

BKK Ratgeber für Hilfesuchende

Wegweiser Psychotherapie



Inhalt

	Seite
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?	8
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 oft ein Tabuthema sind. So wird längst nicht so offen über sie gesprochen wie über körperliche Erkrankungen. Der Informationsbedarf hierzu ist entsprechend hoch.

Dieser *Wegweiser Psychotherapie* ist ein BKK Ratgeber für Hilfesuchende und bietet eine erste Orientierungshilfe. Er beantwortet Ihre Fragen, bevor Sie oder ein Angehöriger eine Psychotherapie beginnen.

***Psychische
Erkrankungen
nehmen wie
keine andere
Krankheitsart zu.***

Wichtige Zahlen und Fakten zu psychischen Erkrankungen

- Innerhalb eines Jahres erkrankt in Deutschland jeder dritte Erwachsene an einer psychischen Krankheit.
- Psychische Störungen führen in Deutschland zu immer mehr Krankschreibungen. Seit 1998 haben sich die AU-Tage wegen psychischer Erkrankungen mehr als verdoppelt und lagen im Jahr 2017 bei 16,6 Prozent aller AU-Tage (BKK Gesundheitsreport 2018).
- Jede dritte Frühberentung ist auf seelische Probleme zurückzuführen.
- Psychische Störungen nehmen auch bei Kindern und Jugendlichen in hohem Maße zu.
- Zu den häufigsten psychischen Erkrankungen zählen Depressionen, Angsterkrankungen sowie Alkohol- und andere Suchterkrankungen.
- Die meisten psychischen Erkrankungen können psychotherapeutisch behandelt werden. Psychotherapie gehört in Deutschland zu den Pflichtleistungen der gesetzlichen Krankenkassen. Bei rechtzeitigem Beginn einer Therapie ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass die Beschwerden nicht chronisch werden. Psychische Erkrankungen werden auch medikamentös behandelt oder in Kombination mit Psychotherapie.

1 | Was versteht man unter Psychotherapie?

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

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

Dazu zählen z. B. Depressionen, Ängste, Zwänge, Essstörungen, Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen, Süchte sowie psychosomatisch bedingte oder mitbedingte Krankheiten.

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

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



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 leichter zu bewältigen. Manchmal wird sie 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, Krisenerlebnisse)
- 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 gibt viele Gründe für eine Psychotherapie. Allgemeingültige Kriterien für das Aufsuchen eines Therapeuten gibt es nicht. Betroffenen fällt die Entscheidung oft schwer, eine Therapie zu beginnen.

Gründe sind Angst vor den Vorurteilen anderer bzw. das Empfinden, man sei »verrückt« oder »nicht normal«, wenn man einen Psychotherapeuten zur Unterstützung hinzuzieht. 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« wollen.
- 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 Ihrer Lebensgeschichte und Ihrer aktuellen Lebenssituation differenziert analysiert. Es wird versucht, eine Veränderung Ihrer aktuellen Problembereiche in Denken, Fühlen und Verhalten – auch mit Hilfe konkreter Übungen – herbeizuführen. Weshalb haben Sie im Augenblick Beschwerden? Wie können Sie anders denken,



fühlen und handeln, um sie zu lindern? Sie lernen neue Einstellungen und Verhaltensweisen für die Gegenwart und Zukunft, um z. B. Ängste zu überwinden oder Ihr Selbstvertrauen zu stärken.

Analytische Psychotherapie

Analytische Psychotherapie hat zum Ziel, länger zurückliegende, unbewältigte und verdrängte Konflikte bewusst zu machen. Im Laufe der Therapie lernen Sie die Zusammenhänge verdrängter Konflikte und aktueller Belastungen besser zu verstehen. Das hilft Ihnen 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 tiefenpsychologisch fundierten 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 Jugendlichen-Psychotherapeuten. 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 Jugendlichen-Psychotherapeuten 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 Jugendlichen-Psychotherapeuten 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 (Seelenheilkunde, medizinische Fachdisziplin, zur Vorbeugung, Diagnostik und Behandlung von psychischen Störungen).

Neurologen sind Ärzte mit einer Facharztausbildung für Neurologie (Wissenschaft und Lehre vom Nervensystem, seinen Erkrankungen und deren medizinischer Behandlung).

