen.

# AN WEN KANN ICH MICH WENDEN?

Sie können sich zunächst an Ihren **Hausarzt** wenden, oder direkt an einen **Psychologen**, **Psychiater** oder **Psychotherapeuten**.

- › Diese Fachleute unterscheiden und ergänzen sich.
- › Wer sind sie? Wie können sie helfen? Was kostet es? Wie kann man sie erreichen?

In dieser Broschüre werden die verschiedenen Berufe im Bereich der psychischen Gesundheit vorgestellt, um Sie bei der Suche nach einer geeigneten Hilfestellung zu unterstützen.

## WANN HILFE SUCHEN?

**Je früher desto besser.**

**Sprechen Sie mit einem Experten, sobald:**

- › Sie (oder Ihre Angehörigen) Stimmungsschwankungen, Veränderungen des Verhaltens, in Ihren Beziehungen zu anderen oder Ihrer körperlichen Verfassung feststellen,
- › Sie unter Störungen leiden, die Ihre übliche Funktionsweise beeinträchtigen: soziale und intellektuelle Auswirkungen, Energieschwäche, Müdigkeit usw.
- › Sie Probleme mit einer Abhängigkeit erleben,
- › Sie Schwierigkeiten bei der Bewältigung einer bestimmten Lebenssituation haben usw.

**Je schneller Sie handeln, umso größer sind Ihre Chancen auf eine rasche Genesung und umso kleiner wird die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls.**

# DENKEN SIE AN IHREN HAUSARZT!

**Bestimmte psychische Symptome können körperlich bedingt sein. So kann zum Beispiel eine hormonelle Störung ähnliche Symptome wie die einer Depression hervorrufen.**

**Hausärzte haben Erfahrung mit Patienten, die unter psychischen Problemen leiden.**

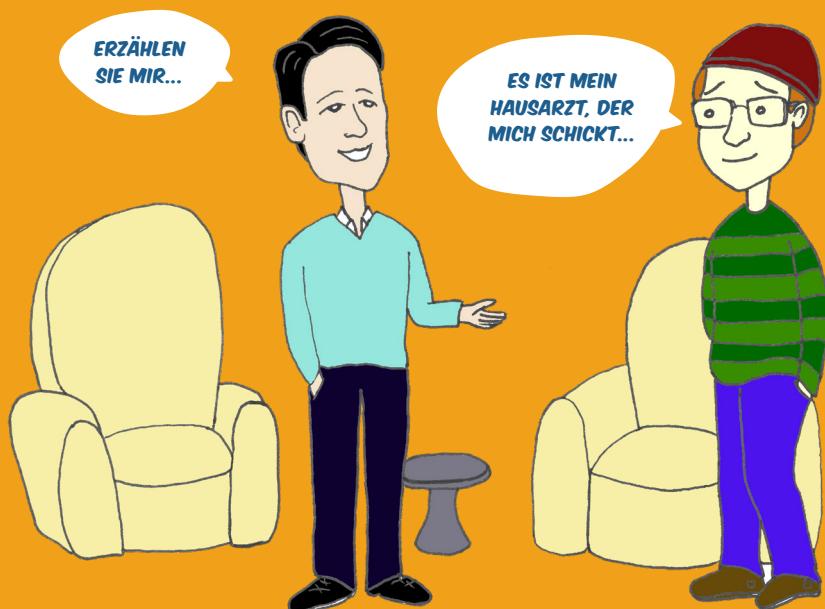
**Hausärzte können:**

- › zusätzliche Untersuchungen oder Analysen verschreiben,
- › persönlich beraten,
- › medikamentöse Behandlungen vorschlagen,
- › Sie an einen Spezialisten verweisen,
- › Ihnen einen Psychologen, einen Psychiater, oder einen Psychotherapeuten empfehlen.

**Ihr Hausarzt ist am besten über Ihren Gesundheitszustand und Ihren Lebenslauf informiert und kann Ihre Behandlung koordinieren.**

**Hausärzte sind schnell und leicht erreichbar.**

**Warten Sie also nicht, bis Ihr Arzt Sie über Ihren psychischen Zustand befragt, sondern reden Sie von sich aus über Symptome, die Sie stören oder beunruhigen.**



# PSYCHOLOGEN

## WER SIND SIE?

**Psychologen** sind Experten der Psyche und des menschlichen Verhaltens. **Klinische Psychologen** sind auf psychische Störungen spezialisiert.

Psychologen haben in der Regel ein Masterstudium der Psychologie (Abitur +4 oder 5) abgeschlossen und sind keine Ärzte<sup>1</sup>.

Viele Psychologen haben eine ergänzende Ausbildung der Psychotherapie abgeschlossen und sind ebenfalls Psychotherapeuten (siehe Abschnitt „Psychotherapeuten“).

## WIE KÖNNEN SIE HELFEN?

Psychologen helfen bei der Aufrechterhaltung oder der Verbesserung der psychischen Gesundheit, der Entwicklung bestimmter Fähigkeiten und der Förderung der gesellschaftlichen Integration in jedem Lebensabschnitt, zum Beispiel:

- › bei Zweifeln und einem niedrigen Selbstwertgefühl,
- › bei Schwierigkeiten, sich Problemen zu stellen,
- › bei Umorientierungen, bei der Verbesserung von Schulnoten oder der Arbeitsleistung,
- › bei der Stresslinderung,
- › bei Fragen zur gesunden Entwicklung Ihrer Kinder usw.

Sie hören zu, begleiten, unterstützen und beraten. Ihre Arbeit kann von einem einfachen Beratungsgespräch bis hin zu einer komplexeren und langfristigen Betreuung reichen.

