

BKK Ratgeber für Hilfesuchende

Wegweiser Psychotherapie



Inhalt

| | | |
|----|--|----|
| 1 | Was versteht man unter Psychotherapie? | 4 |
| 2 | Bei welchen seelischen Problemen kann eine Psychotherapie hilfreich sein? | 5 |
| 3 | Wann wird eine Psychotherapie benötigt? | 6 |
| 4 | Welche Arten von Psychotherapie gibt es? | 7 |
| 5 | Welche Personen bieten Psychotherapie an und auf welche Unterschiede weisen die verschiedenen Berufsbezeichnungen hin? | 10 |
| 6 | Ambulante, teilstationäre und stationäre Psychotherapie | 13 |
| 7 | Welche Therapieformen werden von den Krankenkassen bezahlt und welche Voraussetzungen müssen dafür erfüllt sein? | 14 |
| 8 | Wie lange dauert eine Psychotherapie? | 16 |
| 9 | Wie finde ich die für mich geeignete Therapieform? | 17 |
| 10 | Wie finde ich einen passenden Psychotherapeuten? | 18 |
| 11 | Einige allgemeine Regeln der Psychotherapie | 22 |
| 12 | Ist ein Wechsel im Verlauf der Psychotherapie möglich? | 22 |
| 13 | Woran merke ich, dass meine Psychotherapie erfolgreich ist? | 23 |
| 14 | Ergänzende Maßnahmen | 24 |
| 15 | Literaturtipps | 25 |
| 16 | Nützliche Kontakte | 30 |

Einführung

Mehr als die Hälfte aller Menschen erkrankt einmal im Leben an einer psychischen Störung. Besonders belastend für die Betroffenen ist dabei, dass seelische Probleme in unserer Gesellschaft ein Tabuthema sind. So wird über sie längst nicht so offen wie über körperliche Erkrankungen gesprochen. Der Informationsbedarf hierzu ist entsprechend hoch. Der »Wegweiser Psychotherapie« ist ein BKK Ratgeber für Hilfesuchende und bietet eine erste Orientierungshilfe. Er greift Fragestellungen auf, mit denen sich jeder Betroffene auseinandersetzen sollte, bevor er eine Psychotherapie beginnt.

*Psychische
Erkrankungen nehmen
wie keine andere
Krankheitsart zu.*

Wichtige Zahlen und Fakten zu psychischen Erkrankungen

- ▶ Bei den Krankenständen weisen die psychischen Leiden die gravierendsten Steigerungsraten auf. Arbeitnehmer erkranken daran doppelt so häufig als noch vor 20 Jahren (BKK Gesundheitsreport 2010).
- ▶ Jede dritte Frühberentung ist auf seelische Probleme zurückzuführen.
- ▶ Psychische Störungen nehmen bei Kindern und Jugendlichen in hohem Maße zu. Fast jedes fünfte Kind leidet innerhalb eines Beobachtungszeitraums von sechs Monaten an einer psychischen Störung.
- ▶ Zu den häufigsten psychischen Erkrankungen zählen Depressionen, Angsterkrankungen sowie Alkohol- und andere Suchterkrankungen.
- ▶ Die meisten psychischen Erkrankungen können psychotherapeutisch gut behandelt werden. Psychotherapie wird in Deutschland in der Regel von den Krankenkassen bezahlt. Je früher eine Therapie beginnt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Beschwerden nicht chronisch werden. Es gibt auch die Möglichkeit, psychische Erkrankungen medikamentös zu behandeln oder Medikamente und Psychotherapie zu kombinieren.

1 Was versteht man unter Psychotherapie?

Psychotherapie (griechisch psycho: ‚Seele‘ und therapía: ‚heilen‘) ist ein Oberbegriff für verschiedene Formen von psychologischen Behandlungsmethoden.

Über psychotherapeutische Gespräche, Verhaltensübungen, Entspannungsverfahren oder Methoden, die hilfreiche Gedanken unterstützen, werden Störungen des Denkens, Fühlens, Erlebens und

Unter »Psychotherapie« versteht man die Behandlung seelischer Probleme mit Hilfe anerkannter therapeutischer Verfahren.

Handelns identifiziert und behandelt. Dazu zählen z. B. Störungen wie Depressionen, Ängste, Zwänge, Essstörungen, Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen, Süchte sowie psychosomatisch bedingte oder mit bedingte Krankheiten.

Psychotherapeutische Maßnahmen werden auch als Ergänzung zu einer medizinischen Behandlung eingesetzt, etwa bei chronischen Schmerzen, Krebserkrankungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



2 Bei welchen seelischen Problemen kann eine Psychotherapie hilfreich sein?

Eine Psychotherapie kann Ihnen helfen, mit einem seelischen Problem oder einer seelischen Störung besser umzugehen und schwierige Lebensumstände besser zu bewältigen, manchmal auch ergänzt durch eine medikamentöse Therapie. Auch für Angehörige psychisch Kranker kann Psychotherapie hilfreich sein.

