

# Psychischen Störungen vorbeugen

Dossier von Pro Psychotherapie e.V.

Autorin: Angelika Völkel

## Inhaltsverzeichnis

Krisen als Chancen für inneres Wachstum .....	2
Rechtzeitig Unterstützung suchen .....	3
Grenze zwischen normaler und krankhafter Reaktion .....	3
Vulnerabilitäts-Stress-Modell .....	4
Resilienz kann man erlernen .....	4
Modell der sieben Säulen der Resilienz .....	5
Selbstfürsorge und Selbsthilfe .....	6
Innere und äußere Ressourcen .....	6
Selbstfürsorge: Zeit für gute Dinge .....	7
Selbsthilfe: Initiative ergreifen .....	7
Wenn eine psychische Krankheit entsteht .....	9
Anpassungsstörung: Schwierigkeiten mit Veränderungen .....	9
Akute Belastungsreaktion .....	10
Posttraumatische Belastungsstörung .....	10
Andauernde Persönlichkeitsänderung nach Extrembelastung .....	11
Andauernde Persönlichkeitsänderung nach psychischer Krankheit .....	12
Belastende Persönlichkeitsstile .....	12
Wann eine Psychotherapie sinnvoll ist .....	13
Typische Anzeichen für psychische Probleme .....	13
Bei lebensmüden Gedanken unbedingt Hilfe holen .....	14
Psychotherapie bei körperlichen Erkrankungen .....	14
Sie haben ein Recht auf psychische Gesundheit .....	15
Sprechen Sie Ihre Situation offen an .....	15
Viele Wege zu mehr psychischer Fitness .....	16
Seminare online und in Präsenz .....	16

Coaching und Beratung.....	16
Psychotherapie .....	17
Lesetipps und Hilfsangebote.....	18
Ratgeber-Bücher .....	18
Wichtige Telefonnummern und Adressen.....	19
Quellen und Links .....	20

## Krisen als Chancen für inneres Wachstum

*Anna P. fühlte sich schon seit langem nicht mehr richtig wohl. Die 25-Jährige wusste nicht, ob sie mit ihrem Freund zusammenbleiben sollte, ob der Job wirklich der richtige war, ob sie noch studieren sollte und überhaupt. Sie schlief meistens erst spät ein, weil sie nachts im Bett noch stundenlang über alles nachdachte. Sie fühlte sich psychisch nicht wirklich krank. Aber sie wollte mehr Klarheit in ihr Leben bringen und sich endlich einmal wieder besser fühlen. Nach vielen Gesprächen mit ihrer besten Freundin entschloss sie sich, auch einmal das Gespräch mit einem Therapeuten zu suchen.*

Wenn das eigene Leben nicht mehr rund läuft oder stecken bleibt, wenn auch Gespräche mit guten Freund:innen nicht mehr weiterhelfen, ist der richtige Schritt, sich professionelle Unterstützung zu suchen, bevor sich das Problem zu einer ernsthaften Lebenskrise oder sogar zu einer psychischen Erkrankung auswächst.

Krisen lassen sich kaum vermeiden. Sie gehören zum Leben. Krisen als Chance zu betrachten, ermöglicht uns, dazuzulernen und zu wachsen. Je nachdem, wie vulnerabel oder resilient ein Mensch ist, kann sich aus einer Krise mittel- bis langfristig auch eine psychische Störung entwickeln. Vulnerabel bedeutet verletzlich, resilient widerstandsfähig. Das sind zwei Begriffe aus der Psychologie. Mit ihrer Hilfe kann man beschreiben, wie jemand im Leben aufgestellt ist oder wie er mit Schwierigkeiten zurechtkommt.

Die junge Frau aus dem Fallbeispiel erkennt, dass sie nicht im Lot ist und dass es ihr bessergehen könnte. Die Gespräche mit ihrer Freundin haben ihr weitergeholfen, aber auch nur bis zu einem gewissen Punkt. Von einem Therapeuten erwartet sie sich, dass er ihr hilft, mehr Sicherheit zu bekommen und die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Eine Krise stellt einen Bruch mit dem gewohnten Leben dar. Die eigenen Vorstellungen und Werte stimmen häufig nicht mehr mit der Lebenswirklichkeit überein. Wer von einer Lebensphase in die nächste geht, kann einige Lebenseinstellungen oder Verhaltensweisen, die ihm bisher eine Art Sicherheit vermittelt haben, nicht mehr mitnehmen. Das kann eine Krise auslösen.

Genauso können Krankheit oder Tod nahestehender Menschen derart existenzielle Fragen aufwerfen, dass die dem Betroffenen zur Verfügung stehenden Ressourcen nicht mehr ausreichen, um angemessene Antworten oder Lösungen zu finden.

Das Wort Ressource kommt aus dem Französischen und heißt auf Deutsch Quelle oder auch Hilfsmittel. In der Psychologie sind damit alle Fähigkeiten und Potentiale, die jemandem zur Verfügung stehen, gemeint. Diese werden eingesetzt, um Alltagssituationen so zu beeinflussen oder unangenehme Einflüsse so zu reduzieren, dass man besser mit ihnen zurechtkommt.

Der Umbruch fordert sozusagen auf, die eigene Lebenseinstellung zu hinterfragen. Ein solcher Umbruch kann also gut gelöst werden. Dann führt er dazu, dass der Betroffene sich für Veränderungen oder Korrekturen öffnet oder sich mit anderen Worten also persönlich weiterentwickelt. In manchen Fällen kann ein Umbruch hingegen auch in eine Krise münden. Eine solche Krise wiederum kann sich auch zu einem ernsthaften Risiko für das körperliche und psychische Wohlbefinden entwickeln.

### **Exkurs: Das Krisen-Modell nach Erik. H. Erikson**

Der amerikanische Psychoanalytiker Erik H. Erikson beschreibt in seinem Stufenmodell, dass jeder Mensch mindestens acht Entwicklungsstufen erklimmen muss, um eine gesunde Identität zu entwickeln. Jede Stufe geht dabei mit einer Krise einher. Dreht es sich etwa im ersten Lebensjahr um die Entwicklung von Vertrauen, geht es im Jugendalter vor allem darum, mit sich selbst stimmig zu werden. Im frühen Erwachsenenalter beschäftigt viele Menschen dagegen die Frage, ob sie sich binden sollen und wer dafür in Frage kommt.

Diese Phasen bauen aufeinander auf. Nach dem Modell von Erikson muss ein Mensch auf jeder Stufe eine Krise bewältigen. Gelingt ihm das gut, entwickelt er sich gesund weiter und kann die nächste Entwicklungsstufe erreichen. Gelingt ihm das nicht, bleiben je nach Phase Defizite zurück, zum Beispiel sich selbst und anderen Menschen nicht genug vertrauen können oder unverarbeitete Ängste und unbegründete Schuldgefühle, die das Leben bis ins hohe Alter negativ beeinträchtigen können.