Sie können psychologische Tests durchführen (zu Persönlichkeit, Psychopathologien, Fähigkeiten usw.).

Die Dauer einer Sitzung liegt generell bei 30 bis 90 Minuten.

## WAS KOSTET ES?

Die Tarife und die Rückerstattungssätze können sich jederzeit ändern. Aktuelle Informationen finden Sie auf den folgenden Websites unter „**Und wenn ich mir helfen lasse...?**“:

[www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu)  
[www.prevention-depression.lu](http://www.prevention-depression.lu)  
[www.prevention-panique.lu](http://www.prevention-panique.lu)

- › In bestimmten öffentlichen Einrichtungen (gemeinnützige Organisationen, Schulen usw.) sind die Beratungen kostenlos.

## WIE KANN MAN SIE ERREICHEN?

- › Im Verzeichnis der Luxemburgischen Gesellschaft für Psychologie (SLP): [www.slp.lu](http://www.slp.lu) mit der Möglichkeit der Suche nach mehreren Kriterien (Ort, gesprochene Sprachen, behandelte Probleme usw.).
- › Im (Online-)Telefonverzeichnis.

<sup>1</sup> Verschiedene Diplom-Psychologen setzen ihre Studien fort, indem sie ein Doktorat (PhD) der Psychologie absolvieren. Sie werden zu Doktoren der Psychologie, sind aber keine Ärzte.

# PSYCHIATER

## WER SIND SIE?

- > **Psychiater** sind Ärzte. Nach ihrem Studium der Medizin (Abitur +6 oder +7) haben sie sich während 4 bis 5 Jahren im Bereich der Psychiatrie, also in der Behandlung von Patienten mit psychischen Störungen spezialisiert.
- > **Pädopsychiater** sind Psychiater, die sich auf psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen sowie auf Störungen der Mutter-Kind-Bindung ab Beginn der Schwangerschaft spezialisiert haben. Die große Mehrheit der Psychiater sind ebenfalls Psychotherapeuten (siehe Abschnitt „Die Psychotherapeuten“).

## WIE KÖNNEN SIE HELFEN?

Psychiater sind dazu qualifiziert, um psychische Störungen zu erkennen und zu behandeln. Als Ärzte können sie ferner:

- > Diagnosen unter Berücksichtigung biologischer, psychischer, beziehungsmäßiger und umweltspezifischer Aspekte erstellen;
- > somatische Krankheiten als Ursache psychischer Symptome ausschließen;
- > zusätzliche Untersuchungen verschreiben (z.B. Blutbild, Röntgen, Scanner usw.);
- > eine medikamentöse Behandlung verschreiben und überwachen;
- > Indikationen abgeben und/oder eine psychotherapeutische Behandlung einleiten;
- > multidisziplinäre Behandlungen in die Wege leiten.

Je nach Grund der Beratung kann die Sitzungsdauer zwischen 15 und 90 Minuten liegen. Die Häufigkeit der Termine ist von der Indikation und von der Art der Behandlung abhängig.

## WAS KOSTET ES?

- > Die Tarife und die Rückerstattungssätze bei einem Psychiater werden von der Nationalen Gesundheitskasse (CNS) festgelegt. Aktuelle Informationen finden Sie auf der Website der CNS: [www.cns.lu](http://www.cns.lu).
- > In bestimmten öffentlichen Einrichtungen sind die Beratungen kostenlos.

## WIE KANN MAN SIE ERREICHEN?

- > Sie können sich bei Ihrem Hausarzt erkundigen.
- > Im (Online-)Telefonverzeichnis.
- > Unter [www.collegemedical.lu](http://www.collegemedical.lu), der Website des Collège Médical.
- > Unter [www.esante.lu](http://www.esante.lu), der Website der nationalen Agentur für den Austausch von Gesundheitsinformationen.



# PSYCHOTHERAPEUTEN

## WER SIND SIE?

**Psychotherapeuten** sind Psychologen oder Ärzte (in der Mehrheit Psychiater), die eine Zusatzausbildung der Psychotherapie abgeschlossen haben<sup>2</sup>.

Sie können in einer oder mehreren Methoden der Psychotherapie ausgebildet sein. Erkundigen Sie sich am besten direkt nach der therapeutischen Richtung Ihres Psychotherapeuten.

## WIE KÖNNEN SIE HELFEN?

Die Psychotherapie ist eine psychologische Behandlung. Psychotherapeuten erstellen eine psychotherapeutische Diagnose und nehmen sich der Behandlung von psychischen Störungen, Verhaltensstörungen, emotionalem Leiden oder traumatisierenden Erlebnissen an.

Anvisierte, positive Veränderungen umfassen dabei z.B.:

- › einen besseren Umgang mit störenden Gedanken finden,
- › starke unangenehme Emotionen regulieren können,
- › störendes Verhalten zu reduzieren und effektive Verhaltensweisen zu erlernen,
- › eine Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen oder des Gesundheitszustandes usw.

Die Psychotherapie kann selbstständig erfolgen. Begleitend kann aber auch eine medikamentöse Behandlung indiziert sein.

## WAS KOSTET ES?

Die Tarife und die Rückerstattungssätze können sich jederzeit ändern. Aktuelle Informationen finden Sie auf den folgenden Websites unter „**Und wenn ich mir helfen lasse...?**“:

[www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu)  
[www.prevention-depression.lu](http://www.prevention-depression.lu)  
[www.prevention-panique.lu](http://www.prevention-panique.lu)

- › In bestimmten öffentlichen Einrichtungen (gemeinnützige Organisationen, Schulen usw.) sind die Beratungen kostenlos.