Folgende Probleme können zum Beispiel in einer Psychotherapie behandelt werden:

- ▶ Depressionen
- ▶ Ängste, z. B. Panikattacken, generalisierte Angst, Phobien, soziale Angst
- ▶ Zwangserkrankungen
- ▶ Essstörungen (Magersucht, Bulimie, Übergewicht)
- ▶ Suchtverhalten (Alkohol-, Nikotin-, Drogen- und Medikamentenmissbrauch)
- ▶ Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen
- ▶ Seelisch bedingte Störungen von körperlichen Funktionen (Bluthochdruck, Schlafstörungen, Beeinträchtigungen der Sexualität)
- ▶ Körperliche Erkrankungen, die durch seelische Faktoren ausgelöst und aufrechterhalten werden
- ▶ Traumafolgen (z. B. durch Vergewaltigung, Unfall)
- ▶ Nachsorge, Rehabilitation und Begleitung bei schweren körperlichen oder chronischen Erkrankungen
- ▶ Persönlichkeitsstörungen
- ▶ Lebenskrisen, z. B. ausgelöst durch Trennung oder Trauerfall

3 Wann wird eine Psychotherapie benötigt?

Es kann viele Gründe für eine Psychotherapie geben. Da es keine allgemeingültigen Kriterien für das Aufsuchen eines Therapeuten gibt, tun sich viele Betroffene schwer mit der Entscheidung, eine Therapie zu beginnen.

Manch einer hat auch Angst vor den Vorurteilen anderer bzw. denkt, er sei »verrückt« oder »nicht normal«, wenn er einen Psychotherapeuten zur Unterstützung hinzuzieht. Wenn es Ihnen auch so gehen sollte, seien Sie versichert: Das Gegenteil ist der Fall. Sie sind nicht verrückt, sondern um sich besorgt, wenn Sie sich für eine Therapie entscheiden. Es ist ein Hinweis darauf, dass Sie Probleme erkennen und daran arbeiten wollen, diese zu überwinden. Genauso wie Sie bei juristischen Problemen zum Anwalt gehen, sollten Sie bei seelischen Problemen professionelle Unterstützung z. B. von Fachkräften in Beratungsstellen, bei Psychotherapeuten und Ärzten in Anspruch nehmen.

Sie sollten einen Psychotherapeuten aufsuchen,

- ▶ wenn Sie nicht mehr in der Lage sind, Ihre Alltagspflichten zu erfüllen
- ▶ wenn Sie schon selbst versucht haben, sich zu helfen, aber jetzt keinen Rat mehr wissen
- ▶ wenn Ihr Leidensdruck so groß ist, dass Sie an Selbstmord denken
- ▶ wenn Sie Ihre Probleme mit Alkohol oder anderen Suchtmitteln »bekämpfen«
- ▶ wenn Sie seit mehr als vier Wochen unter Ängsten oder Depressionen leiden
- ▶ wenn Sie unter Schmerzen, Schlafstörungen, sexueller Unlust, Herzrhythmusstörungen, Schwindel oder anderen körperlichen Beschwerden leiden und Ihr Arzt keine körperliche Ursache feststellen kann

4 Welche Arten von Psychotherapie gibt es?

Im Bereich der Psychotherapie gibt es verschiedene Behandlungsarten. In Deutschland werden drei wissenschaftlich anerkannte Verfahren der Psychotherapie von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt:

- ▶ Verhaltenstherapie
- ▶ Analytische Psychotherapie
- ▶ Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie





Verhaltenstherapie

Bei der Verhaltenstherapie wird die Störung in der Lebensgeschichte und der aktuellen Lebenssituation differenziert analysiert. Es wird versucht, eine Veränderung der aktuellen Problembereiche in Denken, Fühlen und Verhalten – auch mit Hilfe konkreter Übungen – herbeizuführen. Weshalb hat der Patient im Augenblick die Beschwerden? Wie muss er anders denken, fühlen und handeln, um sie zu überwinden? Der Patient kann neue Einstellungen und Verhaltensweisen für die Gegenwart und Zukunft lernen, um z. B. Ängste zu überwinden oder sein Selbstvertrauen zu stärken.

Analytische Psychotherapie

Analytische Psychotherapie hat zum Ziel, länger zurückliegende, unbewältigte und verdrängte Konflikte bewusst zu machen. Im Laufe der Therapie lernt der Patient die Zusammenhänge verdrängter Konflikte und aktueller Belastungen besser zu verstehen. Das hilft ihm dabei, Lösungsstrategien zu entwickeln. Dieser Entwicklungsprozess verschafft seelische Erleichterung und ermöglicht eine Veränderung der Persönlichkeitsstruktur.