Ärztliche Psychotherapeuten, Psychiater und Neurologen sind im Unterschied zu Psychologischen Psychotherapeuten berechtigt, Medikamente zu verschreiben.

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 Sie geeignet, wenn Sie 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 Sie in Betracht, wenn Sie sich in einer schweren Lebenskrise 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 von Ihrem behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten. In Not-situationen 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.

Einige 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 bei Ihnen 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 möglich, 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 private Krankenkassen. Deren Leistungen hängen von der Art des Tarifes ab. Am besten erkundigen Sie sich vorab bei Ihrer privaten Krankenkasse.



8 | Wie lange dauert eine Psychotherapie?

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

Die Behandlungsdauer einer Therapiesitzung umfasst in der Regel 50 Minuten, die Behandlungsfrequenz soll dreimal pro Woche nicht überschreiten.

Die **Verhaltenstherapie** kann zunächst für 60 Stunden bewilligt werden. 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 180 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 60 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

Sprechen Sie Ihr Problem zum Beispiel bei Ihrem Arzt an (Hausarzt, Psychiater, Neurologen) und bitten Sie ihn um Unterstützung. Er berät Sie bezüglich der für Sie geeigneten Therapiemethode. Er kennt wahrscheinlich geeignete Therapeuten oder kann sogar selbst die Therapie übernehmen.

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

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

Beratungseinrichtungen

Es gibt zusätzlich 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 Jugendlichen-Beratungsstellen

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

10 | Wie finde ich einen passenden Psychotherapeuten?

Zuerst sollten Sie sich bei Ihrem Arzt oder einer der Beratungseinrichtungen (siehe Kapitel 9) darüber informieren, welche Therapiemethode für Ihr Anliegen geeignet ist. Dabei erhalten Sie auch Adressen von Psychotherapeuten, an die Sie sich wenden können. Die Krankenkassen verfügen über Listen, in denen alle zugelassenen Psychotherapeuten mit ihrer entsprechenden Therapieausrichtung aufgeführt sind. Kontaktdaten finden Sie im Internet unter www.bptk.de.

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 vertrauens-

Auch wenn Sie glauben, den für Sie geeigneten Therapeuten gefunden zu haben: Bleiben Sie kritisch und machen Sie sich Ihr eigenes Bild.

vollen Beziehung zwischen beiden. Deswegen ist es wichtig, dass zwischen Ihnen und dem Psychotherapeuten die „Chemie“ stimmt. Sie sollten sich von Ihrem Psychotherapeuten angenommen und verstanden fühlen. Wenn Sie den Eindruck haben, ihm nicht alles offen und ehrlich sagen zu können, ist dies ein wichtiges 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 so 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 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. Sie haben die Möglichkeit, mindestens zwei Probesitzungen (sogenannte probatorische Sitzungen) in Anspruch zu nehmen. Diese dienen dazu, den Therapeuten näher kennen zu lernen und mit ihm über Therapieziele, Therapieverfahren und den Umfang der Therapie zu sprechen.

***Sie können direkt
mit Ihrer Versicherten-
karte zum Psycho-
therapeuten gehen***

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.

Möglich sind insgesamt bis zu vier probatorische Sitzungen bei Erwachsenen und bis zu sechs bei Kindern und Jugendlichen. Dies gilt auch, wenn eine Sprechstunde und/oder Akutbehandlung bei Ihnen durchgeführt wurde. Ein Antrag auf Therapie ist bereits nach der ersten probatorischen Sitzung möglich, wenn für die zweite Sitzung ein Termin vereinbart ist. Die restlichen probatorischen Sitzungen können Sie bis zum Beginn der beantragten Therapie in Anspruch nehmen.

Sofern Sie einen Psychologischen Psychotherapeuten aufgesucht haben, müssen Sie nach Abschluss der probatorischen Sitzungen einen Arzt aufsuchen (dies kann Ihr Hausarzt sein), um von ihm abklären zu lassen, ob aus medizinischer Sicht etwas gegen eine psychotherapeutische Behandlung spricht (Konsiliarbericht).

Wenn Sie bei einer privaten Krankenkasse versichert sind:

Klären Sie im Vorfeld mit Ihrer privaten Krankenkasse 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, sonst besteht die Gefahr, dass die private Krankenkasse die Kosten nicht übernimmt.