## WIE KANN MAN SIE ERREICHEN?

- › Im Verzeichnis der Luxemburgischen Gesellschaft für Psychologie (SLP): [www.slp.lu](http://www.slp.lu) mit der Möglichkeit der gezielten Suche nach Psychologen, die den Titel des Psychotherapeuten tragen.
- › Auf der Website [www.collegemedical.lu](http://www.collegemedical.lu), unter dem Reiter „Psychotherapie“.
- › Im (Online-)Telefonverzeichnis.

<sup>2</sup> Von Juli 2015 bis 2018 konnten Psychiater und Psychologen sowie Sachverständige aus anderen Bildungsbereichen ebenfalls den Titel des Psychotherapeuten erhalten, sofern sie eine Psychotherapieausbildung abgelegt hatten und/oder eine klinische Tätigkeit von mindestens 5 Jahren nachweisen konnten.

# DIE IN LUXEMBURG ANERKANNTE PSYCHOTHERAPIEMETHODEN

## DIE KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE (KVT)

Die KVT beruht auf den Wechselwirkungen zwischen Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und deren Konsequenzen.

Es werden ein oder mehrere klare Ziele gemeinsam festgelegt, die dann mit Hilfe des Psychotherapeuten erreicht werden können. Nach Erreichen der Ziele kann die psychotherapeutische Behandlung beendet werden.

## DIE SYSTEMISCHE THERAPIE UND FAMILIENTHERAPIEN

Bei diesen Therapien wird davon ausgegangen, dass Probleme oder Symptome einer Person mit Wechselwirkungen mit ihrer Umgebung (oder dem System) zusammenhängen.

Die Therapie kann verschiedene Familienmitglieder einschließen, damit die Probleme verstanden und angemessene Lösungen gefunden werden können.

## DER PSYCHODYNAMISCHE ANSATZ

Dieser Therapieansatz, der sich an die Psychoanalyse anlehnt und vor allem von Psychoanalytikern angewandt wird, zielt darauf ab, Konflikte und Traumata, die ins Unterbewusstsein verdrängt wurden, auf die bewusste Ebene zu bringen, um so aktuelles Leiden und derzeitige Störungen zu verstehen und/oder zu lindern.

## DIE HUMANISTISCHEN THERAPIEN

Der humanistische Ansatz beruht auf einer positiven Sicht des Menschen und seinem angeborenen Drang zur Selbstverwirklichung.

Diese Therapien helfen bei der Mobilisierung der Kräfte des psychischen Wachstums und bei der Entwicklung des eigenen Potentials.



# DENKEN SIE DRAN!

## DIE QUALITÄT DER BEZIEHUNG IST ÄUSSERST WICHTIG

Der Erfolg einer Behandlung der psychischen Gesundheit hängt von Ihrer Beziehung zum Behandler ab.

Wenn Sie sich nicht wohl fühlen oder kein Vertrauen in den Behandler haben, ist es wichtig, dies anzusprechen.

Wenn die Lage sich nach einigen Sitzungen nicht verbessert, suchen Sie einen anderen Therapeuten auf, mit dem Sie sich wohler fühlen und dem Sie sich anvertrauen möchten.

## DIE DAUER DER BEHANDLUNG KANN SEHR UNTERSCHIEDLICH SEIN

Die Dauer kann von einer einzigen Sitzung bis zu einer langjährigen Behandlung reichen.

Je nach Grund der Behandlung, dem Bedarf, der angewandten therapeutischen Methode (usw.) können die Sitzungen sehr weit auseinander liegen, sehr hochfrequent sein oder mit der Zeit variieren.

## DIE PSYCHE IST EIN WICHTIGER TEIL IHRER GESUNDHEIT

Nehmen Sie psychische Probleme genauso ernst wie jedes andere Gesundheitsproblem! Wenn ein oder mehrere Symptome fortbestehen und Ihr Wohlbefinden oder Ihre übliche Funktionsweise beeinträchtigen, wenden Sie sich an professionelle Hilfeleistende.

## FÜR WEITERE INFORMATIONEN:

D'Ligue – Service Information et Prévention  
75, rue de Mamer | L-8081 BERTRANGE  
Tél : (+352) 45 55 33 | [info@prevention.lu](mailto:info@prevention.lu)

 [prevention.luxembourg](https://www.facebook.com/prevention.luxembourg)  
 [prevention.lu](mailto:prevention.lu)

Aktuelle Informationen sowie umfassende Informationen zur psychischen Gesundheit finden Sie unter:

[www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu)  
[www.prevention-depression.lu](http://www.prevention-depression.lu)  
[www.prevention-panique.lu](http://www.prevention-panique.lu)

- > Diese Broschüre wurde mit der Unterstützung des Cercle des Médecins Généralistes (CMG), der Luxemburgischen Gesellschaft für Psychiatrie, Pädopsychiatrie und Psychotherapie (SLPPP), der Luxemburgischen Gesellschaft für Psychologie (SLP) und des Verbandes der Vereinigungen der Psychotherapeuten in Luxemburg (FAPSYLUX) verwirklicht. Januar 2020.
- > Im Rahmen der Aktion Nr. 9 des Nationalen Suizidpräventionsplans für Luxemburg (2015-2019), unter der Zuständigkeit des Gesundheitsministeriums, koordiniert vom Service Information et Prévention der Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale, Zulassungsnummer SANTE – 101/14.
- > Illustrationen: Sacha Bachim
- > Diese Broschüre ist auch auf    erhältlich.