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie hat sich aus der analytischen Psychotherapie entwickelt. Auch diese Behandlungsform basiert auf der Annahme, dass der aktuellen Problemsituation ein innerpsychischer Konflikt zugrunde liegt. Bei der tiefenpsychologischen Psychotherapie steht jedoch das aktuelle Geschehen stärker im Vordergrund, und die Therapiedauer ist wesentlich kürzer.

Für die Behandlung von psychischen Störungen bei Kindern und Jugendlichen gibt es speziell ausgebildete Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten. Diese arbeiten ebenfalls in den drei genannten Therapierichtungen: Verhaltenstherapie, analytische Psychotherapie und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie. Zur psychotherapeutischen Behandlung von Kindern und Jugendlichen werden die Eltern mit einbezogen und ein besonderes Augenmerk auf den aktuellen Entwicklungsstand und die spezifische Lebenssituation gelegt.

5 Welche Personen bieten Psychotherapie an und auf welche Unterschiede weisen die verschiedenen Berufsbezeichnungen hin?

Anbieter von Psychotherapie, die von den Krankenkassen finanziert werden, sind in Deutschland Ärztliche und Psychologische Psychotherapeuten sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten mit den dafür erforderlichen fachlichen und gesetzlich definierten Voraussetzungen (Approbation).

Psychologische Psychotherapeuten sind Diplom-Psychologen, die ein Psychologiestudium abgeschlossen und zusätzlich eine staatlich anerkannte, mindestens dreijährige Therapieausbildung absolviert haben. Psychologische Psychotherapeuten verwenden keine Medikamente bei der Behandlung von psychischen Störungen, sie arbeiten ausschließlich mit psychologischen Behandlungsmethoden (z. B. zu Denk- und Verhaltensveränderungen und zur Bearbeitung innerpsychischer Konflikte).



Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten sind Diplom-Psychologen, Pädagogen (Lehrer) oder Sozialpädagogen/Sozialarbeiter, die eine staatlich anerkannte, mindestens dreijährige Therapieausbildung absolviert haben.

Ärztliche Psychotherapeuten sind Ärzte, deren Ausbildung das Thema Psychotherapie umfasste oder die eine Zusatzweiterbildung in Psychotherapie oder in Psychoanalyse durchlaufen haben.

Psychiater sind Ärzte mit einer Facharztausbildung für Psychiatrie.

Neurologen sind Ärzte mit einer Facharztausbildung für Neurologie.

Ärztliche Psychotherapeuten, Psychiater und Neurologen sind im Unterschied zu Psychologischen Psychotherapeuten zum Verschreiben von Medikamenten berechtigt.



Hinweis: Da die Begriffe »Therapeut« und »Therapie« nicht geschützt sind, gibt es gelegentlich auch weniger seriöse Therapien und Anbieter. Informieren Sie sich diesbezüglich, bevor Sie eine Psychotherapie beginnen!

6 Ambulante, teilstationäre und stationäre Psychotherapie

Ambulante Psychotherapie ist für Patienten geeignet, die trotz ihrer psychischen Erkrankung ihren Alltag bewältigen können. Neben der ambulanten Behandlung gibt es die Möglichkeit einer stationären psychotherapeutischen Behandlung in einer Klinik. Diese kommt für Menschen in Betracht, die sich in schweren Lebenskrisen befinden und diese nicht in ihrem Alltagsleben und dem gewohnten Umfeld bewältigen können oder bei denen ein räumlicher Abstand vom häuslichen Umfeld sinnvoll erscheint. Auch für Patienten, die neben einer psychischen auch an einer körperlichen Erkrankung leiden, kann ein Aufenthalt in einer Klinik sinnvoll sein.

Stationäre Psychotherapie wird beispielsweise in Krankenhäusern für Psychiatrie und Psychotherapie oder Krankenhäusern mit Abteilungen für Psychosomatik angeboten.

Informationen zu einer stationären Psychotherapie (Notwendigkeit, Überweisung, passende Einrichtung, Kostenübernahme etc.) erhalten Sie im Normalfall von Ihrem behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten. In Notsituationen können Sie sich direkt an eine Klinik wenden.

Sollte durch die psychische Erkrankung eine Gefährdung des Arbeitsplatzes vorliegen, ist bei Erwachsenen auch eine stationäre psychotherapeutische Rehabilitationsbehandlung möglich. Hierfür ist die Deutsche Rentenversicherung zuständig. Kinder, Studenten und Berentete können eine Rehabilitationsmaßnahme auch über ihre Krankenkasse wahrnehmen.

Manche Kliniken bieten auch eine teilstationäre Behandlung in einer Tagesklinik an. Hier werden Patienten tagsüber behandelt, sie können abends und am Wochenende nach Hause gehen.

