



NETZWERK
MENTALE
GESUNDHEIT

OSTBELGIEN



SCHNELLE HILFE GANZ NAH

ERSTE LINIE PSYCHOLOGIE OSTBELGIEN

Informationen für Hausärzte



SCHNELLE HILFE GANZ NAH

EIN NEUER ANSATZ FÜR DIE PSYCHISCHE GESUNDHEITSVERSORGUNG

HINTERGRUND	4
LEITGEDANKE	5
ANGEBOT UND KOSTEN FÜR BÜRGER	6
Gemeindenahе Interventionen (Funktion 1)	6
Psychologische Unterstützung (Funktion 2)	8
Psychologische Behandlung (Funktion 3)	9
ÜBERSICHT ZUR ANSPRUCHSREGELUNG	10
Sitzungsregelung	11
Abgrenzung zur Therapie	12
Möglichkeit zur Verlängerung	13
ANGEBOT FÜR BERUFSGRUPPEN DER ERSTEN LINIE	14
Schlüsselakteure	14
UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN	16
1. Unterstützung für Konsultationen	16
2. Wissensaustausch	17
3. Beratung bei spezifischen Fällen	18
4. Psychologische Sitzungen in der Praxis	19
ZUSAMMENARBEIT UND KONTAKT	20

HINTERGRUND

Um die psychische Gesundheitsversorgung zu stärken, hat die föderale Regierung das Projekt der **Erste Linie Psychologen (ELP-Projekt)** ins Leben gerufen. Seit April 2024 ist dieses Angebot auch in Ostbelgien verfügbar – gefördert durch das LIKIV.

Die Reform folgt dem Ansatz der *Public Mental Health* und stützt sich im Wesentlichen auf die Säulen der Prävention. Ziel ist es, mit diesem neuen Ansatz und Angebot mithilfe von konventionierten Psychologinnen und Psychologen (im folgenden ELPs genannt) die psychische Gesundheit einer möglichst großen Zahl von Menschen zu erhalten. Gleichzeitig sollen Personen mit einem erhöhten Risiko für schwerwiegende psychische Erkrankungen frühzeitig identifiziert und in ihrer Selbsthilfekompetenz gestärkt werden.

Ein weiterer zentraler Bestandteil ist der niederschwellige Zugang zu psychologischer Begleitung für Bevölkerungsgruppen, die diese Unterstützung sonst nur schwer erreichen können. Schließlich bildet auch die Weitergabe von Wissen eine tragende Säule: Berufsgruppen, die regelmäßig mit Menschen arbeiten, sollen befähigt werden, bewährte Vorgehensweisen (*good practices*) anzuwenden und zu erkennen, wann und auf welche Weise eine gezielte Weiterleitung erforderlich ist.

LEITGEDANKE

Ziel des Projektes ist ein einfacher, schneller und kostengünstiger Zugang zu Präventionsangeboten und psychologischer Unterstützung – frühzeitig, niederschwellig und gemeindenah.

Auf diese Weise sollen psychische Probleme in einer frühen Phase aufgespürt werden, um die Zahl chronischer Erkrankungen langfristig zu verringern.

ZENTRALE VORTEILE:

- Niederschwelliger Zugang
- Schnellere Terminvergabe
- Kostenlose Erstgespräche
- Günstige oder kostenfreie Sitzungen
- Kostenlose Präventionsveranstaltungen


ANGEBOT UND KOSTEN FÜR BÜRGER

FUNKTION 1

GEMEINDENAHE INTERVENTIONEN

Ein zentrales Anliegen des Projekts ist es, den Zugang zu psychologischer Unterstützung grundlegend zu verändern. Bisher zeigte sich, dass viele, vor allem junge Betroffene erst nach einem sehr langen Zeitraum – oftmals erst 10 bis 12 Jahre nach Beginn der ersten Schwierigkeiten – den Weg zu einer Therapeutin oder einem Therapeuten finden. In dieser Zeit können sich Probleme jedoch verfestigen und verschlimmern. Genau hier setzt der neue Ansatz an: Nicht länger soll gewartet werden, bis die Bürger von sich aus Hilfe suchen, sondern die Unterstützung kommt direkt zu ihnen – an jene Orte, an denen sie sich im Alltag aufhalten. Dies ist der Kern des niederschweligen Zugangs.

Präventionsveranstaltungen wie etwa Resilienztrainings, Achtsamkeitsübungen, Angebote zum Umgang mit Trauer oder Krankheit, Programme zur Stärkung der psychischen Gesundheit im Kontext von Mobbing oder anderen Belastungen können deshalb auf Anfrage gezielt dort organisiert werden, wo sie gebraucht werden. Ziel ist es, an Orten, an denen viele Menschen zusammenkommen, maßgeschneiderte Angebote zu schaffen, die leicht erreichbar und praxisnah sind.



Darüber hinaus sollen auch Vereine, VoGs oder ähnliche Institutionen unterstützt werden, die selbst nicht über die finanziellen Mittel verfügen, entsprechende Veranstaltungen anzubieten. Auf diese Weise wird eine Teilhabe ermöglicht, die unabhängig von den eigenen Ressourcen ist.