# HOW ABOUT I TALK TO A SHRINK?

Support in choosing a therapist



D'LIGUE

INFORMATIOUN & PRÄVENTIOUN



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

Direction de la santé

## **WHO HASN'T EXPERIENCED A DIFFICULT PHASE OR PERHAPS EVEN A CRISIS?**

Mental disorders are common. They can affect anyone, and in most cases, they're readily treatable.

So, seeking professional support can be helpful and perhaps even necessary.

## **WHO CAN I CONTACT?**

You can contact your family doctor first, or a **psychologist**, **psychiatrist**, or **psychotherapist** directly.

- These professionals are both different and complementary.
- Who are they? How can they help? What does it cost? Where can you find them?

This brochure presents the various mental health professions to help you find the right help.

## **WHEN SHOULD I SEEK HELP?**

**The sooner the better.**

**Talk to an expert as soon as**

- **you or your relatives notice mood swings, changes in behaviour, in your relationships with others, or in your physical condition;**
- **you suffer from disorders that affect your normal functioning: social and intellectual effects, lack of energy, fatigue;**
- **you experience problems with a dependency;**
- **you encounter difficulties in coping with a particular life situation.**

**The faster you act, the greater your chances of a speedy recovery and the less likely you are to relapse.**

# THINK ABOUT YOUR FAMILY DOCTOR!

Some psychological symptoms may have physical causes. For example, a hormonal disorder can cause symptoms similar to depression.

Family doctors have experience with patients suffering from psychological problems.

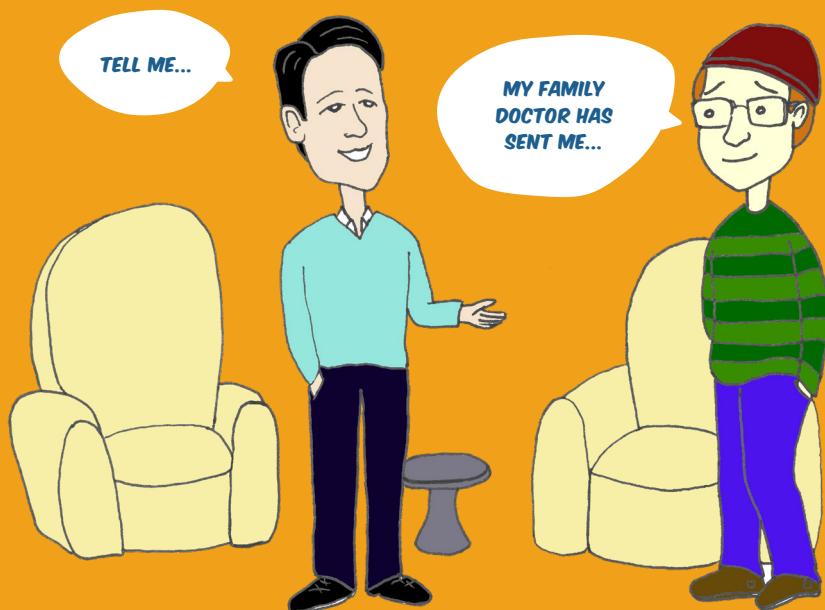
Family doctors can

- › prescribe additional tests and analyses,
- › provide personalised advice,
- › suggest drug treatments,
- › refer you to a specialist, and
- › recommend psychologists, psychiatrists or psychotherapists in their network.

Your family doctor is best informed about your state of health and your life history and can coordinate your treatment.

Family doctors are quick and easy to reach.

So, don't wait until your family doctor asks you about your psychological condition; talk to him or her about symptoms that disturb or worry you.



# PSYCHOLOGISTS

## WHO ARE THEY?

**Psychologists** are experts in mental functioning and behaviour. **Clinical psychologists** specialize in mental disorders.

Psychologists usually have a master's degree in psychology (4 or 5 years of university study); they are not medical doctors<sup>1</sup>. Many psychologists have complementary training in psychotherapy and are also psychotherapists (see the section on psychotherapists).

## HOW CAN THEY HELP?

Psychologists help to protect, maintain, and improve mental health, develop particular skills, and promote social integration at every stage of life; for example:

- if you have doubts about your competence, your life, or a relative's life;
- when it's difficult to face problems;
- for reorientation, improvement of school grades and work performance;
- in stress relief;
- for questions about your children's healthy development, etc.

They listen, accompany, support, and advise. Their intervention can range from a simple consultation to more complex and long-term support.

They are able to conduct recognized psychological tests (personality, psychopathologies, abilities, etc.).

The duration of a counselling session is generally 30 to 90 minutes.

## WHAT DOES IT COST?

Rates and conditions of reimbursement are subject to change at any time. For the latest information, visit the following websites under "How about I talk to a shrink?" at:  
[www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu)  
[www.prevention-depression.lu](http://www.prevention-depression.lu)  
[www.prevention-panique.lu](http://www.prevention-panique.lu)

- In some public institutions (non-profit organisations, schools, etc.) consultations are free of charge.

## WHERE CAN YOU FIND THEM?

- In the directory of the Luxembourg Society of Psychology (SLP): [www.slp.lu](http://www.slp.lu) with the possibility of searching according to several criteria (place, languages spoken, problems treated, etc.).
- In the (online) telephone directory.

<sup>1</sup> Some graduate psychologists continue their studies by completing a doctorate (PhD) in psychology. They become doctors of psychology but are not medical doctors.