### **Rechtzeitig Unterstützung suchen**

Um mit einer außergewöhnlich herausfordernden Lebenssituation oder einer sich abzeichnenden Krise konstruktiv umgehen zu können, werden Ressourcen benötigt. Wem nicht genug Kraft zur Verfügung steht, der läuft Gefahr, aus dem seelischen Gleichgewicht zu geraten.

Wer sich bereits längere Zeit in einer Krisensituation befindet, sollte sich auf alle Fälle Unterstützung suchen. In Gesprächen mit Familienangehörigen oder Freunden kann man sich mitteilen und herausbekommen, was einen belastet oder quält. Häufig ist es jedoch so, dass das engere Umfeld nicht wahrnimmt, wenn Krisen sich schleichend entwickeln. Außerdem ist nicht jeder, mit dem man ein Vertrauensverhältnis pflegt, in der Lage, die benötigte Unterstützung zu bieten.

Wer sich rechtzeitig professionelle Unterstützung sucht, kann meist seine Ressourcen schützen, stärken oder aktivieren. So lässt sich oft verhindern, dass sich aus einem anfangs überschaubaren Problem eine schwere Krise oder sogar eine psychische Störung, die sich verfestigen kann, entwickelt.

### **Grenze zwischen normaler und krankhafter Reaktion**

Jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens Ereignisse, die ihn belasten und die sein Leben auch langfristig negativ beeinflussen können. Wer dann starke Gefühle von Ärger, Angst, Verzweiflung oder Trauer erlebt, empfindet ganz normal. Wer sich dann aber nicht mehr der eigenen Lebenssituation entsprechend angemessen verhalten kann und bei wem fast alle Lebensbereiche unter dem Eindruck der Belastung stehen, der sollte sich von seiner Umgebung unterstützen lassen oder auch professionelle Hilfe suchen.

Andauernder erhöhter Stress, eine veränderte Lebenssituation oder einschneidende Ereignisse können fast jeden Menschen an die Grenzen seiner Belastbarkeit bringen. Abhängig davon, wie

resilient oder vulnerabel jemand ist, kann er besondere Herausforderungen besser oder schlechter meistern.

Der Begriff Resilienz leitet sich vom lateinischen Verb *resilire* ab, das bedeutet eigentlich so viel wie abprallen. Ursprünglich wurde der Begriff Resilienz in der Physik, insbesondere in der Werkstoffkunde, verwendet. In der Psychologie wird damit die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen beschrieben. Resilienz ist eine Fähigkeit, flexibel auf Stressoren zu reagieren.

Der Begriff Vulnerabilität kommt von dem lateinischen Wort *vulnus*, das heißt auf Deutsch Wunde. Er beschreibt in diesem Zusammenhang die Anfälligkeit eines Menschen, an einer psychischen Krankheit zu erkranken.

Wie es wirklich um die eigene Resilienz oder Vulnerabilität steht, erweist sich oft erst im Ernstfall. Es ist sehr wichtig, so für sich zu sorgen, dass die eigenen Bedürfnisse nach Stabilität, Sicherheit oder auch Geborgenheit gestillt werden. Jeder hat ein Recht darauf, dass es ihm gutgeht. Wenn jemand unter Magenschmerzen oder unter einem Hautausschlag leidet, würde ihn seine Umgebung sehr schnell dazu auffordern, sich professionelle Hilfe zu suchen. Doch auch wenn es um psychische Belastungen oder Störungen geht, ist es wichtig, keine wertvolle Zeit verstreichen zu lassen, sondern sich am besten professionell beraten oder therapieren zu lassen, schon bevor sich eine Erkrankung manifestiert.

Eine psychologische Beratung, ein Coaching oder eine Psychotherapie gibt dem Betroffenen die Möglichkeit, die Perspektive zu wechseln, neue Möglichkeiten zu erkennen und Methoden zu lernen, mit den belastenden Themen umzugehen. Manchmal kann dieser begleitete Prozess auch dazu führen, Situationen oder Menschen, die einem nicht guttun, zu verlassen.

## **Vulnerabilitäts-Stress-Modell**

Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell wird in der klinischen Psychologie eingesetzt, um die psychische Verletzlichkeit eines Menschen zu beschreiben. Im Rahmen dieses Modells wird die individuelle Verletzlichkeit mit einem Fass verglichen, das unterschiedlich schnell zum Überlaufen gebracht werden kann. Das Wasser, das in das Fass läuft, stellt dabei beruflichen und privaten Stress oder auch die sozialen Belastungen dar. Jeder Mensch hat ein unterschiedlich großes Fassungsvermögen und ist deshalb unterschiedlich belastbar.

Menschen können in einer Phase, in der sie besonders mit Sorgen, Herausforderungen oder Rückschlägen belastet sind, über ein geringeres Fassungsvermögen verfügen, ihre Vulnerabilität ist dann erhöht. Bei entsprechender Veranlagung kann das Zusammentreffen verschiedener Stressoren zum Auftreten einer psychischen Störung führen.

Menschen mit einer geringen Vulnerabilität werden erst bei hoher Stressintensität krank, Menschen mit hoher Vulnerabilität bereits bei niedriger. Psychologische oder psychotherapeutische Hilfestellungen helfen den Betroffenen, ihre innere Verletzlichkeit zu verringern.

## **Resilienz kann man erlernen**

Von der eigenen Resilienz hängt es ab, wie eine Krise bewältigt oder ob eine psychische Störung entwickelt wird.

Resilienz ist eine Fähigkeit, flexibel auf Stressoren zu reagieren. Menschen mit einer hohen Resilienz lassen weniger Stress zu und können sich selbst besser regulieren. Resilienz wirkt sozusagen wie ein Deckel für das Stressfass. Die eigene Resilienz ist jedoch genauso wie die eigene Kondition keine

feststehende Größe. Sie kann trainiert werden und abhängig von den einströmenden Belastungen größer oder schwächer sein.

Im Rahmen des Mainzer Resilienzprojekts, einer Langzeitstudie des Deutschen Resilienz-Zentrums, begleiten Forscher junge Menschen für viele Jahre auf ihrem Weg von der Schule über die Ausbildung bis in den Beruf und erfassen ihre psychischen Belastungen und ihre Reaktionen darauf. Der Neurowissenschaftler Raffael Kalisch beschreibt resiliente Menschen als solche, die sich keine Illusionen machen, aber trotzdem glauben, dass es eher gut ausgehen wird und dass sie daran mitwirken können.