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



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

Wenn das Vertrauensverhältnis gestört ist oder sich im Verlauf herausstellt, dass ein anderes Therapieverfahren sinnvoller ist, ist ein Therapeutenwechsel möglich. Besprechen Sie zunächst mit 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 kennenlernen, verstehen und Ihre Verhaltensweisen im Hinblick auf Ihr Ziel verändern können. Eine Psychotherapie verläuft nicht immer 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 bestimmten Voraussetzungen die Kosten. Sie 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 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 (Kontakt Daten siehe Kapitel 16).

Sozialpsychiatrische Angebote

Bei schweren, chronischen psychischen Störungen (z. B. Psychosen oder Drogenabhängigkeit) gibt es eine Vielzahl sozialpsychiatrischer Angebote und Hilfsmöglichkeiten. 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

Allgemeine Literaturtipps zu psychischen Erkrankungen

Klaus Dörner, Ursula Plog, Thomas Bock, Peter Brieger, u.a.:

Irren ist menschlich: Lehrbuch der Psychiatrie und Psychotherapie, Gebundene Ausgabe, 992 Seiten, Psychiatrie Verlag, 25. Auflage 2019, ISBN-10: 3884146106

Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker (Hrsg.):

Mit psychischer Krankheit in der Familie leben - Rat und Hilfe für Angehörige, 2014 aktualisierte und überarbeitete Neuauflage, 320 Seiten, www.bapk.de

Depression

Huib Buijssen: **Depression. Helfen und sich nicht verlieren:**

Ein Ratgeber für Freunde und Familie, Gebundenes Buch, 187 Seiten, Beltz Verlag, Deutsche Erstausgabe (Februar 2019), ISBN-10: 3407859198

Martin Hautzinger: **Ratgeber Depression: Informationen für Betroffene und Angehörige** (Ratgeber zur Reihe »Fortschritte der Psychotherapie«), Broschiert, 76 Seiten, Hogrefe Verlag, aktualisierte Auflage 2018, ISBN-10: 3801728609

Ulrich Hegerl, Svenja Niescken: **Depressionen bewältigen: Die Lebensfreude wiederfinden**, Taschenbuch, 152 Seiten, TRIAS Verlag, 3. Auflage (August 2013) ISBN-10: 3830467818

Laura Epstein Rosen, Xavier F. Amador, Olga Rinne (Übersetzer):

Wenn der Mensch, den du liebst, depressiv ist: Wie man Angehörigen oder Freunden hilft, Taschenbuch, 352 Seiten, 13. Auflage 2002, Rowohlt Taschenbuch, ISBN-10: 9783499613319

Michael Schulte-Markwort (Herausgeber), Franz Resch (Herausgeber), Angela Plass (Autor) u.a.: **Kinder psychisch kranker Eltern: Entwicklungsrisiken erkennen und behandeln (Risikofaktoren der Entwicklung im Kindes- und Jugendalter)**, Gebundene Ausgabe, 217 Seiten, Beltz Verlag, Originalausgabe (August 2012), ISBN-10: 9783621279147

Thomas Müller-Rörich, Kirsten Hass, Françoise Margue, u. a.:

Schattendasein: Das unverstandene Leiden Depression,

Taschenbuch, 280 Seiten, Springer Verlag, überarb. Aufl. (Februar 2013), ISBN-10: 3642317006