# PSYCHIATRISTS

## WHO ARE THEY?

- > **Psychiatrists** are medical doctors. After their medical studies (6 or 7 years of university study), they specialize for 4 to 5 years in psychiatry, which involves extensive experience treating patients with mental disorders.
- > **Paediatric psychiatrists** are psychiatrists who specialize in psychiatric disorders in children and adolescents and in mother-child relationship disorders from the beginning of pregnancy.  
The vast majority of psychiatrists are also psychotherapists (see the section on psychotherapists).

## HOW CAN THEY HELP?

Psychiatrists are qualified to recognize and treat mental disorders. As medical doctors, they can also

- > make diagnoses that consider biological, psychological, relational, and environmental aspects;
- > exclude physical diseases as a cause of psychological symptoms;
- > prescribe additional tests (e.g. blood counts, X-rays, scanners, etc.);
- > prescribe and monitor medication;
- > provide indications and/or initiate psychotherapeutic treatment; and
- > initiate multidisciplinary treatments.

Depending on the reason for the consultation, the session can last between 15 and 90 minutes. The frequency of the appointments depends on the situation and the type of care.

## WHAT DOES IT COST?

- > The rates and reimbursement conditions for psychiatrists are set by the National Health Insurance (CNS). For the latest information, visit the website of the CNS: [www.cns.lu](http://www.cns.lu).
- > In some public institutions consultations are free of charge.

## WHERE CAN YOU FIND THEM?

- > You can check with your family doctor.
- > In the (online) telephone directory.
- > On the website of the Collège Médical [www.collegemedical.lu](http://www.collegemedical.lu).
- > On the website of the national agency for the exchange of health information [www.esante.lu](http://www.esante.lu).



# PSYCHOTHERAPISTS

## WHO ARE THEY?

**Psychotherapists** are whether psychologists, or psychiatrists or other doctors, who have undergone additional training in psychotherapy<sup>2</sup>.

They can be trained in one or more methods of psychotherapy. It is best to ask directly about the kinds of therapy your therapist offers.

## HOW CAN THEY HELP?

Psychotherapy is a psychological treatment. Psychotherapists make a psychotherapeutic diagnosis and treat psychological disorders, behavioural disorders, emotional suffering, and traumatic experiences.

Targeted positive changes include

- > more flexible thinking,
- > better management of strong emotions,
- > adaptation of behaviours,
- > improvement in interpersonal relationships or health, etc.

Psychotherapy may be sufficient alone or may be combined with medication.

## WHAT DOES IT COST?

Rates and conditions of reimbursement are subject to change at any time. For the latest information, visit the following websites under “**How about I talk to a shrink?**” at:

[www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu)  
[www.prevention-depression.lu](http://www.prevention-depression.lu)  
[www.prevention-panique.lu](http://www.prevention-panique.lu)

- > In some public institutions (non-profit organisations, schools, etc.) consultations are free of charge.

## WHERE CAN YOU FIND THEM?

- > In the directory of the Luxembourg Society of Psychology (SLP): [www.slp.lu](http://www.slp.lu), which also allows targeted searches for psychologists with the title of psychotherapist.
- > On the website of the Collège Médical [www.collegemedical.lu](http://www.collegemedical.lu), under the “Psychotherapy” tab, which lists all the psychotherapists recognized in Luxembourg.
- > In the (online) telephone directory.

<sup>2</sup> From July 2015 to 2018, experts from fields other than medicine and psychology could also obtain the title of psychotherapist if they had undergone training in psychotherapy and/or had a recognized psychotherapy practice of at least 5 years.

# PSYCHOTHERAPY METHODS RECOGNIZED IN LUXEMBOURG

## COGNITIVE BEHAVIOURAL THERAPY (CBT)

CBT is based on the interactions between thoughts, emotions, behaviours, and their consequences.

One or more clear goals are set with the help of the psychotherapist. Once the goals have been reached, the psychotherapeutic treatment can end.

## SYSTEMIC THERAPY AND FAMILY THERAPIES

These therapies assume that a person's problems or symptoms are related to interactions with their environment.

The therapy may involve various family members so that problems can be understood and appropriate solutions found.

## THE PSYCHODYNAMIC APPROACH

This approach to therapy, which is based on psychoanalysis and is mainly used by psychoanalysts, aims to bring conflicts and traumas that have been pushed into the subconscious mind to the conscious level in order to understand and/or alleviate current suffering and disorders.

## HUMANISTIC THERAPIES

The humanistic approach is based on a positive view of humanity and its innate urge for self-realization.

These therapies help to mobilize the forces of psychological growth and to develop one's own potential.



## REMEMBER THIS!

### THE QUALITY OF THE RELATIONSHIP IS EXTREMELY IMPORTANT

The success of a mental health treatment depends on your relationship with the practitioner.

If you do not feel comfortable or do not have confidence in the practitioner, it is important to address this.

If the situation does not improve after a few sessions, go to another practitioner with whom you feel more comfortable and in whom you can confide.

### THE DURATION OF THE TREATMENT CAN VARY GREATLY

The duration can range from a single session to long-term treatment.

Depending on the reason for the treatment, the need, the therapeutic method used, and other factors, the sessions can be very far apart, very frequent, or can vary over time.

## MENTAL HEALTH IS AN IMPORTANT PART OF YOUR HEALTH

Take mental problems as seriously as any other health problem: If one or more symptoms persist and affect your well-being or normal functioning, contact a health care professional!

