

# Wegweiser Psychotherapie

## Ratgeber für Hilfesuchende

Bosch **BKK**

Gesetzliche Kranken-  
und Pflegeversicherung



**BOSCH**

# Inhalt

1	Was versteht man unter Psychotherapie?	4
2	Bei welchen seelischen Problemen kann eine Psychotherapie hilfreich sein?	5
3	Wann benötige ich eine Psychotherapie?	6
4	Welche Arten von Psychotherapie gibt es?	7
5	Wer bietet Psychotherapie an und wie unterscheiden sich die einzelnen Berufsbezeichnungen?	11
6	Welche Therapieformen werden von den Krankenkassen bezahlt und welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?	13
7	Wie lange dauert eine Psychotherapie?	14
8	Wie finde ich die für mich geeignete Therapieform?	15
9	Wie finde ich einen qualifizierten Psychotherapeuten?	16
10	Wie muss ich vorgehen, wenn ich eine Psychotherapie beginnen möchte und worauf sollte ich bei der Auswahl eines Psychotherapeuten besonders achten?	17
11	Einige allgemeine Regeln der Psychotherapie	20
12	Ist ein Wechsel des Psychotherapeuten im Verlauf der Psychotherapie möglich?	20
13	Woran merke ich, dass meine Psychotherapie erfolgreich ist?	21
14	Ergänzende Maßnahmen	22
15	Literaturtipps	23
16	Nützliche Kontakte	27

## Vorbemerkung

Nahezu jeder dritte erwachsene Bundesbürger ist im Laufe eines Jahres von einer psychischen Krankheit betroffen. Bezogen auf die Gesamtlebenszeit erkrankt mehr als die Hälfte aller Menschen einmal im Leben an einer psychischen Störung (Bundesgesundheits-survey 1998/99). Belastend kommt hinzu, dass seelische Probleme in unserer Gesellschaft nach wie vor ein Tabuthema sind, über das man nicht so offen spricht wie über körperliche Erkrankungen. Der Informationsbedarf hierzu ist daher enorm hoch. Der »Wegweiser Psychotherapie« ist ein 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

- ▶ Trotz insgesamt zurückgehender Krankenstände ist der Anteil psychischer Erkrankungen in den letzten Jahren gestiegen. Etwa zehn Prozent aller Krankentage gehen auf psychische Störungen zurück (BKK Gesundheitsreport 2009).
- ▶ Jede dritte Frührente 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.
- ▶ Psychische Erkrankungen sind in der Regel gut behandelbar. Je früher eine Therapie beginnt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Beschwerden nicht chronisch werden.

# 1 Was versteht man unter Psychotherapie?

Über psychotherapeutische Gespräche und/oder Verhaltensübungen, Entspannungsverfahren oder kognitive Methoden werden Störungen des Denkens, Fühlens, Erlebens und Handelns identifiziert und behandelt. Dazu zählen z. B. psychische Störungen

*Unter »Psychotherapie« versteht man die Behandlung seelischer Probleme mit Hilfe anerkannter therapeutischer Verfahren.* wie 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 Schmerzzuständen 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 umgehen zu können 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 in einer Psychotherapie zum Beispiel behandelt werden:**

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

**!** Psychotherapie soll andere Behandlungsmethoden nicht ersetzen. Sie sollten daher verordnete Medikamente keinesfalls ohne Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt absetzen!

### 3 Wann benötige ich eine Psychotherapie?

Es gibt leider bei seelischen Problemen keinen »Schwellenwert«, bei dessen Überschreitung Sie einen Therapeuten aufsuchen sollten. Deshalb tun sich viele Betroffene schwer mit der Entscheidung, eine Therapie zu beginnen.

Möglicherweise haben Sie auch Angst vor den Vorurteilen anderer bzw. denken, Sie seien »verrückt«, wenn Sie einen Psychotherapeuten zur Unterstützung hinzuziehen. Doch ganz im Gegenteil, Sie sind nicht verrückt, sondern um sich besorgt. Wenn Sie eine Therapie machen, ist dies ein Hinweis darauf, dass Sie Probleme erkennen und daran arbeiten wollen, sie zu überwinden. Genauso wie Sie bei juristischen Problemen zum Anwalt gehen, sollten Sie sich bei seelischen Problemen Unterstützung bei einem Psychotherapeuten holen.