Rose Riecke-Niklewski, Günter Niklewski: **Depressionen überwinden:**

Niemals aufgeben, Taschenbuch, 320 Seiten, Verlag: Stiftung Waren-

test, 7. Auflage (Oktober 2016), ISBN-10: 386851161X

Gabriele Pitschel-Walz: Lebensfreude zurückgewinnen: **Ratgeber für**

Menschen mit Depressionen und deren Angehörige, Taschenbuch,

176 Seiten, Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH, 2. Auflage

(November 2017), ISBN-10: 3437227416

Hans-Peter Unger, Carola Kleinschmidt: **Bevor der Job krank macht:**

Wie uns die heutige Arbeitswelt in die seelische Erschöpfung treibt

und was man dagegen tun kann, Taschenbuch, 199 Seiten, Kösel

Verlag, 7. Auflage (Januar 2007), ISBN-10: 9783466307333

Manfred Wolfersdorf: **Depressionen verstehen und bewältigen,**

Taschenbuch, 164 Seiten, Springer Verlag, 4. Auflage (März 2011),

ISBN-10: 9783642135118

Gerd Laux, Manfred Wolfersdorf: **Depressionen: Diagnostik, Verlauf,**

Therapie, Prävention, Gebundene Ausgabe, 340 Seiten, W. Kohlham-

mer Verlag, (September 2019), ISBN-10: 3170306472

Rolf Merkle: **Wenn das Leben zur Last wird: Depressionen überwin-**

den, ins Leben zurückkehren, Taschenbuch, 128 Seiten, PAL - Verlags-

gesellschaft mbH, 23. Auflage (Januar 2018), ISBN-10: 9783923614479

Bipolare Störungen

Thomas Bock: Achterbahn der Gefühle: **Mit Manie und Depression**

leben lernen, Broschiert, 211 Seiten, BALANCE Buch + Medien Verlag,

4. Auflage (August 2018), ISBN-10: 9783867391740

Peter Bräunig: **Leben mit bipolaren Störungen: Manisch-depressiv:**

Antworten auf die meistgestellten Fragen, Taschenbuch, 200 Seiten,

TRIAS Verlag, 3. Auflage (Juni 2018), ISBN-10: 9783432105789

Monica Ramirez Basco: **Manie und Depression: Selbsthilfe bei bipolaren Störungen**, Broschiert, 260 Seiten, BALANCE Buch + Medien Verlag, Neuauflage (April 2017), ISBN-10: 3867391467

Erkrankungen aus dem schizophrenen Formenkreis

Josef Bäuml: **Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis: Ratgeber für Patienten und Angehörige, Leitfaden für professionelle Helfer, Einführung für interessierte Laien**, Taschenbuch, 216 Seiten, Springer Verlag, aktualisierte u. erw. Auflage (Februar 2008), ISBN-10: 9783540436461

Thomas Bock: **Umgang mit psychotischen Patienten (Basiswissen)**, Broschiert, 160 Seiten, Psychiatrie Verlag, 8. überarb. und erw. Auflage (September 2013), ISBN-10: 3884145703

Thomas Bock, Dorothea Buck, Ingeborg Esterer: **Stimmenreich: Mitteilungen über den Wahnsinn**, Broschiert, 272 Seiten, BALANCE Buch + Medien Verlag, Juni 2007, ISBN-10: 9783867390132

Asmus Finzen: Schizophrenie: **Die Krankheit verstehen, behandeln, bewältigen (Fachwissen)**, Broschiert, 254 Seiten, Psychiatrie Verlag, 2. Auflage (April 2013), ISBN-10: 9783884145227

Heinz Häfner: **Das Rätsel Schizophrenie: Eine Krankheit wird entschlüsselt**, Taschenbuch, 508 Seiten, C.H.Beck Verlag, 4. Auflage (März 2017), ISBN-10: 9783406692178

Angsterkrankungen

Günter Niklewski, Rose Riecke-Niklewski: **Ängste überwinden**, Taschenbuch, 224 Seiten, Verlag Stiftung Warentest, 3. Auflage (Oktober 2016), ISBN-10: 3868511601

Dietmar Ohm: **Stressfrei durch Progressive Relaxation: Mehr Gelassenheit durch Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson**, Taschenbuch, 104 Seiten, TRIAS Verlag, 3. Auflage (Juni 2017), ISBN-10: 9783432104416

Doris Wolf: **Ängste verstehen und überwinden. Wie Sie sich von Angst, Panik und Phobien befreien**, Taschenbuch, 226 Seiten, PAL-Verlagsgesellschaft mbH, Aktualisierte Auflage 2011, ISBN-10: 3923614322

Klaus Bernhardt: **Panikattacken und andere Angststörungen loswerden: Wie die Hirnforschung hilft, Angst und Panik für immer zu besiegen**, Broschiert, 208 Seiten, Ariston Verlag, September 2017, ISBN-10: 3424201774

Therapie

Nils Greve, Margret Osterfeld, Barbara Diekmann: **Umgang mit Psychopharmaka (BALANCE Ratgeber)**, Broschiert: 287 Seiten, BALANCE Buch + Medien Verlag, 5. Auflage (Mai 2017), ISBN-10: 3867391696

Martin Hautzinger: **Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen: Mit Online-Materialien**, Gebundene Ausgabe, 272 Seiten, Beltz Verlag, 7. Auflage (September 2013), ISBN-10: 9783621280754