### FOR FURTHER INFORMATION PLEASE CONTACT

D'Ligue – Service Information et Prévention  
75, rue de Mamer | L-8081 BERTRANGE  
Tél : (+352) 45 55 33 | [info@prevention.lu](mailto:info@prevention.lu)

 [prevention.luxembourg](https://www.facebook.com/prevention.luxembourg)  
 [prevention.lu](https://www.instagram.com/prevention.lu/)

For up-to-date information as well as comprehensive information on mental health, please visit our websites:

[www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu)  
[www.prevention-depression.lu](http://www.prevention-depression.lu)  
[www.prevention-panique.lu](http://www.prevention-panique.lu)

> This brochure was produced with the support of the Cercle des Médecins Généralistes (CMG), the Luxembourg Society of Psychiatry, Paediatric Psychiatry, and Psychotherapy (SLPPP), the Luxembourg Psychological Society (SLP) and the Association of Psychotherapists' Associations in Luxembourg (FAPSYLUX). January 2020.

> As part of Action No 9 of the Luxembourg National Suicide Prevention Plan (2015-2019) under the auspices of the Ministry of Health and coordinated by the Service Information et Prévention of the Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale, registration number SANTE - 101/14.

> Illustrations: Sacha Bachim

> Also available in     



# E SE EU FALASSE COM UM PSI?

Conhecer melhor para melhor escolher



D'LIGUE

INFORMATIOUN & PRÄVENTIOUN



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

Direction de la santé

# **QUEM NUNCA VIVEU PERÍODOS DIFÍCEIS, DE INCERTEZA, OU MESMO DE CRISE?**

Os problemas de saúde mental são frequentes e podem atingir todas as pessoas. No entanto existem soluções para os resolver.

Para tal, é por vezes útil, ou mesmo necessário, falar com um profissional.

## **COM QUEM FALAR?**

Pode falar por exemplo com o seu **médico de família** ou com um “**psi**”, termo genericamente utilizado para designar **psicólogos, psiquiatras ou psicoterapeutas**.

- Estes profissionais são ao mesmo tempo diferentes e complementares.
- Quem são eles? Como nos podem ajudar? Qual é o preço das consultas? Onde pode encontrá-los?

Este folheto visa esclarecê-lo(a) relativamente a cada uma destas profissões podendo assim apoiá-lo(a) na sua decisão.

## **QUANDO FALAR?**

**Quanto mais cedo melhor.**

**Assim, não hesite em falar com um profissional quando:**

- observar (você ou uma pessoa próxima de si) alterações do humor, do comportamento, dos seus relacionamentos com os outros, ou mesmo uma mudança física.
- notar que algum nível de perturbação ou mal-estar interfere com o seu funcionamento habitual: social, intelectual, força/energia física, sono, ...
- encontrar qualquer problema de dependência,
- tiver dificuldade em ultrapassar uma determinada situação

**Quanto mais depressa agir, maior será a probabilidade de uma recuperação rápida e menor será o risco de uma recaída no futuro.**

# LEMBRE-SE DO SEU MÉDICO DE FAMÍLIA!

Alguns sintomas psicológicos podem ter uma causa física. Por exemplo, uma desregulação hormonal pode provocar sintomas semelhantes aos de uma depressão.

Os médicos de família têm o hábito de receber e de tratar frequentemente pessoas que apresentam problemas psicológicos.

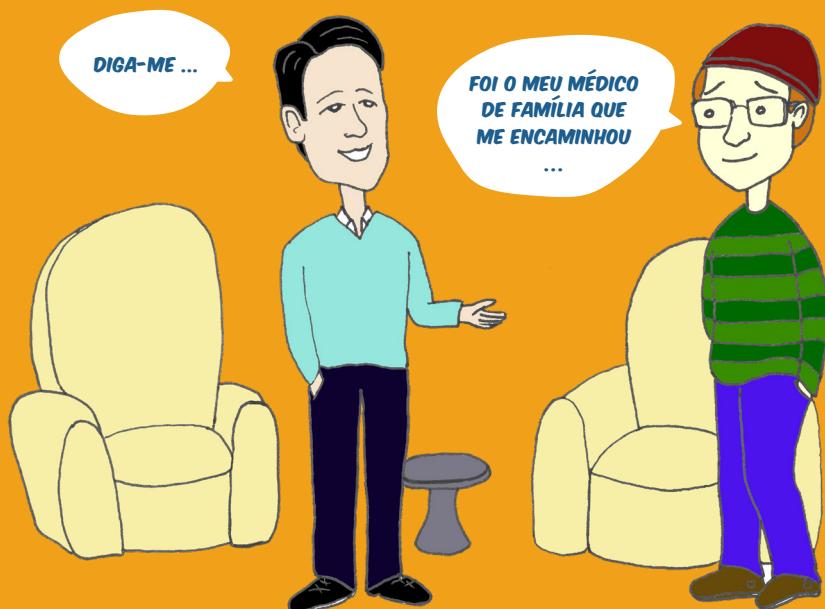
Os médicos de família podem:

- › dar conselhos personalizados,
- › prescrever exames ou análises complementares,
- › propor tratamentos medicamentosos,
- › encaminhá-lo(a) para um especialista,
- › aconselhar um psicólogo, psiquiatra ou psicoterapeuta da sua rede.

O seu médico de família é quem melhor conhece o seu estado de saúde e o seu percurso de vida, e é quem coordena o seu plano de cuidados de saúde.

Pode aceder rapidamente e facilmente ao seu médico de família.

Por isso, não espere que o seu médico de família lhe pergunte sobre a sua saúde psicológica. Não hesite em tomar a iniciativa de lhe falar sobre os sintomas que o(a) perturbam e preocupam.



# OS PSICÓLOGOS

## QUEM SÃO ELES?

Os psicólogos são profissionais do funcionamento psicológico e comportamental.