#### **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 groß ist und Sie an Selbstmord denken
- ▶ wenn Sie Ihre Probleme mit Alkohol oder anderen Suchtmitteln bekämpfen
- ▶ wenn Sie seit mehr als 4 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 eine Vielfalt von Behandlungsarten. Je nach Form der Psychotherapie findet eher eine Auseinandersetzung mit dem Unbewussten statt (z. B. in der Psychoanalyse), um die Ursachen der Erkrankung zu klären, oder es wird der Bereich des bewussten Denkens und Empfindens ergründet und durchleuchtet (z. B. in der Gesprächstherapie oder einer Verhaltenstherapie).





**Die wichtigsten psychotherapeutischen Verfahren, die bisher als wissenschaftlich anerkannt gelten, lassen sich in folgende Gruppen unterteilen:**

## **Konfliktorientiert: Analytische Psychotherapie**

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

*Als erste Form der analytischen Psychotherapie gilt die Psychoanalyse, die um 1890 von Sigmund Freud begründet wurde.*

## **Konfliktorientiert: Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie**

Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie hat sich aus der psychoanalytischen Therapie entwickelt. Auch bei dieser Behandlungsform wird davon ausgegangen, dass der aktuellen Problemsituation ein innerpsychischer Konflikt zugrunde liegt. Die Ursachen hierfür werden in der Persönlichkeit oder der Vergangenheit des Patienten gesucht. Im Unterschied zur analytischen Psychotherapie steht dabei das aktuelle Geschehen stärker im Vordergrund. Die Therapiedauer ist wesentlich kürzer.

## Handlungsorientiert: Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie setzt an der aktuellen Situation an: 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 lernen, um z.B. Ängste oder Essstörungen zu überwinden oder sein Selbstvertrauen

*Die Verhaltenstherapie geht davon aus, dass man einmal gelerntes Verhalten umlernen kann.*

zu stärken. Anwendungsbereich: Die Verhaltenstherapie hat sich insbesondere bei der Behandlung von Depressionen, Ängsten, Zwängen und Selbstsicherheitsproblemen gut bewährt. Sie wird zum Beispiel auch bei Essstörungen, Schmerzstörungen und sexuellen Funktionsstörungen angewandt.



## 5 Wer bietet Psychotherapie an und wie unterscheiden sich die einzelnen Berufsbezeichnungen?

Anbieter von Psychotherapie können ärztliche und psychologische Psychotherapeuten sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten sein. Sie besitzen die fachlich erforderlichen und gesetzlich definierten Voraussetzungen zur Durchführung von Psychotherapie.

**Psychologische Psychotherapeuten** sind Diplom-Psychologen, die ein abgeschlossenes Psychologiestudium und eine gesetzlich anerkannte, mindestens 3-jährige Therapieausbildung aufweisen. Auch Diplom-Pädagogen können nach einem bestimmten Ausbildungsgang die Approbation als psychologischer Psychotherapeut erhalten, allerdings nur als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut.

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

**Ärztliche Psychotherapeuten** sind Ärzte, die nach einem Medizinstudium eine Psychotherapieausbildung absolviert haben.

**Psychiater** sind Ärzte mit einer Ausbildung zum Facharzt für Psychiatrie. Ihre Ausbildung und Arbeitsweise geht eher von einer körperlichen Sicht der seelischen Probleme aus. Die Behandlung mit Medikamenten steht im Vordergrund.

**Neurologen** sind Ärzte mit einer zusätzlichen Ausbildung im Fach der Neurologie. Als solche beschäftigen sie sich mit der Diagnose, nicht-operativen Behandlung und Erforschung von Erkrankungen oder Störungen der Nerven, der Muskeln und des zentralen Nervensystems (Gehirn, Rückenmark). Die Grenze zwischen Psychiatrie und Neurologie ist teilweise fließend.

Eine psychotherapeutische Zusatzausbildung berechtigt Psychiater und Neurologen auch Psychotherapie auszuüben und neben der Fachbezeichnung die Zusatzbezeichnung »Psychotherapie« oder »Psychoanalyse« zu führen.



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

## 6 Welche Therapieformen werden von den Krankenkassen bezahlt und welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?

### **Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen derzeit die Kosten von drei Psychotherapieverfahren:**

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

### **Folgende Bedingungen müssen dabei erfüllt sein:**

- ▶ Es muss eine Störung mit Krankheitswert vorliegen (z. B. Zwangskrankheiten, Angstneurosen, Depressionen, Panikattacken, Essstörung, psychosomatische Erkrankungen, Folgen von Suchtkrankheiten, schwere chronische Erkrankungen und Folgen psychotischer Erkrankungen). Die Kosten für Ehe-, Lebens- oder Erziehungsberatung werden beispielsweise nicht übernommen.
- ▶ Die Therapie muss von einem psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten mit Kassenzulassung durchgeführt werden.