Alle diese Veranstaltungen sind für alle Altersgruppen kostenfrei zugänglich und tragen dazu bei, psychische Gesundheit in der Gemeinschaft sichtbar, verfügbar und erlebbar zu machen.

FUNKTION 2

PSYCHOLOGISCHE UNTERSTÜTZUNG

Kurzfristige, psychoedukative Einzel- oder Gruppensitzungen zur Stärkung der Resilienz und zur Prävention psychischer Probleme.

Hierbei handelt es sich nicht um Therapie, sondern um eine psychologische Begleitung. Ziel ist die Vermittlung von Hilfe zur Selbsthilfe über einen begrenzten Zeitraum.

KOSTENREGELUNG

- **Kinder und Jugendliche bis 23 Jahre:**
10 Sitzungen
pro Jahr kostenfrei
- **Erwachsene:**
8 Sitzungen pro Jahr à 11 €
(bzw. 4 € bei erhöhter Kostenbeteiligung)
- Anspruch von Gruppenangeboten unbegrenzt.
Für Kinder und Jugendliche kostenfrei, Erwachsene 2,50€/ Sitzung

FUNKTION 3

PSYCHOLOGISCHE BEHANDLUNG

Sollte sich im Rahmen von Funktion 2 herausstellen, dass die Belastung umfangreicher ist als zunächst angenommen, kann das Angebot verlängert werden.

Es handelt sich dann um eine Kurzzeittherapie bei leichten bis mittelschweren Störungen, individuell oder in Gruppen. Im Fokus stehen Stabilisierung und Problembewältigung.

KOSTENREGELUNG

- **Kinder und Jugendliche bis 23 Jahre:**
20 Sitzungen pro Jahr
kostenfrei
- **Erwachsene:**
8 Sitzungen pro Jahr à 11 €
(bzw. 4 € bei erhöhter Kostenbeteiligung)
- **Anspruch von Gruppenangeboten unbegrenzt.**
Für Kinder und Jugendliche
kostenfrei,
Erwachsene 2,50€/ Sitzung

ÜBERSICHT ZUR ANSPRUCHSREGELUNG

Das ELP-Programm richtet sich gezielt an Menschen, die sich in einer frühen Phase psychischer Belastung befinden. Ziel ist es, eine mögliche Chronifizierung mentaler Störungen zu vermeiden und frühzeitig unterstützend zu intervenieren.

Da das Angebot auf leichtere psychische Beschwerden ausgerichtet ist, eignet es sich nicht für alle Hilfesuchenden. Im Rahmen eines kostenlosen Erstgesprächs überprüft ein ELP, ob das Anliegen mit den Kriterien des ELP-Projektes übereinstimmt.

Bereits im Vorfeld kann – basierend auf der geschilderten Problematik – durch die psychologische Fachkraft eine Einschätzung erfolgen, ob ein Erstgespräch im Rahmen von ELP sinnvoll ist. Sollte sich abzeichnen, dass die Belastung über das Maß des Programms hinausgeht, wird eine alternative Empfehlung ausgesprochen.

SITZUNGSREGELUNG

- Kein automatischer Anspruch auf die volle Sitzungsanzahl.
- **Erwachsene** bis zu 8 Sitzungen pro Jahr,
Kinder und Jugendliche bis zu 10 Sitzungen.
- Die tatsächliche Anzahl wird im Ermessen der behandelnden Psychologin bzw. des behandelnden Psychologen festgelegt.
- Eine Begleitung kann auch vor Erreichen der Maximalanzahl enden, wenn nach fachlicher Einschätzung kein weiterer Bedarf besteht.



ABGRENZUNG ZUR THERAPIE

Das Projekt umfasst eine therapeutische Begleitung zur kurzfristigen Unterstützung, jedoch nur unter gewissen Voraussetzungen auch eine längerfristige psychologische Therapie.

Es richtet sich ausschließlich an Personen mit leichten bis mittelschweren Beschwerden.

Ob ein Anliegen in den Rahmen des Projektes passt, entscheidet der/die ELP nach einem kostenlosen Erstgespräch.

MÖGLICHKEIT ZUR VERLÄNGERUNG

Wenn sich im Verlauf der Sitzungen herausstellt, dass tieferliegende Probleme bestehen, kann die Begleitung in eine reguläre psychologische Therapie überführt werden.

In diesem Fall ist eine Verlängerung über die maximale Sitzungszahl hinaus möglich (bis zu 20 Stunden).

Die Einstufung und Entscheidung über eine Verlängerung obliegen ausschließlich der fachlichen Beurteilung der behandelnden ELPs. Hier kann auch ein Austausch mit dem Hausarzt eine Bereicherung sein.

ANGEBOT FÜR BERUFSGRUPPEN DER ERSTEN LINIE

SCHLÜSSELAKTEURE

Ärztinnen und Ärzte sind häufig die ersten Ansprechpersonen für Menschen mit psychischen Problemen. Entsprechend groß ist ihre Verantwortung bei der frühzeitigen Erkennung und Behandlung.