7 Welche Therapieformen werden von den Krankenkassen bezahlt und welche Voraussetzungen müssen hierfür erfüllt sein?

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen derzeit die Kosten der drei beschriebenen Psychotherapieverfahren:

- ▶ Verhaltenstherapie
- ▶ Analytische Psychotherapie
- ▶ Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Dazu müssen die folgenden Bedingungen erfüllt sein:

- ▶ Es muss eine psychische Störung mit Krankheitswert diagnostiziert sein.
- ▶ Die Therapie muss von einem Psychologischen oder Ärztlichen Psychotherapeuten mit einer Kassenzulassung durchgeführt werden. In besonderen Fällen erstatten die Krankenkassen auf Antrag die Kosten, die bei privat praktizierenden Psychotherapeuten anfallen. Dies ist z. B. dann der Fall, wenn kein Psychotherapeut mit einer Kassenzulassung in angemessener Erreichbarkeit – sowohl räumlich als auch zeitlich – zur Verfügung steht (sogenanntes Kostenerstattungsverfahren).

Alle genannten Therapieformen können als Einzeltherapie oder in Form einer Gruppentherapie durchgeführt werden; dies gilt sowohl für Erwachsene als auch für Jugendliche.

Stationäre Einrichtungen bieten eine große Zahl weiterer Therapien an (z. B. Körper- oder Bewegungstherapie, Musiktherapie, Maltherapie, Psychodrama usw.). Für eine Therapie im Rahmen einer stationären Behandlung entstehen in aller Regel keine zusätzlichen Kosten. Neben den gesetzlichen Krankenkassen gibt es in Deutschland auch Privatkassen. Deren Leistungen hängen von der Art des Tarifes ab. Am besten erkundigen Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse.



8 Wie lange dauert eine Psychotherapie?

Die Dauer einer Therapie ist abhängig vom jeweiligen Therapieverfahren, vom individuellen Therapieziel sowie vom Therapieverlauf.

Therapiedauer

Die **Verhaltenstherapie** dauert in der Regel eine Stunde pro Woche und bis zu 45 Stunden insgesamt. In besonderen Fällen kann sie auf bis zu 80 Stunden verlängert werden.

Die **analytische Psychotherapie** dauert länger als andere Therapieformen. Normalerweise werden zwei bis drei Wochenstunden veranschlagt. Insgesamt dauert sie in der Regel 160 Stunden. In besonderen Fällen kann sie auf bis zu 300 Stunden verlängert werden.

Die **tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie** dauert in der Regel eine Stunde pro Woche und bis zu 50 Stunden insgesamt. In besonderen Fällen kann sie auf bis zu 100 Stunden verlängert werden.



9 Wie finde ich die für mich geeignete Therapieform?

Der Weg, eine Psychotherapie zu beginnen, kann unterschiedlich aussehen. Wichtig ist, dass Sie aus Ihrer eigenen freien Entscheidung therapeutische Hilfe mit der Hoffnung auf eine Verbesserung Ihrer Lebenssituation annehmen.

Unterstützung durch Ihren Arzt

Sie können Ihr Problem zum Beispiel bei Ihrem Arzt (Hausarzt, Psychiater, Neurologen) ansprechen und ihn um seine Unterstützung bitten. Er kann Sie bezüglich der für Sie geeigneten Therapiemethode beraten. Eventuell kennt er geeignete Therapeuten oder kann sogar selbst die Therapie übernehmen.

Lassen Sie sich nicht von Dritten zu einer Psychotherapie überreden, wenn Sie selbst nicht davon überzeugt sind.

Bei psychischen Störungen von Kindern und Jugendlichen können der behandelnde Kinderarzt, der zuständige Schulpsychologe oder ein Kinderpsychiater erste Ansprechpartner sein.

Beratungseinrichtungen

Es gibt auch Einrichtungen, in denen Sie sich beraten lassen können, ob eine Psychotherapie überhaupt als Behandlung in Frage kommt, welche Art der Therapie geeignet wäre und wer diese durchführen könnte. Zu diesen Beratungseinrichtungen zählen z. B.

- ▶ Psychiatrische Kliniken und Ambulanzen
- ▶ Sozialpsychiatrische Dienste
- ▶ Beratungsstellen der Wohlfahrtsverbände (AWO, Caritas u. a.)
- ▶ Städtische Erziehungs- und Kinder- und Jugendlichenberatungsstellen

Hilfreich kann es auch sein, sich beispielsweise bei anderen Patienten nach deren Erfahrungen zu erkundigen. Es steht Ihnen aber grundsätzlich frei, sich eigenständig auf die Suche nach einem Psychotherapeuten zu begeben.

10 Wie finde ich einen passenden Psychotherapeuten?

Zuerst sollten Sie sich bei den oben genannten Ansprechpartnern darüber informieren, welche Therapiemethode für Ihr Anliegen geeignet ist. Von Ihrem Ansprechpartner erhalten Sie meistens die Adressen der Psychotherapeuten, an die Sie sich wenden können. Die Krankenkassen verfügen über Listen, in denen alle zugelassenen Psychotherapeuten mit ihrer entsprechenden Therapieausrichtung aufgeführt sind. Sollten Sie das Internet zu Hilfe nehmen können, finden Sie unter www.psychotherapeutenkammer.de ebenfalls alle Kontaktdaten.