Alle genannten Therapieformen können als Einzeltherapie oder als Gruppentherapie bei Erwachsenen und Jugendlichen stattfinden.



## 7 Wie lange dauert eine Psychotherapie?

**Psychotherapie ist eine Hilfe zur Selbsthilfe. Daraus folgt, dass eine psychotherapeutische Behandlung zeitlich begrenzt ist.**

Sie sollten außerdem nicht erwarten, dass sich der erhoffte Erfolg bereits nach wenigen Sitzungen einstellt. Wenn Sie nach mehreren Sitzungen das Gefühl haben, dass Ihnen die gewählte Therapie nichts bringt oder wenn Sie der Meinung sind, dass Sie diese Unterstützung nicht mehr benötigen, können Sie die Therapie in Absprache mit Ihrem Therapeuten beenden.

**Die Therapiedauer ist abhängig von dem Therapieverfahren, das Anwendung findet, von dem individuellen Therapieziel und vom Therapieverlauf.**

### **Therapiedauer:**

Die **analytische Psychotherapie** dauert in der Regel länger als andere Therapieformen. Normalerweise werden 2-3 Wochenstunden veranschlagt. Insgesamt dauert sie in der Regel 160 Stunden. In besonderen Fällen kann sie bis zu 300 Stunden verlängert werden.

Die **tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie** dauert in der Regel 1 Stunde pro Woche, bis zu 50 Stunden insgesamt. In besonderen Fällen kann sie bis zu 100 Stunden verlängert werden.

Die **Verhaltenstherapie** dauert in der Regel 1 Stunde pro Woche, bis zu 45 Stunden insgesamt. In besonderen Fällen kann sie bis zu 80 Stunden verlängert werden.



## 8 Wie finde ich die für mich geeignete Therapieform?

Der Weg, eine Psychotherapie zu beginnen, kann unterschiedlich aussehen. Entscheidend ist, dass Sie therapeutische Hilfe aus freien Stücken aufsuchen, mit der Hoffnung auf eine Verbesserung Ihrer Lebenssituation.

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

### **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/ Therapeutinnen oder kann sogar selbst die Therapie übernehmen.

### **Beratungseinrichtungen**

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

- ▶ Psychiatrische Polikliniken
- ▶ Sozialpsychiatrische Dienste
- ▶ Beratungsstellen der Caritas oder Diakonie

## 9 Wie finde ich einen qualifizierten Psychotherapeuten?

Einen Psychotherapeuten sollten Sie nicht nach dem Zufallsprinzip aus dem Branchenbuch herausuchen.

Bevor Sie bei einem Therapeuten anrufen, sollten Sie sich zunächst darüber informiert haben, welche Therapiemethode für Ihr Problem geeignet sein könnte. Suchen Sie dann gezielt nach Psychotherapeuten mit Krankenkassenzulassung.

### **Adressen erhalten Sie unter anderem über:**

- ▶ Ihre Krankenkasse
- ▶ die Kassenärztliche Bundesvereinigung unter [www.kbv.de/arztsuche](http://www.kbv.de/arztsuche)
- ▶ die Kassenärztlichen Vereinigungen, Psychotherapeutenkammern oder Ärztekammern Ihres Bundeslandes

Sie können auch im Internet gezielt nach Informationen suchen.

## 10 Wie muss ich vorgehen, wenn ich eine Psychotherapie beginnen möchte und worauf sollte ich bei der Auswahl eines Psychotherapeuten besonders achten?