Diese Fähigkeit hat beispielsweise Viktor Frankl, einem Wiener Psychiater und Philosophen geholfen, das Konzentrationslager zu überstehen. Er beschreibt in seinem autobiographischen Bericht „... trotzdem Ja zum Leben sagen - Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“, wie er bereits dort wichtige Reden, die er erst lange nach seiner Befreiung aus dem Konzentrationslager hielt, in Gedanken verfasste, während er erniedrigende und sehr schwere Arbeiten leisten musste.

Wie Bewertungsstile entstehen, wie sie im Gehirn realisiert sind und auch, wie sie beeinflusst werden können, untersuchen die Mainzer Forscher mit vielen Methoden: Über Jahre hinweg füllen die Befragten alle drei Monate Fragebögen zu ihrem Befinden aus, die Forscher untersuchen Hirnaktivität, Schlafdauer oder auch Stresshormone.

Doch die Forscher um Kalisch sind bereits zu dem Schluss gekommen, dass Resilienz kein Schicksal ist, dem man nicht entrinnen kann. Im Gegenteil, die Art und Weise, wie man das, was um einen herum geschieht, bewertet, ist entscheidend. Man kann einen lebensfreundlicheren und funktionaleren Bewertungsstil erlernen. Aber für ein erfolgreiches Umlernen ist Motivation der erste Schritt und der zweite, dass man sich auf einen langfristigen Prozess einlässt. Professionell dabei begleitet zu werden, kann helfen, den Prozess überhaupt in Gang zu setzen und ihn dann vor allem auch aufrechtzuerhalten.

## **Modell der sieben Säulen der Resilienz**

Was Resilienz ausmacht, ist im Grunde ganz einfach, auch wenn es für viele Menschen schwer zu leben scheint. Nach dem Modell der sieben Säulen der deutschen Psychotherapeutin Ursula Nuber basiert Resilienz auf sieben Elementen:

### **Optimismus**

Die innere Haltung spielt eine wichtige Rolle. Wer dem Leben gegenüber aufgeschlossen ist und davon ausgeht, dass am Ende doch alles gut wird, der geht sehr viel entspannter oder auch wehrhafter mit Stressoren um.

### **Akzeptanz**

Manchmal ist es so einfach: „Glücklich ist, wer vergisst, was nicht mehr zu ändern ist“, singt der verliebte Alfred im Couplet „Trinke, Liebchen, trinke schnell“ im 1. Akt der Operette „Die Fledermaus“ von Johann Strauss. Der frühere Gesangslehrer von Rosalinde von Eisenstein möchte damit ihre Bedenken wegen ihres abwesenden Gatten verscheuchen. Es gelingt ihm, sie stimmt in schließlich selig in den Refrain der Operette ein.

Akzeptanz meint, hinnehmen zu können, was sich nicht oder noch nicht verändern lässt, ohne zu verbittern. Wer imstande ist, sich zunächst auch mit einer nicht optimalen, aber fürs erste brauchbaren Lösung zufriedenzugeben, geht sicherer und offener durchs Leben.

Gleichzeitig meint Akzeptanz aber auch, sich selbst zu akzeptieren und sich auch emotional mit all den eigenen Fehlern und Schwächen und dem, was man in der Vergangenheit falsch gemacht hat, anzunehmen.

### **Bindung**

Sich sozial gebunden zu wissen, stellt einen hohen Schutzfaktor dar. Denn sich an andere Menschen oder an eine Gruppe binden zu wollen, ist ein menschliches Grundbedürfnis.

### **Lösungsorientierung**

Wer in Lösungen und nicht in Problemen denkt, hat auch unter Stress mehr Zugang zu seinen Ressourcen, vor allem wenn es sich um Lösungsansätze handelt, die positiv formuliert, konkret beschrieben werden können, einfach, überschaubar und realistisch sind. Sie sollten außerdem durch das eigene Tun erreichbar und kontrollierbar sein und in kleinen Schritten gegangen werden können.

### **Selbstwahrnehmung**

Selbstwahrnehmung ist der erste Schritt auf dem Weg zu einer guten und stärkenden Beziehung zu sich selbst. Damit ist die Fähigkeit gemeint, die Signale des Körpers wahrnehmen und einordnen zu können. Eine wache Selbstwahrnehmung ermöglicht es, auf das Feedback des eigenen Systems zu achten und den eigenen Zustand zu verbessern.

### **Selbstreflexion**

Selbstreflexion bedeutet, sich selbst von außen betrachten und die eigenen Reaktionen oder Gefühls- und Denkmuster hinterfragen zu können. Selbstreflexion ist eine Grundvoraussetzung dafür, sich selbst verändern zu können.

### **Selbstwirksamkeit**

Mit Selbstwirksamkeit ist gemeint, dass das eigene Handeln die beabsichtigten Wirkungen und Folgen hat, dass man also dazu in der Lage ist, etwas aktiv im eigenen Leben zu verbessern.

Diese sieben Elemente, also Fähigkeiten, sind nicht schicksalhaft gegeben. Man kann gezielt daran arbeiten, dem Leben gegenüber eine andere Haltung zu entwickeln, sich seiner Möglichkeiten, das eigene Leben zu gestalten, bewusster zu werden oder sich in der Selbstwahrnehmung zu üben.

## **Selbstfürsorge und Selbsthilfe**

Der richtige Umgang mit Stress, die Aktivierung wichtiger persönlicher Ressourcen und auch gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen im Betrieb helfen dabei, psychischen Störungen entgegenzuwirken oder dafür zu sorgen, dass sich keine schweren Störungen entwickeln. Einerseits kann jeder die Widerstandsfähigkeit erhöhen und die eigenen Ressourcen verbessern, andererseits können auch Belastungen und Stress reduziert werden.

Ob jemand eher eine akute Stressreaktion entwickelt, die zu Erschöpfung und Krankheit führen kann, hängt von den persönlichen Voraussetzungen ab. Wenn derjenige die Anforderung, die an ihn herantritt, als negativ bewertet und er über wenig Kompetenzen oder Ressourcen verfügt, sie zu bewältigen, steigt die Wahrscheinlichkeit einer akuten Stressreaktion. Diese Meinung vertritt Gert Kaluza, ein deutscher Psychotherapeut.

### **Innere und äußere Ressourcen**

Die äußeren und inneren Ressourcen, die man benötigt, um über ausreichend Resilienz zu verfügen, kann und sollte man pflegen.