Im Kapitel 16 dieser Broschüre finden Sie Adressen zahlreicher Einrichtungen, bei denen Sie ebenfalls Kontaktdaten von Psychotherapeuten erhalten.

Bei der Therapeutenauswahl sollten Sie folgende Kriterien bedenken:

- ▶ Eine Psychotherapie beruht auf dem vertrauensvollen Gespräch zwischen dem Patienten und dem Therapeuten. Die Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Therapie ist daher der Aufbau einer offenen und vertrauensvollen Beziehung zwischen diesen beiden Personen. Deswegen ist es wichtig, dass

Auch wenn Sie glauben, zwischen Ihnen und dem Psychotherapeuten die „Chemie“ stimmt. Sie sollten sich von Ihrem Psychotherapeuten angenommen und verstanden fühlen. Bleiben Sie kritisch Wenn Sie den Eindruck haben, ihm nicht alles offen und ehrlich sagen zu können, ist dies ein wichtiges *und machen Sie sich Ihr eigenes Bild.* Signal. Nehmen Sie Ihren eigenen persönlichen Eindruck als wichtigstes Entscheidungskriterium für Ihre Auswahl des Therapeuten und überlassen Sie die Entscheidung nicht allein dem Therapeuten oder gar Dritten. Bedenken Sie: Es geht um Ihr Leben, und es sind Ihre Probleme, für deren Lösung Sie Unterstützung suchen. Sie geben einer fremden Person intime Details über sich preis. Daher sollten Sie selbst entscheiden, mit wem Sie sich eine vertrauensvolle Beziehung vorstellen können und entsprechend eine Zusammenarbeit eingehen möchten.

- ▶ Wenn Sie mit der Suche nach einer geeigneten Therapie beginnen, führen Sie zunächst telefonische Anfragen durch: Schildern Sie kurz Ihr Problem und Ihre Überlegungen, welche Therapiemethode Ihnen sinnvoll erscheint. Bitten Sie den Therapeuten um eine Stellungnahme: Stimmt er mit Ihnen überein? Kann er diese Methode anbieten? Oder kann er Sie mit einem alternativen Vorschlag überzeugen? Fragen Sie den Therapeuten auch ruhig nach seiner Ausbildung. Bereiten Sie sich auf das Gespräch gut vor, und machen Sie sich Notizen.
- ▶ Fragen Sie nach der Wartezeit für einen Therapieplatz. Wenn Ihnen diese als zu lang erscheint, können Sie immer auch einen anderen Therapeuten kontaktieren.





Wenn Sie bei einer gesetzlichen Krankenkasse versichert sind:

- ▶ Fragen Sie nach, ob der Psychotherapeut seine Leistung über die Krankenkasse abrechnen kann und wie lange diese Therapie voraussichtlich dauern wird.
- ▶ Fragen Sie als nächstes nach einem Termin für ein Erstgespräch. Sie benötigen dafür keine Überweisung von einem Arzt, allerdings müssen Sie auch beim Psychotherapeuten 10,- € pro Quartal zuzahlen, wenn Sie keinen Überweisungsschein haben. Sie haben die Möglichkeit, maximal fünf Probesitzungen (so genannte probatorische Sitzungen) bei einer

Sie können direkt mit Ihrer Verhaltenstherapie und maximal acht Sitzungen bei *Versichertenkarte zum* einer Psychoanalyse in Anspruch zu nehmen. Die *Psychotherapeuten gehen.* se dienen dazu, den Therapeuten näher kennen zu lernen und mit ihm über Therapieziele, Therapieverfahren und den Umfang der Therapie zu sprechen. Danach entscheiden Sie mit dem Therapeuten, ob er eine Therapie bei der Krankenkasse für Sie beantragt. Sollten Sie mit dem Therapeuten nicht zurechtkommen, dürfen Sie bei einem weiteren Therapeuten probatorische Sitzungen vereinbaren. Sofern Sie einen Psychologischen Psychotherapeuten aufgesucht haben, müssen Sie nach Abschluss der probatorischen Sitzungen einen Arzt (dies kann Ihr Hausarzt sein) aufsuchen, um von ihm abklären zu lassen, ob aus medizinischer Sicht etwas gegen eine psychotherapeutische Behandlung spricht (Konsiliarbericht).