### Bei der Therapeutenauswahl sollten Sie folgende Kriterien bedenken:

- ▶ Eine Psychotherapie beruht auf vertrauensvoller Kommunikation zwischen Patient(in) und Therapeut(in). Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Therapie ist daher der Aufbau einer offenen und vertrauensvollen Beziehung zwischen beiden für das Verfolgen der gemeinsam gesetzten Ziele. Die »Chemie« zwischen Ihnen und dem Psychotherapeuten muss daher stimmen. Sie sollten sich von Ihrem Psychotherapeuten angenommen und verstanden fühlen. Wenn Sie den Eindruck haben, ihm nicht alles sagen zu können, ist dies ein Alarmsignal. Wichtig ist, dass Sie die Auswahl des Therapeuten selbst vornehmen und die Entscheidung nicht allein dem Therapeuten oder gar Dritten überlassen. Bedenken Sie: Es sind Ihre Probleme, zu deren Lösung Sie Hilfe suchen. Sie geben intime Details über sich preis. Daher sollten Sie selbst entscheiden, mit wem Sie eine Zusammenarbeit eingehen wollen. *Auch wenn Sie glauben, den für Sie geeigneten Therapeuten gefunden zu haben: Bleiben Sie kritisch und machen Sie sich Ihr eigenes Bild.*
- ▶ Führen Sie zunächst telefonische Anfragen durch: Schildern Sie kurz Ihr Problem und Ihre Überlegung, welche Therapiemethode Ihrer Ansicht nach sinnvoll erscheint. Bitten Sie den Therapeuten um Stellungnahme: Stimmt er mit Ihnen überein? Kann er diese Methode anbieten? Oder kann er Sie mit einem alternativen Vorschlag überzeugen? Fragen Sie auch ruhig nach seiner Ausbildung.
- ▶ Stellen Sie sich bitte auf Wartezeiten ein und lassen Sie sich, wenn nötig, auf eine Warteliste schreiben. Kontaktieren Sie mehrere Therapeuten damit Sie frühestmöglich einen Therapieplatz erhalten.

Wenn Sie bei einer gesetzlichen Krankenkasse versichert sind:

- ▶ Fragen Sie nach, ob der Psychotherapeut seine Leistung über die Krankenkasse abrechnen kann.
- ▶ Fragen Sie als nächstes nach der Möglichkeit für ein Erstgespräch. Sie benötigen keine Überweisung von einem Arzt, müssen jedoch auch beim Psychotherapeuten 10,- € pro Quartal zahlen, wenn Sie keinen Überweisungsschein haben.

*Sie können direkt mit Ihrer  
Versichertenkarte zum  
Psychotherapeuten gehen.*

Höchstens fünf Probesitzungen (sog. probatorische Sitzungen) bei der Verhaltenstherapie und acht Sitzungen bei der Psychoanalyse haben Sie Zeit, den Therapeuten näher kennen zu lernen und mit ihm über Therapieziele, Therapieverfahren und Umfang der Therapie zu sprechen. Danach entscheiden Sie mit dem Therapeuten, ob Sie eine Therapie bei der Krankenkasse beantragen. Sollten Sie mit dem Therapeuten nicht klar kommen, dürfen Sie bei einem weiteren Therapeuten probatorische Sitzungen machen.



- ▶ Sofern Sie einen psychologischen Psychotherapeuten aufgesucht haben, müssen Sie nach Abschluss der probatorischen Sitzungen einen Arzt (dies kann Ihr Hausarzt sein) aufsuchen, der abklärt, ob aus medizinischer Sicht etwas gegen eine psychotherapeutische Behandlung spricht.
- ▶ Je nach Voraussetzung kann es für die Genehmigung der Psychotherapie erforderlich sein, dass der Therapeut einen Bericht für einen Gutachter erstellt. Dieser wird im verschlossenen Umschlag über die Krankenkasse weitergeleitet, so dass die dortigen Sachbearbeiter nichts von Ihrer persönlichen Krankengeschichte erfahren.



## 11 Einige allgemeine Regeln der Psychotherapie

- ▶ Die psychotherapeutische Beziehung basiert auf gegenseitigem Respekt und Vertrauen.
- ▶ Der Psychotherapeut unterliegt der Schweigepflicht.
- ▶ Der Psychotherapeut folgt dem Abstinenzgebot, d.h. er lässt sich während der Therapie nicht auf eine private Beziehung zum Klienten ein.

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

Ja, dann wenn das Vertrauensverhältnis gestört ist: Besprechen Sie zunächst mit Ihrem Psychotherapeuten, was Sie geärgert oder

*Wenn Sie mit Ihrem Psychotherapeuten im Konfliktfall keine Lösung finden, können Sie zu einem anderen Psychotherapeuten wechseln.* gestört hat. Möglicherweise ist dies wichtig für den Therapieprozess. Ebenso wie bei jeder Beziehung zu anderen kann es immer einmal zu Missverständnissen kommen. Sprechen Sie auch an, wenn Sie den Eindruck haben, nicht voranzukommen.