### **Äußere Ressourcen sind unter anderem:**

- Das soziale Netzwerk (Partner, Familie, Freund:innen)
- Arbeit, wenn sie Freude macht
- Interessen und Hobbys
- Materielle Dinge
- Sexualität
- Wertschätzung durch Kolleg:innen und Vorgesetzte
- Alltägliche positive Eindrücke und Begegnungen

### **Innere Ressourcen sind:**

- Positiv bewertete Eigenschaften
- Fähigkeiten, die beispielsweise Selbstwirksamkeit ermöglichen
- Eigene Werte, die Orientierung bieten
- Ziele
- Eine positiv wahrgenommene Ausstrahlung
- Gute Erinnerungen und Erfahrungen

Menschen, denen es schwerfällt, sich abzugrenzen, nehmen ihre eigenen Grenzen zu wenig wahr. Sie können sie nicht klar ziehen, oft auch nicht ausreichend genug verteidigen und mit ihren eigenen Ressourcen vorausschauend umgehen. Speziellen Kurse oder Trainings vermitteln Wissen, besser für sich selbst zu sorgen, die eigenen Bedürfnisse mehr zu erkennen und Strategien zu entwickeln, wie diese gestillt werden können.

### **Selbstfürsorge: Zeit für gute Dinge**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Selbstfürsorge als eine Fähigkeit, Gesundheit zu fördern oder zu erhalten, Krankheit vorzubeugen und mit Krankheit oder Behinderung umzugehen. Im Allgemeinverständnis wird darunter auch verstanden, auf die eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen zu achten.

Um auf die eigenen Bedürfnisse eingehen zu können, ist es jedoch notwendig, sie überhaupt zu kennen: Brauche ich mehr Zeit für mich allein? Wann tut es mir gut, in Gesellschaft zu sein? Wie kann ich innerhalb meiner Partnerschaft so für mich sorgen, dass auch meine eigenen Bedürfnisse befriedigt werden? Wie stelle ich einen Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit her? Wie entspanne ich mich am besten? Welchen Sport übe ich gern aus? Wie viel Schlaf brauche ich wirklich? Selbstfürsorge bedeutet also, Verantwortung für sich selbst und das eigene Wohlbefinden zu übernehmen.

Es geht weniger darum, sich ab und zu etwas Gutes wie einen Café- oder Kinobesuch zu gönnen, sondern sich täglich genug Zeit für Dinge zu nehmen, die dabei helfen, gut zu leben und die eigene seelische und körperliche Gesundheit zu verbessern. Eine gute Selbstfürsorge hilft, Stress leichter zu bewältigen und über mehr Energie zu verfügen.

Selbstfürsorge ist eine der Grundlagen für Resilienz. Nur wer sich dessen bewusst ist, dass er selbst zu etwas seinem Glück, Wohlbefinden und seiner Gesundheit beitragen kann, wird ausreichend für sich selbst sorgen.

### **Selbsthilfe: Initiative ergreifen**

Viele wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen, wenn es ihnen psychisch plötzlich oder schleichend nicht mehr gut geht. Die meisten fühlen sich dann allein und viele trauen sich nicht, das mit jemandem zu besprechen. Es ist leider gar nicht selten, dass Menschen es über einen sehr langen Zeitraum hinweg schlichtweg ertragen, sich gedrückt und mutlos zu fühlen oder von ihren Ängsten geplagt zu werden. Da nehmen es manche jahrelang hin, nachts nicht mehr richtig schlafen zu können, ohne sich dessen bewusst zu sein, dass es ihnen bessergehen darf.

Wem es schwer fällt, seinen eigenen psychischen Zustand richtig einzuschätzen, wer sich nicht traut, seine Probleme mit seinem näheren Umfeld zu besprechen, der kann Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe aufnehmen. Zu fast jedem Problemkreis haben sich Selbsthilfegruppen gebildet, die erste Ansprechpartner sein können, wenn man Orientierung sucht.

Selbsthilfe bedeutet im Grunde, dass man dazu imstande ist, den eigenen Alltag und die damit verbundenen Herausforderungen selbstständig zu bewältigen. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe geht aber darüber hinaus. In einer Selbsthilfegruppe schließen sich Menschen in gleichen Lebenssituationen oder mit gleichen Krankheiten freiwillig zusammen.

Selbsthilfegruppen stellen längst eine wichtige Ergänzung zur Psychotherapie dar. Sie klären Teilnehmer bei Unsicherheiten zum Krankheitswert auf. Sie sind eine Anlaufstelle, wenn es um Informationen zu Hilfsangeboten und Kontaktdaten geht. Sie unterstützen Betroffene dabei, Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz zu überbrücken.

Seit dem Jahr 2018 gestalten beispielsweise die Selbsthilfekoordination Bayern und die Psychotherapeutenkammer Bayern gemeinsam Veranstaltungen, um die Zusammenarbeit zwischen Psychotherapeut:innen, Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfegruppen zu unterstützen. Dabei geht es vor allem auch darum, Psychotherapeut:innen über die Arbeit von Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen zu informieren und Anregungen zu geben, wie Selbsthilfe für Patient:innen nutzbar gemacht werden kann und wie Psychotherapie und Selbsthilfe zusammenarbeiten können.

Selbsthilfegruppen bieten Betroffenen die Möglichkeit, sich offen über ihre Erfahrungen, Probleme, aber auch Erfolge auszutauschen. Da alle Gruppenmitglieder unter dem gleichen Problem leiden, weiß jeder genau, wovon der Einzelne spricht. Viele Menschen fühlen sich in einer Selbsthilfegruppe zum ersten Mal im Leben wirklich verstanden.

Durch die regelmäßigen Treffen empfinden sich Betroffene weniger isoliert und einsam. Neben den regelmäßigen Gruppentreffen können sich auch gemeinsame Aktivitäten und private Kontakte entwickeln. Außerdem bekommen viele durch die Gruppe ganz konkrete praktische Unterstützung.

Dass Selbsthilfe eine große Wirkung erzielen kann, ist wissenschaftlich belegt. Im Rahmen der vom Bundesministerium für Gesundheit geförderten SHILD-Studie beispielsweise wurden zwischen den Jahren 2012 und 2018 rund 5000 Mitglieder von Selbsthilfegruppen befragt. SHILD steht für Suchtselbsthilfe in Deutschland. Fragen waren unter anderem, wie die Selbsthilfe auf sie wirkt, welche Ziele sie verfolgen und wer überhaupt Selbsthilfegruppen besucht. So gaben acht von zehn Befragten an, sie seien dank der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe motivierter und zuversichtlicher, was den Umgang mit ihrer Krankheit angeht.

Die Studie können Sie herunterladen unter <http://www.kreuzbund-leipzig.de/shild-studie-zur-positiven-wirkung-von-selbsthilfegruppen>

In einer Selbsthilfegruppe erfahren Teilnehmer emotionale Unterstützung und Zuversicht in schwierigen Situationen. Der Austausch in der Gruppe kann das Selbstwertgefühl und den Zusammenhalt stärken.