Wenn Sie bei einer Privatkasse versichert sind:

Klären Sie im Vorfeld mit Ihrer Privatkasse ab, ob diese die Kosten für die Psychotherapie übernimmt. Fragen Sie genau nach:

- ▶ Welche Kriterien muss der Psychotherapeut erfüllen: Benötigt er eine Approbation? Muss er bei den gesetzlichen Krankenkassen zugelassen sein?
- ▶ Welche Therapieformen werden anerkannt?
- ▶ Wie viele Sitzungen insgesamt oder pro Jahr werden bezahlt?
- ▶ Welche sonstigen Voraussetzungen müssen vor dem Therapiestart beachtet werden?
- ▶ Benötigen Sie z. B. ein Gutachten?
- ▶ Warten Sie auf jeden Fall die schriftliche Leistungszusage ab, bevor Sie mit der Psychotherapie beginnen.

Wenn Sie die grundsätzlichen Überlegungen angestellt haben, suchen Sie gezielt nach einem geeigneten Psychotherapeuten mit einer Krankenkassenzulassung.

11 Einige allgemeine Regeln der Psychotherapie

- ▶ Die psychotherapeutische Beziehung basiert auf gegenseitigem Respekt und Vertrauen.
- ▶ Der Psychotherapeut unterliegt der Schweigepflicht. Das bedeutet, dass Informationen über den Patienten ohne dessen Einverständnis nicht an Dritte weitergegeben werden dürfen.
- ▶ Der Psychotherapeut folgt dem Abstinenzgebot, das bedeutet, dass er in der Therapie keine eigenen Interessen verfolgen und sich während der Therapie nicht auf private Kontakte zum Klienten einlassen darf.

12 Ist ein Wechsel des Psychotherapeuten im Verlauf der Psychotherapie möglich?

Wenn das Vertrauensverhältnis gestört ist oder sich im Verlauf herausstellt, dass ein anderes Therapieverfahren sinnvoller ist, ist ein Therapeutenwechsel möglich. Besprechen Sie zunächst mit

Wenn Sie mit Ihrem Psychotherapeuten in einem Konfliktfall keine Lösung finden, können Sie zu einem anderen Psychotherapeuten wechseln.

Ihrem Psychotherapeuten, wenn Sie etwas ärgert oder stört. Möglicherweise ist dies wichtig für den Therapieprozess. Ebenso wie bei jeder Beziehung zu anderen Menschen kann es hin und wieder zu Missverständnissen kommen. Thematisieren Sie auch, wenn Sie den Eindruck haben, in der Therapie nicht voranzukommen.

13 Woran merke ich, dass meine Psychotherapie erfolgreich ist?

Die Ziele einer Psychotherapie sind Veränderungen im Denken, Fühlen und Handeln bzw. Verhalten. Letztlich bestimmt jeder selbst, welche Ziele er sich setzt. Im Laufe der Therapie sollten Sie sich selbst besser kennen lernen, verstehen und Ihre Verhaltensweisen im Hinblick auf Ihr Ziel verändern können. Eine Psychotherapie verläuft aber nicht geradlinig. Es ist ganz normal, dass man zwischenzeitlich in alte Denk- und Verhaltensmuster zurückfällt.



14 Ergänzende Maßnahmen

Psychoedukation

Hilfreich für Betroffene und Angehörige ist die Psychoedukation, d.h. eine umfassende Aufklärung über die seelischen Erkrankungen.

Psychoedukation ist grundsätzlich Bestandteil jeder Therapie und wird meist auch unabhängig an einschlägigen Fachkliniken angeboten. In Einzelfällen gibt es auch ambulante Anbieter. Die Krankenkasse übernimmt unter Umständen die Kosten, verfügt oft auch über hilfreiche Broschüren in Bezug auf verschiedene Krankheitsbilder.

Bei Vorliegen einer bipolaren Störung gibt es Angebote der Deutschen Gesellschaft für bipolare Störungen e.V. (www.dgbs.de).

Selbsthilfegruppen

Hilfreich ist auch der Besuch einer Selbsthilfegruppe. Hier finden Sie Menschen mit ähnlichen Problemen, werden verstanden und ernst genommen. Sie können sich austauschen und von den Erfahrungen anderer Betroffener profitieren. Ansprechpartner werden Ihnen bei den örtlichen Selbsthilfezentren oder bei den Selbsthilfeorganisationen Betroffener genannt. Angehörige können sich an den Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker wenden.

Sozialpsychiatrische Angebote

Bei schweren, chronischen psychischen Störungen (z. B. Psychosen oder Drogenabhängigkeit) gibt es eine Vielzahl sozialpsychiatrischer Angebote und Hilfemöglichkeiten. Hilfesuchende können sich an die Sozialpsychiatrischen Dienste (SPDi) wenden, die es in jedem bayerischen Landkreis gibt, in den großen Städten auch in den einzelnen Stadtbezirken. Diese vermitteln Kontakte zu Arbeitsprojekten für psychisch Kranke, Wohnheimen, ambulanten und stationären Betreuungsangeboten.