Michael Broda , Andrea Dinger-Broda: **Wegweiser Psychotherapie: Wie sie wirkt, wem sie hilft, wann sie schadet (Hintergründe)**, Gebundene Ausgabe, 288 Seiten, Thieme Verlag, Oktober 2015, ISBN-10: 9783131996312

Kinder-/ Jugendbuch

Karen Glistrup: **Was ist bloß mit Mama los? Wenn Eltern in seelische Krisen geraten. Mit Kindern über Angst, Depression, Stress und Trauma sprechen**, Gebundene Ausgabe, 72 Seiten, Kösel Verlag, 4. Auflage (Oktober 2014), ISBN-10: 3466310202

Claudia Croos-Müller: **Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co.**, Gebundene Ausgabe, 48 Seiten, Kösel-Verlag, 10. Auflage (Oktober 2012), ISBN-10: 9783466309450



16 | Nützliche Kontakte

Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK):

Klosterstraße 64, 10179 Berlin, info@bptk.de

Tel.: 030 2787850, www.bptk.de/service/therapeutensuche.html

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/arztssuche

Auskünfte zu niedergelassenen Ärzten und Psychotherapeuten über die kassenärztlichen Vereinigungen der einzelnen Bundesländer

Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.:

Oppelner Straße 130, 53119 Bonn, bapk@psychiatrie.de

Tel.: 0228 71002400, www.bapk.de

SeeleFon Selbsthilfe für Angehörige und Betroffene:

Tel.: 0228 71002424, seelefon@psychiatrie.de

Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener:

Herner Str. 406, 44807 Bochum, kontakt-info@bpe-online.de

Tel.: 0234 68705552, www.bpe-online.de

Telefonseelsorge:

Tel.: 0800 1110111 oder 0800 1110222 oder 116123

Kostenfrei und rund um die Uhr erreichbar, auch möglich:

Mail- oder Chatberatung und „Vor-Ort-Beratung“

Adressen unter www.telefonseelsorge.de

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

Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin, selbsthilfe@nakos.de

Tel.: 030 31018960, www.nakos.de

auch mit Suchfunktion zur gewünschten Behandlungssprache

Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V. (DGBS):

Heinrich-Hoffmann-Straße 10, 60528 Frankfurt am Main,
www.dgbs.de Beratungstelefon: 0700 33344455,
Beratung auch per E-Mail: mailberatung@dgbs.de

Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.:

Postfach 702334, 22023 Hamburg, zwang@t-online.de
Tel.: 040 68913700, www.zwaenge.de

Nützliche Internetadressen:

Helpmail des deutschen Caritasverbandes für Jugendliche mit Suizidgedanken: www.u25.de

Zentrale Beratungsplattform für psycho-soziale kostenlose Online-Beratung durch gemeinnützige und paritätische Einrichtungen: www.das-beratungsnetz.de

Stiftung Deutsche Depressionshilfe:

www.deutsche-depressionshilfe.de mit Informationen in 14 Sprachen
Info-Telefon Depression: 0800 3344533

Aktionsbündnis Seelische Gesundheit: www.seelischegesundheit.net
in Trägerschaft der deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Naturheilkunde e.V. (DGPPN)

Krisendienst Psychiatrie, Angebot zur psychiatrischen Soforthilfe:
www.krisendienst-psychiatrie.de

EMDRIA Deutschland e.V., EMDR als Methode zur Behandlung der Posttraumatischen Belastungsstörung: www.emdria.de

Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt: www.psyga.info

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

Die Bundesärztekammer und die kassenärztlichen Bundesvereinigung
informieren über Patientenleitlinien u. a. zum Thema Depression und Psychotherapie unter www.patienten-information.de

Übersichtsseite mit Beratungsthemen des auf seelische Gesundheit spezialisierten PAL Verlages: www.palverlag.de/Lebensberatung.html

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:

BKK Landesverband Bayern

Karl Heinz Möhrmann

(Landesverband Bayern

der Angehörigen psychisch
erkrankter Menschen e.V.)

Gestaltung, Satz und Produktion

artconcept Werbeagentur GmbH

www.artconcept-werbeagentur.de

Stand: August 2019

Fotos:

iStock: Cover

Shutterstock: Seite 4, Seite 7, Seite 8, Seite 10,
Seite 12, Seite 15, Seite 19, Seite 23, Seite 29

Adobe Stock: Seite 16, Seite 21