- Erfahrene Teilnehmer:innen geben ihre Laienkompetenz weiter.
- In der Gruppe können sich die Teilnehmer:innen offen über Behandlungsmethoden, Medikamente, Hilfsmittel, Therapien oder über Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen austauschen.
- Der regelmäßige Austausch in der Gruppe führt zu einem besseren Umgang mit den Problemen oder der Erkrankung im Alltag. Die Teilnehmer:innen fühlen sich kompetenter, mit Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen über ihr Anliegen zu sprechen.
- Das Aufgehobensein in der Gruppe und der Kontakt zu Ansprechpartnern, von denen man sich wirklich verstanden fühlt, heben die soziale Isolation auf, unter der viele Betroffene leiden.
- Häufig verbessert sich der Gesundheitszustand von Teilnehmer:innen einer Selbsthilfegruppe.

Wer sich nicht gleich persönlich in einer Selbsthilfegruppe vorstellen möchte, kann auch im Internet zunächst virtuell einer Gruppe beitreten oder sich in Foren kundig machen. Betroffene können Fragen stellen oder mitdiskutieren, wenn ein moderierter Chat (Unterhaltung per Text im Internet) zu bestimmten Themen angeboten wird.

> [Wichtige Telefonnummern und Adressen](#)

> <https://www.therapie.de/psyche/info/ratgeber/links/selbsthilfe/allgemeines/>

## Wenn eine psychische Krankheit entsteht

Da psychische Belastungen langfristig zu einer psychischen Störung führen können, ist es wichtig, Warnsignale bei sich und anderen rechtzeitig zu erkennen. Je früher Sie sich Unterstützung suchen, desto besser sind die Prognose und die Heilungschancen.

### **Anpassungsstörung: Schwierigkeiten mit Veränderungen**

Wer mit den Veränderungen, die von außen an ihn herangetragen werden, nicht zurechtkommt, kann eine Anpassungsstörung entwickeln. Viele Menschen hatten schon Probleme, mit Lebensveränderungen zurechtkommen. Nicht alle entwickeln eine Anpassungsstörung und nicht alle Menschen mit einer Anpassungsstörung entwickeln daraus eine schwerere Störung.

Eine Anpassungsstörung ist eine Reaktion auf ein einmaliges oder ein fortbestehendes belastendes Lebensereignis, die sich in negativen Veränderungen des Gemütszustandes oder auch in Störungen des Sozialverhaltens ausdrücken kann. Sie tritt auf, wenn sich Menschen einer neuen Lebenssituation nicht angemessen anpassen können, daher auch die Bezeichnung. Die Betroffenen erleben Zustände von Bedrängnis und emotionaler Beeinträchtigungen, ihre sozialen Beziehungen werden belastet und die Leistungsfähigkeit ist eingeschränkt, was einen hohen Leidensdruck erzeugen kann.

Fast allen psychischen Erkrankungen gehen psychosoziale oder körperliche Belastungen voraus. Bei den Anpassungsstörungen stellen diese Belastungen sogar die Voraussetzung dafür dar, um diese Diagnose überhaupt stellen zu können.

Auslösende Stressoren können beispielsweise anhaltende private oder berufliche Konflikte sein, auch finanzielle Schwierigkeiten, belastende Ereignisse wie Krankheit oder Tod im eigenen Umfeld. Sogar Lebensereignisse wie eine Heirat oder die Geburt eines Kindes, die von vielen Menschen als positiv wahrgenommen werden, können eine Anpassungsstörung nach sich ziehen. Es ist aber nicht wichtig, wie die meisten anderen Menschen ein solches Ereignis einschätzen würden, sondern dass dem Betroffenen die nötigen Ressourcen fehlen, um angemessen damit umzugehen.

Eine Anpassungsstörung dauert meist nicht länger als sechs Monate an, außer bei der längeren depressiven Reaktion.

> [F43.2 Anpassungsstörungen](#)

## **Akute Belastungsreaktion**

Ein schwerwiegendes Ereignis, zum Beispiel ein Unfall oder ein anderer Schicksalsschlag kann auch einen psychisch gesunden Menschen derart belasten, dass er kurzfristig eine vorübergehende akute Belastungsreaktion entwickeln kann. Umgangssprachlich wird diese Störung oft als Nervenzusammenbruch bezeichnet. Meistens klingt diese Störung binnen Stunden oder Tagen wieder ab. Die Betroffenen erleiden häufig eine Art Betäubung mit einer gewissen Einengung ihres Bewusstseins, einer eingeschränkten Aufmerksamkeit und einer Unfähigkeit, Reize zu verarbeiten. Sie können kurzfristig desorientiert, unruhig oder hyperaktiv sein und schaffen es meist nicht, das Erlebte in Worte zu fassen. Manche Betroffene haben auch eine vollständige Erinnerungslücke. Außerdem können körperliche Beschwerden wie Übelkeit und Kopfdruck hinzukommen. Auftreten der Störung und ihr Schweregrad hängen von der individuellen Vulnerabilität und den zur Verfügung stehenden Bewältigungsmechanismen ab. Vegetative Zeichen panischer Angst wie Herzrasen, Schwitzen und Erröten treten zumeist auf. Die Symptome erscheinen meist innerhalb von Minuten nach dem belastenden Ereignis und gehen innerhalb von zwei oder drei Tagen, oft innerhalb von Stunden zurück. Es kann auch eine teilweise oder vollständige Amnesie des auslösenden Ereignisses vorkommen. Amnesie bedeutet Gedächtnisverlust.

In manchen Fällen kann diese akute Belastungsreaktion in eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), eine schwere psychische Erkrankung, übergehen. Im Rahmen der Erstversorgung sollte deshalb eine kurzfristige Krisenintervention erfolgen. Auch anschließend kann eine psychologische Begleitung notwendig und wichtig sein, um der Entwicklung einer posttraumatischen Belastungsstörung entgegenzuwirken. Bei guter Versorgung ist die Prognose günstig, dass die Belastungsreaktion innerhalb von höchstens vier Wochen abklingt.

> [F43.0 Anpassungsstörungen](#)

> [Abschnitt "Akute Belastungsreaktion" des Artikels Trauma](#)

## **Posttraumatische Belastungsstörung**

Die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) entsteht als eine verzögerte psychische Reaktion auf ein extrem belastendes Ereignis, eine Situation außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophalen Ausmaßes. Die Ereignisse, die die Traumatisierung auslösen, können von längerer oder kürzerer Dauer sein, zum Beispiel ein schwerer Unfall, Gewaltverbrechen, Naturkatastrophen oder Kriegshandlungen. Die Betroffenen empfinden währenddessen Gefühle von Angst, Schutzlosigkeit und Hilflosigkeit oder Kontrollverlust.