15 Literaturtipps

Dörner, K. u.a.: Irren ist menschlich, Psychiatrie-Verlag, Bonn, 5. Auflage, 2010

Stark, F.-M. u.a.: Ich bin doch nicht verrückt ... erste Konfrontation mit psychischer Krise und Erkrankung, Psychiatrie-Verlag, Bonn, 2. Auflage, 2000

**Allgemeine
Literaturtipps
zu psychischen
Erkrankungen**

Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) (2006): Es ist als ob die Seele unwohl wäre..., BMBF, Bonn, 2006

Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker (Hg.): Mit psychisch Kranken leben. Rat und Hilfe für Angehörige, Balance Buch + Medien Verlag, Bonn, 2. Auflage, 2009

Depressionen

Epstein Rosen, Laura / Francisco Amador, Xavier: Wenn der Mensch, den du liebst, depressiv ist. Wie man Angehörigen oder Freunden hilft, Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2002

Hesse, Andrea M.: Schatten auf der Seele. Wege aus der Depression und Angst, Herder Spektrum, Freiburg/ Basel/Wien, 2005

Hegerl, Ulrich / Althaus, Davie / Reiners, Holger: Depressiv? Zwei Fachleute und ein Betroffener beantworten die 111 wichtigsten Fragen, Kösel-Verlag, München, 2006

Hegerl, Ulrich / Niescken, Svenja: Depression bewältigen, die Lebensfreude wiederfinden. Trias-Verlag, Stuttgart, 2. Auflage, 2008

Josuran, Ruedi u.a.: Mittendrin und nicht dabei. Mit Depressionen leben lernen, Econ Taschenbuch Verlag, München, 2008

Mattejat, Fritz / Lisofsky, Beate (Hg.): »... nicht von schlechten Eltern. Kinder psychisch Kranker.«, Balance Buch + Medien Verlag, 2009

Müller-Rörich, Thomas / Hass, Kirsten / Margue, Françoise / van den Broek, Annekatrin / Wagner, Rita: Schattendasein. Das unverstandene Leiden Depression, Springer Verlag, Berlin, 2007

Niklewski, G. / Riecke-Niklewski, R.: Depressionen überwinden: Niemals aufgeben!, Stiftung Warentest, 2010

Otzelberger, Manfred: Suizid. Das Trauma der Hinterbliebenen, Deutscher Taschenbuch Verlag, München, 2010

Petsch, Hans-Joachim: Neuen Lebensmut gewinnen. Altersdepressionen verstehen und überwinden, Claudius Verlag, München, 1999

Pitschel-Walz, Gabriele: Lebensfreude zurückgewinnen – Ratgeber für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige, Urban & Fischer, 2003

Reiners, Holger: Die gezähmte Depression, Kösel-Verlag, München, 2007

Unger, Hans-Peter / Kleinschmidt, Carola: Bevor der Job krank macht. Wie uns die heutige Arbeitswelt in die Erschöpfung treibt – und was man dagegen machen kann, Kösel-Verlag, München, 2006

Wolfersdorf, M.: Depression verstehen und bewältigen, Springer Verlag, Berlin, 4. Auflage, 2011

Bock, T.: Achterbahn der Gefühle, Balance Buch + Medien Verlag, Bonn, 2007

Depressionen und Manie

Bräunig, P. / Dietrich G.: Leben mit bipolaren Störungen, Trias-Verlag, Stuttgart, 2009

Ouillon, Martina: Das Glück, der Wahn und ich: Die Geschichte eines Manisch-Depressiven, Droste-Verlag, 2007

Ramirez Basco, Monica: Manie und Depression. Selbsthilfe bei bipolaren Störungen, Balance Buch + Medien Verlag, Bonn, 2007

Bäumli, J.: Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis. Ein Ratgeber für Patienten und Angehörige, Springer-Verlag, Berlin, 2. Auflage, 2008

Psychosen

Bock, T. / Derandes, J.E. / Esterer, I.: Stimmenreich. Mitteilungen über den Wahnsinn, Balance Buch + Medien Verlag, Bonn, 2007

Bock, T.: Umgang mit psychotischen Patienten, Psychiatrie Verlag, Bonn, 7. Auflage, 2010

Finzen, A.: Schizophrenie – die Krankheit verstehen, behandeln, bewältigen, Psychiatrie-Verlag, Bonn, 2011

Häfner, H.: Das Rätsel Schizophrenie. Eine Krankheit wird entschlüsselt, Beck, München, 3. Auflage, 2005

Klöppel, R.: Die Schattenseite des Mondes. Ein Leben mit Schizophrenie, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek, 2004

Angst- erkrankungen

Leidig, S. / Glomp, I.: Nur keine Panik!: Ängste verstehen und überwinden, Kösel-Verlag, München, 2003

Niklewski, G. / Riecke-Niklewski, R.: Ängste überwinden: Hilfe für Betroffene und Angehörige, Stiftung Warentest, 2. Auflage 2010