## 13 Woran merke ich, dass meine Psychotherapie erfolgreich ist?

Ziele einer Psychotherapie sind Veränderungen im Denken, Fühlen und Verhalten. Letztendlich bestimmt jeder selbst, welche Ziele er sich wählt. Im Laufe der Therapie sollten Sie sich selbst besser kennen lernen, verstehen und Ihre Verhaltensweisen in Richtung auf Ihr Ziel hin verändern. Eine Psychotherapie verläuft meist nicht geradlinig. Es ist auch normal, dass es immer einmal wieder einen Rückfall in alte Denk- und Verhaltensmuster gibt.



## 14 Ergänzende Maßnahmen

### **Selbsthilfegruppen**

Hilfreich ist der Besuch einer Selbsthilfegruppe. Hier finden Sie Menschen mit ähnlichen Problemen, werden verstanden und ernst genommen und können von den gegenseitigen Erfahrungen profitieren.

Ansprechpartner erfahren Sie bei den örtlichen Selbsthilfezentren oder bei den Selbsthilfeorganisationen Betroffener. Angehörige können sich an den Bundes- oder Landesverband der Angehörigen psychisch Kranker wenden.



## 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, Psychiatrie Verlag, Bonn, 2001

**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, 2002

**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, 2003

**Mattejat, Fritz / Lisofsky, Beate (Hg.):** »... nicht von schlechten Eltern. Kinder psychisch Kranker.«, Balance Buch + Medien Verlag, 2008

**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, 2001

**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, Psychiatrie-Verlag, Bonn, 7. Auflage 2004

**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

**Kraft, U.:** Wegweiser Psychotherapie, Herausgeber: Beratungsstelle Psychotherapie, Frankfurt a.M., 6. Auflage, 2001

**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

### **Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker**

Tel.: 0180-5950951 (14 ct/Min) [www.bapk.de](http://www.bapk.de)

Für Angehörige: Montag, Dienstag, Donnerstag 15 - 19 Uhr

Für Betroffene: Mittwoch und Freitag 14 - 17 Uhr

**Telefonische  
Beratung und  
Selbsthilfe**

### **Bundesverband Psychiatrie Erfahrener**

Tel.: 0234-68705552 (Mittwoch und Freitag 9 - 14 Uhr)

[www.bpe-online.de](http://www.bpe-online.de)

**Telefonseelsorge.** Kostenfrei und rund um die Uhr erreichbar.

Tel.: 0800-1110111 (evang.) oder 0800-1110222 (kath.)

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

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

Tel.: 030-31018960, [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

**Auskunft zu niedergelassenen Ärzten und Psychotherapeuten** über die kassenärztlichen Vereinigungen Ihres Bundeslandes.

[www.kbv.de/arztsuche](http://www.kbv.de/arztsuche)

**Therapeutensuche**

**Suche von niedergelassenen Psychotherapeuten** über die Psychotherapeutenkammern der Länder.

[www.bptk.de/service/psychotherapeutensuche](http://www.bptk.de/service/psychotherapeutensuche)

**Psychotherapie-Informations-Dienst** der Deutschen Psychologischen Akademie. [www.psychotherapiesuche.de](http://www.psychotherapiesuche.de)

Informationen des **Kompetenznetz Depression**

[www.kompetenznetz-depression.de](http://www.kompetenznetz-depression.de), [www.depression-leitlinien.de](http://www.depression-leitlinien.de)

**Organisationen /  
Informationen für  
Betroffene**

**Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V. (DGBS),**

Postfach 800130, 21001 Hamburg, [www.dgbs.de](http://www.dgbs.de)

Tel.: 040-85408883 (Dienstag und Donnerstag 14 - 18 Uhr),

**Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.,**

Postfach 702334, 22023 Hamburg, [www.zwaenge.de](http://www.zwaenge.de)

Tel.: 040-68913700 (Montag bis Freitag 10 - 12 Uhr),

**Kompetenznetz Schizophrenie**

[www.kompetenznetz-schizophrenie.de](http://www.kompetenznetz-schizophrenie.de)

## **Bosch BKK**

Kruppstraße 19  
70469 Stuttgart

**[www.Bosch-BKK.de](http://www.Bosch-BKK.de)**

Stand 01.02.2011 – Änderungen vorbehalten.  
Diese Broschüre gibt Ihnen einen ersten Überblick zum Thema  
Psychotherapie. Gerne berät Sie Ihr Bosch BKK Kundenberater  
individuell und verbindlich.

**Herausgeber:** BKK Landesverband Bayern [www.bkk-bayern.de](http://www.bkk-bayern.de)