Typisch für die PTBS sind die sogenannten Symptome des Wiedererlebens, die sich den Betroffenen tagsüber in Form von Erinnerungen an das Trauma, Tagträumen oder Flashbacks, nachts in Angstträumen aufdrängen. Als Flashbacks werden unwillkürliche, vorübergehende Erinnerungen bezeichnet, die plötzlich nach einem Schlüsselreiz, also einem Trigger, erneut durchlebt werden müssen. Als Gegenstück dazu können die Vermeidungssymptome, die meistens parallel zu den Symptomen des Wiedererlebens auftreten, bezeichnet werden. Das sind emotionale Stumpfheit, Gleichgültigkeit und Teilnahmslosigkeit der Umgebung und anderen Menschen gegenüber. Außerdem werden Aktivitäten und Situationen, die Erinnerungen an das Trauma wachrufen könnten,

bewusst vermieden. Manchmal können wichtige Aspekte des traumatischen Erlebnisses nicht mehr oder nicht mehr vollständig erinnert werden. Häufig kommt ein Zustand vegetativer Übererregtheit dazu, der sich in Form von Schlafstörungen, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, erhöhter Wachsamkeit oder ausgeprägter Schreckhaftigkeit zeigen kann.

Die Störung entsteht als eine mögliche Folge auf das traumatische Ereignis. Solche auslösenden Erlebnisse können nahezu jeden Menschen in tiefe Verzweiflung stürzen, worin ein Unterschied zur Anpassungsstörung besteht, die durch Belastungsfaktoren jeglichen Schweregrades ausgelöst werden kann. Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung können auch durch traumatische Ereignisse verursacht wurde, die andere Menschen, etwa nahe Angehörige durchlebt haben, hervorgerufen werden.

Angst und Depression treten oft im Zusammenhang mit diesen Symptomen auf, auch Suizidgedanken. Diese Störung kann wenige Wochen bis Monate nach dem traumatischen Ereignis eintreten. Der Krankheitsverlauf ist unterschiedlich, in den meisten Fällen kann die Störung überwunden werden. Manchmal nimmt die PTBS einen chronischen Verlauf und geht dann in eine andauernde Persönlichkeitsänderung (F62.0) über.

Der neurobiologische Prozess, der bei einer PTBS im Gehirn abläuft, konnte noch nicht ausreichend erforscht werden.

Es ist wichtig, dass Betroffene rechtzeitig psychiatrisch untersucht und psychotherapeutisch behandelt werden. Meist können die Betroffenen ambulant behandelt werden. Ein Klinikaufenthalt kann jedoch wichtig sein, wenn Patient:innen zusätzlich zur PTBS unter schweren depressiven Symptomen, einer akuten psychotischen Störung leiden oder sie gefährdet sind, sich selbst etwas anzutun.

Die Behandlung besteht in erster Linie aus einer traumafokussierenden Psychotherapie, je nach Bedarf mit medikamentöser Unterstützung. Ziel ist es, dem Betroffenen im Rahmen eines Gesamtbehandlungsplans dabei zu helfen, Kontrolle über seine ungewollt auftretenden Erinnerungen zu bekommen und Begleitsymptome wie Angst, Depressivität, Schlaf- oder Konzentrationsstörungen abzubauen. Der Betroffene soll dabei unterstützt werden, dass er das Trauma als Teil seiner Lebensgeschichte integrieren kann und sein Leben insgesamt wieder so selbstständig und zufriedenstellend wie vor dem Ereignis führen kann.

> [F43.1 Posttraumatische Belastungsstörung](#)

> [Abschnitt "Posttraumatische Belastungsstörung" des Artikels Trauma](#)

## **Andauernde Persönlichkeitsänderung nach Extrembelastung**

Wenn es gut läuft, verfügen viele Menschen über genügend Ressourcen, um den Anforderungen, die das Leben stellt, gerecht zu werden. Strömt allerdings zu viel auf jemanden ein und kann er die Belastungen nicht mehr ausgleichen, können psychische Störungen entstehen.

Eine andauernde Persönlichkeitsänderung kann beispielsweise entstehen, wenn jemand eine Belastung katastrophalen Ausmaßes erlebt. Die Belastung muss dabei so extrem sein, dass die meisten Menschen es nicht schaffen würden, damit zurechtzukommen. Der Betroffene zeigt eine feindliche oder misstrauische Haltung gegenüber der Welt, er zieht sich sozial zurück, er fühlt sich leer oder hoffnungslos, er empfindet ein chronisches Gefühl der Entfremdung und der Anspannung, so als sei er ständig bedroht.

Persönlichkeitsänderungen können auch entstehen, wenn jemand andauernd lebensbedrohlichen Gefahren ausgesetzt ist, zum Beispiel als Geisel oder wenn jemand Katastrophen miterleben muss, gefoltert wird oder sich in andauernder Gefangenschaft mit unmittelbarer Todesgefahr befindet.

### **Andauernde Persönlichkeitsänderung nach psychischer Krankheit**

Eine andauernde Persönlichkeitsänderung kann auch entstehen, wenn jemand eine schwere psychische Krankheit erlitten hat. Die Betroffenen sind hochgradig abhängig und entwickeln anderen gegenüber eine besondere Anspruchs- und Erwartungshaltung. Sie sind der Überzeugung, durch die Krankheit verändert oder stigmatisiert worden zu sein. Das macht sie unfähig, enge und vertrauensvolle persönliche Beziehungen aufzunehmen und beizubehalten. Außerdem zeigen die Betroffenen Passivität, verminderte Interessen und Vernachlässigung von Freizeitbeschäftigungen. Sie beschweren sich ständig über ihr Kranksein.

> [F62.0 Andauernde Persönlichkeitsänderung](#)

### **Belastende Persönlichkeitsstile**

Jeder Mensch hat einen individuellen Charakter. Die Persönlichkeitsmerkmale sind bei jedem anders ausgeprägt. Sind Charaktermerkmale, Denk- oder Verhaltensweisen jedoch extrem ausgeprägt, dann spricht man von Persönlichkeitsstil. Dazu kommt, dass eine Person diese Merkmale in jeder Situation einsetzt. Persönlichkeitsstile sind die weniger ausgeprägte Form einer Persönlichkeitsstörung. Persönlichkeitsmerkmale sagen etwas darüber aus, wie das Denkmuster, die Wahrnehmung, die Reaktion und das langfristige stabile Verhalten der Person ist. Manche Menschen sind zum Beispiel meist launisch und ziehen sich zurück. Andere neigen dazu, aus sich herauszugehen und sozial zu sein.

Die verschiedenen Persönlichkeitsstile sind dadurch gekennzeichnet, dass sie sich deutlich vom Durchschnitt abheben und auffallen. Im Gegensatz zu einer Persönlichkeitsstörung leiden die Betroffenen aber nicht darunter. Ein Persönlichkeitsstil ist eine Verhaltensneigung, die ungewöhnlich ausgeprägt ist.