Ohm, D.: Stressfrei durch Progressive Relaxation: Mehr Gelassenheit durch Tiefenmuskelentspannung nach Jacobsen, Trias-Verlag, Stuttgart, 2007

Wolf, D.: Ängste verstehen und überwinden. Wie Sie sich von Angst, Panik und Phobien befreien, PAL Verlag, Mannheim, 2009

Therapie

Greve, Nils / Osterfeld, Margret / Diekmann, Barbara: Umgang mit Psychopharmaka. Ein Patienten-Ratgeber. Balance Buch + Medien Verlag, 2007

Hautzinger, M.: Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen, Psychologie Verlags-Union, Weinheim, 5. Auflage, 2005

Kaas, F.I. u.a. (Hrsg.): Das große Handbuch der seelischen Gesundheit, Beltz-Quadriga Verlag, Weinheim 1999

Kraft, U.: Wegweiser Psychotherapie, Herausgeber: Beratungsstelle Psychotherapie, Frankfurt a.M., 2002

Stark, M. u.a. (Hrsg.): Wege aus dem Wahnsinn. Therapien, Selbsthilfe und Begleitung bei psychischen Erkrankungen, Psychiatrie-Verlag, Bonn, 3. Auflage, 2002



16 Nützliche Kontakte

Bundespsychotherapeutenkammer (BPTk)

Klosterstraße 64, 10179 Berlin, info@bptk.de
Tel. 030 2787850, www.bptk.de/service/psychotherapeutensuche
mit bundesweitem elektronischen Psychotherapeutensuchdienst für Erwachsene sowie Kinder und Jugendliche, auch mit Suchfunktion für die gewünschte Behandlungssprache

Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

Herbert-Lewin-Platz 2, 10623 Berlin
Tel.: 030 40050, Fax: 030 40051590, www.kbv.de/arztsuche
Auskünfte zu niedergelassenen Ärzten und Psychotherapeuten über die kassenärztlichen Vereinigungen der einzelnen Bundesländer

Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Oppelner Straße 130, 53119 Bonn, bapk@psychiatrie.de
Tel.: 0228 632646, www.bapk.de
Selbsthilfeberatung für Angehörige und Betroffene:
Montag, Dienstag, Donnerstag 15 - 19 Uhr, Freitag 11 - 15 Uhr
beratung.bapk@psychiatrie.de
Tel.: 0180 5 950951 (14 ct/Min aus dem dt. Festnetz)

Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener

Wittener Straße 87, 44789 Bochum, kontakt-info@bpe-online.de
Tel.: 0234 68705552 (Mittwoch und Freitag 9 - 14 Uhr),
Fax: 0234 6405103, www.bpe-online.de

Telefonseelsorge

Tel.: 0800 1110111 (evang.) oder 0800 1110222 (kath.)
www.telefonseelsorge.de
kostenfrei und rund um die Uhr erreichbar

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)

Wilmsdorfer Straße 39, 10627 Berlin, selbsthilfe@nakos.de
Tel.: 030 31018960, www.nakos.de
auch mit Suchfunktion zur gewünschten Behandlungssprache

Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V. (DGBS),
Postfach 800130, 21001 Hamburg, www.dgbs.de
Tel.: 040 85408883 (Dienstag und Donnerstag 14 - 18 Uhr)

Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.,
Postfach 702334, 22023 Hamburg, www.zwaenge.de
Tel.: 040 68913700 (Montag bis Freitag 10 - 12 Uhr)

Nützliche Internetadressen:

Wegweiser Psychotherapie in verschiedenen Sprachen
www.bkk-psychisch-gesund.de

Psychotherapie-Informations-Dienst der Deutschen Psychologen Akademie
www.psychotherapiesuche.de

Informationen des **Kompetenznetz Depression**
www.kompetenznetz-depression.de
www.depression-leitlinien.de
mit Informationen in englischer, französischer, italienischer, spanischer und türkischer Sprache

Kompetenznetz Schizophrenie
www.kompetenznetz-schizophrenie.de

Psychotherapie Netzwerk
www.psychotherapie-netzwerk.de

Bündnis Depression
www.buendnis-depression.de

EMDRIA Deutschland e.V.
www.emdria.de

Asylnetz
www.asylnetz.de

Impressum

Herausgeber:

BKK Landesverband Bayern
Züricher Str. 25
81476 München
www.bkk-bayern.de

BKK und das BKK Logo sind registrierte Schutzmarken. Ein Teil der in dieser Broschüre enthaltenen Informationen wurde uns freundlicherweise von der PAL Verlagsgesellschaft mbH zur Verfügung gestellt.

Redaktion:

Gudrun Greitemeyer
(BKK Landesverband Bayern)

Karl Heinz Möhrmann
(Landesverband Bayern
der Angehörigen psychisch
Kranker e.V.)

Elena Kromm-Kostjuk, Ahmet Kimil,
Ramazan Salman
(Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.)

Stand: 2011