Os psicólogos clínicos são especializados na área dos distúrbios mentais.

Estes profissionais completaram um ciclo universitário em psicologia<sup>1</sup> (Bac +4 ou 5) e não são médicos. Uma grande parte dos psicólogos clínicos realizaram formações complementares em psicoterapia e são também psicoterapeutas (ver secção “Os psicoterapeutas”).

## COMO NOS PODEM AJUDAR?

Os psicólogos ajudam a preservar, manter ou melhorar a saúde mental, a desenvolver competências e a facilitar a integração social da pessoa em qualquer momento da vida. Por exemplo, ajudam a:

- clarificar dúvidas relativamente às suas competências, à sua vida ou à vida de uma pessoa próxima,
- ultrapassar dificuldades em enfrentar os problemas,
- (re)orientar-se, melhorar os resultados escolares ou no trabalho,
- diminuir os seus níveis de stress,
- apoiar no desenvolvimento saudável dos seus filhos, etc.

Os psicólogos escutam, acompanham, apoiam e aconselham. A intervenção pode variar entre uma simples sessão de aconselhamento e um acompanhamento mais complexo e a longo prazo.

Estes profissionais são habilitados a aplicar testes validados de avaliação psicológica (personalidade, psicopatologia, atitudes, ...)

Uma consulta de psicologia dura normalmente entre 30 e 90 minutos.

## QUAL É O PREÇO DAS CONSULTAS?

As taxas e condições de reembolso mudam regularmente. Para obter as informações mais recentes, consulte nos seguintes sites:  
[www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu)  
[www.prevention-depression.lu](http://www.prevention-depression.lu)  
[www.prevention-panique.lu](http://www.prevention-panique.lu)

- Em certas estruturas públicas (organizações sem fins lucrativos, escolas, etc.), as consultas são gratuitas

## ONDE PODE ENCONTRÁ-LOS?

- Anuário da Sociedade Luxemburguesa de Psicologia (SLP): [www.slp.lu](http://www.slp.lu), com a possibilidade de pesquisar segundo critérios específicos (local, línguas faladas, problemas que tratam, etc.).
- Anuário telefónico ou na internet.

<sup>1</sup> Alguns profissionais titulares de um mestrado em psicologia prosseguem os seus estudos efetuando um doutoramento (PhD). Estes profissionais são Doutores em psicologia, mas não são médicos.

# OS PSIQUIATRAS

## QUEM SÃO ELES?

- > Os **psiquiatras** são médicos. Após os estudos em medicina (Bac +6 ou 7), estes profissionais especializaram-se durante 4 a 5 anos em psiquiatria, contactando diretamente com pessoas que apresentam problemas mentais.
- > Os **pedopsiquiatras** são psiquiatras especializados nos problemas mentais das crianças e dos adolescentes, assim como nas perturbações do relacionamento entre a mãe e a criança desde a gravidez. Uma grande parte dos psiquiatras são igualmente psicoterapeutas (ver secção "Os psicoterapeutas").

## COMO NOS PODEM AJUDAR?

Os psiquiatras estão habilitados para tratar todas as perturbações mentais e, enquanto médicos, podem:

- > estabelecer diagnósticos tendo em consideração os aspectos biológicos, psicológicos, relacionais e ambientais,
- > excluir as doenças físicas que podem estar na origem de certos sintomas psicológicos,
- > prescrever exames complementares de diagnóstico (por exemplo, análises de sangue, imagiologia médica),
- > prescrever e garantir o acompanhamento de um tratamento medicamentoso,
- > recomendar e/ou realizar um tratamento psicoterapêutico,
- > coordenar os tratamentos realizados por diversos profissionais (pluridisciplinares).

Consoante o motivo da consulta, a duração desta pode variar entre os 15 e os 90 minutos. A frequência das consultas depende da indicação e do tipo de tratamento realizado.

## QUAL É O PREÇO DAS CONSULTAS?

- > O preço das consultas realizadas pelos psiquiatras e as condições de reembolso são estabelecidas pela Caixa Nacional de Saúde (CNS). Para detalhes actualizados, consulte o site da CNS: [www.cns.lu](http://www.cns.lu).
- > Em certas estruturas públicas, as consultas são gratuitas.

## ONDE PODE ENCONTRÁ-LOS?

- > Pode solicitar apoio junto do seu médico de família,
- > Anuário telefónico ou na internet,
- > Em [www.collegemedical.lu](http://www.collegemedical.lu),
- > Em [www.esante.lu](http://www.esante.lu), site da agência nacional de informação sanitária compartilhada.



# OS PSICOTERAPEUTAS

## QUEM SÃO ELES?

Os **psicoterapeutas** são psicólogos ou médicos (maioritariamente psiquiatras)<sup>2</sup> que realizaram formação em psicoterapia.

Os psicoterapeutas podem ter formação num ou mais métodos de psicoterapia. Não hesite em pedir informações junto dos psicoterapeutas que contactar para saber qual o método ou orientação que seguem.

## COMO NOS PODEM AJUDAR?

A psicoterapia é um tratamento psicológico. Os psicoterapeutas estabelecem um diagnóstico psicoterapêutico e asseguram o tratamento das situações de distúrbio mental, problemas do comportamento, mal-estar ou após acontecimentos traumáticos.

Na sequência de uma psicoterapia surgem mudanças benéficas e duradouras na maneira de funcionar da pessoa que incluem:

- > maior flexibilidade na forma de pensar,
- > melhor gestão das emoções,
- > adaptação dos comportamentos,
- > melhoria dos relacionamentos sociais ou do estado de saúde, ...