Bei einer Persönlichkeitsstörung dagegen hat der Betroffene deutliche Probleme im Alltag, eckt bei anderen an, findet schwer Freunde oder erlebt Ablehnung. Bei einem Stil ist die Besonderheit im Verhalten nicht so extrem ausgeprägt, sodass diese Probleme nicht in dem Ausmaß entstehen.

> [Bereich Persönlichkeitsstörungen](#)

Auch wenn sich die Störung oft schon im Kindes- und Jugendalter ausbildet, wird die Diagnose Persönlichkeitsstörung im Regelfall erst ab einem Alter von 16 Jahren gestellt. Denn Kinder und Jugendliche durchlaufen in ihrer Entwicklung noch starke Veränderungen.

Ein belastender Persönlichkeitsstil stellt zwar noch keine Diagnose dar. Psychologische Beratung oder Psychotherapie kann den Betroffenen aber dabei unterstützen, den eigenen Blick auf das Leben und das damit verbundene Verhaltensrepertoire zu erweitern. Wer besser mit sich und seinen Mitmenschen umgehen und Probleme bewältigen kann, wird psychisch deutlich stabiler.

## Wann eine Psychotherapie sinnvoll ist

Viele Menschen lassen zu viel Zeit verstreichen bis sie einen Psychotherapeuten aufsuchen. Das Warten kann die Symptome unter Umständen verschlimmern, außerdem kann eine psychische Störung chronisch werden.

Vor allem, wenn man unter größerer psychischer Belastung steht, es Risikofaktoren wie psychische Störungen in der Familie gibt oder man einem erhöhten Druck durch die Umwelt ausgesetzt ist, kann Psychotherapie bereits wichtig sein, auch wenn man noch keine psychische Störung entwickelt hat. Psychotherapie ist auch sinnvoll, wenn es darum geht, Rückfälle von psychischen Erkrankungen zu verhüten.

## Typische Anzeichen für psychische Probleme

Eine Psychotherapie kann notwendig sein, wenn Gedanken, Gefühle und Verhalten Ihre Lebensqualität beeinträchtigen. Die Beeinträchtigung kann direkt durch die Symptome der Störung, zum Beispiel durch gedrückte Stimmung oder Antriebsminderung, entstehen oder durch die Folgen der psychischen Störung. Manche Betroffene können beispielsweise ihren Beruf nicht mehr ausüben oder verlieren ihren Partner oder soziale Kontakte.

Wenn Sie sich schon lange nicht mehr wohlfühlen, Sie den Eindruck haben, psychisch überfordert zu sein und allein nicht mehr weiterwissen, kann es wichtig sein, dass Sie sich psychotherapeutische Unterstützung suchen. Typische Beschwerden, die Hinweise auf psychische Belastungen sein können, sind vor allem Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen oder Gedächtnisprobleme.

Wenn Sie immer wieder Schwierigkeiten mit Menschen aus Ihrem engeren Umfeld oder zwischenmenschliche Probleme im Arbeitsbereich haben oder beruflich nicht mehr ausreichend leistungsfähig sind, sollten Sie sich nicht quälen, sondern sich Hilfe suchen.

Die Antworten auf die Fragen aus der folgenden Frageliste helfen Ihnen zu erkennen, ob Sie psychische Schwierigkeiten haben. Wenn Sie ein paar Fragen mit „Ja“ beantworten können, könnte professionelle Unterstützung ratsam sein:

- Sie fühlen sich niedergeschlagen und bleiben es auch bei positiven Ereignissen. Sie können keine konkrete Ursache für diesen Zustand finden?
- Sie haben das Interesse und die Freude an vielen Dingen verloren, selbst an denen, die Ihnen sonst immer wichtig waren?
- Sie fühlen sich einfach kraftlos und wissen nicht, warum?
- Sie fühlen sich plötzlich sehr euphorisch, obwohl es keinen Anlass dafür gibt? Sie sind nicht mehr zu halten, schlafen kaum noch und haben den Eindruck, über außerordentliche Kräfte zu verfügen?
- Sie sind ständig ängstlich? Sie empfinden Furcht gegenüber bestimmten Gegenständen oder in bestimmten Situationen und können sich das selbst nicht erklären?
- Sie führen wie unter Zwang immer wieder bestimmte Handlungen durch? Sie haben bereits Rituale entwickelt, ohne die sie bestimmte Situationen nicht mehr ertragen können?
- Sie haben ständig Angst, krank zu sein? Sie haben immer wieder den Eindruck, an neuen körperlichen Beschwerden zu leiden, ohne dass ein Arzt eine Ursache finden kann?
- Sie konsumieren regelmäßig Substanzen wie Alkohol, Marihuana, Kokain oder andere Drogen, um immer wieder dieselbe Wirkung zu erleben? Sie leiden unter Entzugssymptomen, wenn sie diese Substanz nicht einnehmen können?

- Sie leiden immer wieder unter Essattacken? Sie erbrechen regelmäßig nach dem Essen, weil Sie Angst haben, Sie könnten an Körpergewicht zunehmen? Oder im Gegenteil: Sie fühlen sich übergewichtig, obwohl Sie kaum etwas essen? Sie verstecken Ihren Körper unter weiter Kleidung, damit andere nicht sehen, wie viel Sie tatsächlich wiegen? Nach dem Essen müssen Sie sich wie unter Zwang körperlich intensiv bewegen, weil Sie die aufgenommenen Kalorien sofort wieder abarbeiten wollen?

Diese und andere Beschwerden können auch begleitend bei einer körperlichen Erkrankung auftreten. Selbst wenn Ihre körperliche Erkrankung bereits behandelt wird, können sie Hinweise darauf sein, dass Ihnen eine psychotherapeutische Behandlung helfen könnte.

Sie müssen psychische Beschwerden wie Ängste oder depressive Stimmungen nicht einfach aushalten. Eine Psychotherapeutin, ein Psychotherapeut Ihres Vertrauens kann Ihnen helfen, wieder angstfreier oder freudvoller durchs Leben zu gehen.

Wie ein Arzt behandelt auch ein Psychotherapeut Ihre Daten und das, was Sie besprochen haben, vertraulich. Er ist von Gesetzes wegen dazu verpflichtet. Wer die Schweigepflicht verletzt, begeht eine Straftat. Je früher Sie sich professionell beraten lassen, desto schneller erfahren Sie Entlastung und beugen einer psychischen Erkrankung vor oder verhindern, dass eine bestehende Störung chronisch wird.