Die Vereinbarung über die psychologische Versorgung in der ersten Linie sieht daher ein spezifisches Budget für ELPs vor. Dadurch werden Erstlinienakteure unterstützt und die Möglichkeit geschaffen, maßgeschneiderte Lösungen in Kooperation mit dem Netzwerk mentale Gesundheit Ostbelgien zu entwickeln.



UNTERSTÜTZUNGS- MÖGLICHKEITEN

1.

UNTERSTÜTZUNG FÜR KONSULTATIONEN

Bei Verdacht auf psychische Probleme kann medizinisches Fachpersonal (ebenso wie andere Berufsgruppen der ersten Linie) Rat und Informationen bei ELPs einholen.

Dies ermöglicht gezieltere Ratschläge für Patient:innen. Falls erforderlich, können die Fachkräfte auch bei gemeinsamen Konsultationen unterstützen.

BEHANDLUNGSBEISPIELE

- Erziehung, Schulverweigerung, Essstörungen, Mobbing, Versagensangst, Niedergeschlagenheit
- Beziehungsprobleme, mentale Überlastung, Burnout, Stimmungsschwankungen, Angstprobleme

2.

WISSENSAUSTAUSCH

Das Netzwerk mentale Gesundheit Ost-belgien kann in **Zusammenarbeit mit ELPs** Momente des Wissens- und Erfahrungsaustausches mit Ärzt:innen organisieren.

Für Veranstaltungen während eines GLEMs kann bei der INAMI eine **Akkreditierung** beantragt werden.

THEMENSCHWERPUNKTE

- Erkennung psychischer Gesundheitsprobleme
- Gesprächstechniken
- Überblick über weitere Initiativen für Patient:innen
- Tipps für Zwischeninterventionen bis zur Weiterleitung
- ...

3.

BERATUNG BEI SPEZIFISCHEN FÄLLEN

ELPs können bei Unsicherheiten in konkreten Fällen beratend zur Seite stehen.

Dies ermöglicht gezielte Interventionen oder eine Weiterleitung zur geeigneten Versorgung.

Unterstützung kann durch Teilnahme an Teambesprechungen oder durch feste Verfügbarkeiten erfolgen (z. B. wöchentliche Sprechstunden).



PSYCHOLOGISCHE SITZUNGEN IN DER PRAXIS

Ein weiterer Baustein der Vereinbarung ist die Möglichkeit, psychologische Sitzungen direkt in Hausarztpraxen zu organisieren. Auf diese Weise wird die Versorgung noch näher an den Alltag der Patient:innen herangebracht und in bestehende Strukturen integriert.

Dazu zählen beispielsweise Gruppensitzungen, die in Zusammenarbeit von Hausärzt:innen und psychologischem Fachpersonal durchgeführt werden. In einem solchen Rahmen können mehrere Patient:innen von gemeinsamen Informationen, Übungen oder Austausch profitieren. Wenn der individuelle Bedarf jedoch über die ärztliche Expertise hinausgeht, besteht die Möglichkeit, Einzelsitzungen durchzuführen, um gezielt und vertieft auf die jeweilige Problemlage einzugehen.

Darüber hinaus können auch Präventionsveranstaltungen auf Anfrage organisiert werden – sei es zu Themen wie Resilienz, Achtsamkeit oder der Bewältigung spezifischer Belastungen. Voraussetzung ist allerdings, dass ein ELP mit verfügbaren Kapazitäten eingebunden werden kann, da die Ressourcen naturgemäß nicht unbegrenzt sind.

ZUSAMMENARBEIT UND KONTAKT

Für strukturelle Kooperationen oder die Organisation von Präventionsveranstaltungen kann direkt Kontakt mit der lokalen Koordinatorin des Netzwerks aufgenommen werden. Diese unterstützt bei der Ausarbeitung passender Projekte.

ANJA BOFFENRATH

Lokale Koordinatorin

Zuständig für das Projekt der Erste Linie Psychologen

+32 (0)487/87 47 87 | anja.boffenrath@mentale-gesundheit.be

Für alle weiteren Fragen rund um die Arbeit des Netzwerks Mentale Gesundheit Ostbelgien kann direkt Kontakt mit dem Netzwerkkordinator aufgenommen werden.

FABIO LESUISSE

Netzwerkkordinator

+32 (0)495/36 04 81 | fabio.lesuisse@mentale-gesundheit.be



Verantwortlicher Herausgeber:

Netzwerk Mentale Gesundheit Ostbelgien

Bahnhofstr. 37 | 4700 Eupen

www.mentale-gesundheit.de

Das Projekt der Erste Linie Psychologen wird im Rahmen einer anerkannten INAMI-Konvention in enger Zusammenarbeit mit dem Netzwerk mentale Gesundheit Ostbelgien organisiert und vom FÖD Volksgesundheit und der INAMI unterstützt und koordiniert.



Santé publique
Sécurité de la Chaîne alimentaire
Environnement