A psicoterapia pode ser suficiente como tratamento ou pode surgir em conjunto com um tratamento medicamentoso.

## QUAL É O PREÇO DAS CONSULTAS?

As taxas e condições de reembolso mudam regularmente. Para obter as informações mais recentes, consulte nos seguintes sites:  
[www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu)  
[www.prevention-depression.lu](http://www.prevention-depression.lu)  
[www.prevention-panique.lu](http://www.prevention-panique.lu)

- > Em certas estruturas públicas (organizações sem fins lucrativos, escolas, etc.), as consultas são gratuitas.

## ONDE PODE ENCONTRÁ-LOS?

- > Anuário da Sociedade Luxemburguesa de Psicologia (SLP): [www.slp.lu](http://www.slp.lu), pesquisando os psicólogos que têm também o título de psicoterapeuta,
- > Na página web [www.collegemedical.lu](http://www.collegemedical.lu), a rubrica psicoterapia, recenseia todos os psicoterapeutas reconhecidos no Luxemburgo,
- > Anuário telefónico ou na internet.

<sup>2</sup> De julho de 2015 a 2018, foi autorizado o acesso ao título de psicoterapeuta a profissionais não médicos e não psicólogos na condição destes profissionais terem realizado formação em psicoterapia e/ou atestar experiência clínica de, pelo menos, 5 anos.

# OS MÉTODOS DE PSICOTERAPIA RECONHECIDOS NO LUXEMBURGO

## TERAPIAS COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS (TCC)

As TCC baseiam-se nas interações entre os pensamentos, as emoções, os comportamentos e as suas consequências.

Com a ajuda do psicoterapeuta, define-se um ou mais objetivos terapêuticos claros. Quando os objetivos são atingidos, a psicoterapia pode terminar.

## TERAPIAS SISTÉMICAS E FAMILIARES

Estas terapias consideram que as dificuldades ou sintomas que uma pessoa apresenta podem resultar das suas interações com as pessoas mais próximas (ou sistema).

O trabalho psicoterapêutico pode incluir os membros da família de modo a melhor compreender o significado das dificuldades apresentadas e procurar as soluções mais adaptadas.

## ABORDAGEM PSICODINÂMICA

Inspiradas na psicanálise e praticadas habitualmente por psicanalistas, estas psicoterapias têm como objetivo trazer ao nível consciente conflitos e traumatismos passados, recalados no inconsciente. Pretende-se, desta forma, compreender e/ou diminuir o sofrimento e as perturbações vividas no momento presente.

## TERAPIAS HUMANISTAS

A abordagem humanista assenta numa visão positiva do ser humano. Estas terapias apoiam-se na ideia de que cada pessoa tem uma tendência inata para querer realizar-se.

Assim, nestas terapias, a pessoa é ajudada a mobilizar as suas forças de crescimento psicológico e a desenvolver o seu potencial



## LEMBRE-SE!

### A QUALIDADE DA RELAÇÃO TERAPÊUTICA É MUITO IMPORTANTE

O sucesso de um tratamento de saúde mental depende da qualidade da sua relação com o profissional que o(a) acompanha.

Se se sentir desconfortável ou não sentir confiança na pessoa que o(a) segue, fale abertamente das suas questões.

Se a situação não melhorar ao fim de algumas sessões, não hesite em procurar outro profissional com quem se sinta melhor e à-vontade para partilhar.

### A DURAÇÃO DO ACOMPANHAMENTO VARIA MUITO

A duração pode variar entre uma sessão única e um acompanhamento realizado ao longo de vários anos.

De acordo com o motivo da consulta, as necessidades da pessoa, a técnica ou método utilizado, ... as sessões podem ser muito espaçadas umas das outras, mas próximas ou a sua frequência pode variar ao longo do acompanhamento.

### A SAÚDE MENTAL É UMA PARTE IMPORTANTE DA SUA SAÚDE

Os seus problemas de saúde mental devem ter a mesma atenção que qualquer outro problema de saúde: quando um ou vários sintomas persistirem e perturarem o seu bem-estar e o seu funcionamento habitual, fale com um profissional!

### PARA MAIS INFORMAÇÕES:

D'Ligue – Service Information et Prévention  
75, rue de Mamer | L-8081 BERTRANGE  
Tél : (+352) 45 55 33 | [info@prevention.lu](mailto:info@prevention.lu)

 [prevention.luxembourg](https://www.facebook.com/prevention.luxembourg)  
 [prevention.lu](mailto:prevention.lu)

Encontre todas as últimas notícias e informações abrangentes sobre saúde mental, consultando:

[www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu)  
[www.prevention-depression.lu](http://www.prevention-depression.lu)  
[www.prevention-panique.lu](http://www.prevention-panique.lu)

> Este folheto foi realizado com o apoio do Círculo dos Médicos Generalistas (CMG), da Sociedade Luxemburguesa de Psiquiatria, Pedopsiquiatria e Psicoterapia (SLPPP), da Sociedade Luxemburguesa de Psicologia (SLP) e da Federação das Associações representantes dos Psicoterapeutas no Luxemburgo (FAPSYLUX). Janeiro 2020.

> No âmbito da ação nº 9 do Plano Nacional de Prevenção do Suicídio do Luxemburgo (2015-2019), sob a tutela do Ministério da Saúde e com coordenação do Serviço de Informação e de Prevenção da Liga Luxemburguesa de Higiene Mental, Nº de autorização SANTE – 101/14

> Ilustrações: Sacha Bachim

> Também disponível em