- > [Zahlreiche Online-Psychotests helfen Ihnen bei einer ersten Einschätzung Ihrer psychischen Verfassung](#)
- > [Artikel Tipps für die erfolgreiche Therapeutensuche](#)
- > [Therapeutensuche](#)

## Bei lebensmüden Gedanken unbedingt Hilfe holen

Suchen Sie professionelle Hilfe auf, wenn Sie sich das Leben nehmen möchten, häufig an den eigenen Tod denken oder sogar schon konkrete Absichten und Pläne haben. Sprechen Sie mit einem Menschen Ihres Vertrauens, wie es Ihnen geht. Aufgrund der extremen Belastungen nehmen Sie Ihre eigene Lebenssituation meist nicht mehr realistisch wahr. Im Nachhinein stellt sich eine solche Phase oft ganz anders dar. Die Probleme und Situationen, die Ihnen zunächst unüberwindbar erschienen, können Sie später aus einer anderen Sicht wahrnehmen.

Wenn Sie sich in einer **akuten Krise mit lebensmüden Gedanken** befinden, sollten Sie sich unbedingt Hilfe holen, entweder die **Rettung ohne Vorwahl, einfach unter 112** oder die **Telefonseelsorge unter 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222** anrufen.

## Psychotherapie bei körperlichen Erkrankungen

Körperliche Erkrankungen wirken sich oft auf die Psyche aus und psychische Störungen gehen fast immer mit körperlichen Beschwerden einher. Eine Psychotherapie wird deshalb auch bei psychosomatischen Beschwerden empfohlen. Von psychosomatischen Krankheiten spricht man, wenn ein körperlicher Befund vorliegt und die Ursache psychisch bedingt ist. Das ist unter anderem bei Asthma, Rheuma, Bluthochdruck, Neurodermitis, Zwölffingerdarmgeschwür oder Migräne der Fall.

Psychotherapie kann auch eine wichtige Unterstützung bei lebensbedrohlichen Krankheiten wie Krebs sein. Eine Therapie kann den Betroffenen helfen, besser mit den psychischen Belastungen, die mit der Diagnose und Therapie einer schweren Krankheit einhergehen, umzugehen.

In der Schmerztherapie kann Psychotherapie ebenfalls nachweislich eine wichtige Unterstützung sein. Denn die innere Haltung spielt eine große Rolle dabei, wie Schmerzen bewertet und wie stark sie wahrgenommen werden.

## **Sie haben ein Recht auf psychische Gesundheit**

Obwohl die Wirksamkeit von Psychotherapie aufgrund zahlreicher Studien belegt ist, suchen viele Menschen, die unter psychischen Problemen leiden, keine oder erst spät ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe auf. Jeder Fünfte in Deutschland leidet unter psychischen Erkrankungen, doch nur rund 30 Prozent davon suchen sich Hilfe in Form einer Psychotherapie. Viele Menschen leiden unnötig lang.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als einen „Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen.“ Damit spricht die WHO ausdrücklich auch von psychischer Gesundheit.

Nach einer Prognose der Weltgesundheitsorganisation (WHO) werden Depressionen bereits im Jahr 2030 in den Industrienationen die häufigste Erkrankung sein. Trotzdem sind psychische Erkrankungen für viele Menschen immer noch ein Tabu.

Die Ausgaben für Psychopharmaka und für stationäre Behandlungen für psychisch kranke Menschen sind deutlich höher als die Ausgaben für ambulante Psychotherapie. Darüber hinaus entstehen aufgrund psychischer Erkrankungen erhebliche indirekte Kosten durch Arbeitsunfähigkeit und Frühverrentungen.

Sehr viele qualifizierte Studien belegen, dass sich durch Psychotherapie Leiden von Menschen verkürzen und schlussendlich Kosten reduzieren. Durch eine rechtzeitige ambulante Psychotherapie lassen sich insbesondere Krankenhausbehandlungen von psychisch kranken Menschen vermeiden, die Anzahl der Fehltag von Arbeitnehmer:innen in Unternehmen senken und frühzeitige Verrentungen aufgrund von Erwerbsunfähigkeit verringern.

## **Sprechen Sie Ihre Situation offen an**

Ein großer Teil von Patient:innen nimmt aus Scham wegen einer psychischen Erkrankung keine ärztliche Hilfe in Anspruch und lebt mit der Angst, durch eine psychotherapeutische Behandlung zusätzlich stigmatisiert zu werden.

Es gibt zahlreiche Studien, die belegen, dass Menschen mit einer psychischen Erkrankung häufig Abwertung erleben. Sie werden aufgrund ihrer Erkrankung oft stigmatisiert und stigmatisieren sich deswegen selbst. Die Stigmatisierung ist so belastend, dass sie zu einer Art zweiten Krankheit wird, weil viele Betroffene die diskriminierenden Erlebnisse, die sie wegen ihrer Krankheit erleiden mussten, verinnerlicht haben und sich selbst verurteilen.

Ein Stigma ist eigentlich ein Wundmal. Auf die menschliche Gesellschaft übertragen hat jemand, der stigmatisiert wird, etwas, wodurch er deutlich sichtbar in einer bestimmten, meist negativen Weise gekennzeichnet ist und sich dadurch von anderem unterscheidet.

Jeder Mensch hat das Recht auf Gesundheit. Die Angst vor psychischen Krankheiten und die Vorurteile gegenüber den Betroffenen stammen im Grunde noch aus anderen Jahrhunderten, als man Menschen, die unter Ängsten, Zwängen oder Psychosen litten, aufgrund von mangelndem Wissen wegspernte. Menschen, die psychisch nicht so fit sind, nehmen in vielen Kulturen eine

Sonderstellung ein. Aber die ist nicht immer negativ. Im Gegenteil, es gibt beispielsweise Stämme in Zentralafrika, die Menschen mit einer Schizophrenie als etwas Besonderes verehren.

Sprechen Sie mit einem Menschen Ihres Vertrauens und lassen Sie sich gegebenenfalls bei der Suche nach einem Therapeuten helfen.

## **Viele Wege zu mehr psychischer Fitness**

Demjenigen, der sich psychisch nicht fit genug fühlt, stehen verschiedene Wege offen, Unterstützung zu finden: Ratgeber, Seminare, Coachings oder Psychotherapie.

Selbstfürsorge bereitet jedem Menschen eine Basis des guten Umgangs mit sich selbst. Ratgeber in Form von Büchern oder Videos vermitteln häufig einen wichtigen ersten Überblick über das eigene Thema. Doch Vorsicht! Selbst eindeutige Diagnosen anhand der eigenen Rechercheergebnisse stellen zu wollen, kann häufig die Not erst einmal größer machen. Denn meistens fehlt es an Wissen und Erfahrung, um wirklich einschätzen zu können, was einem selbst oder einer nahestehenden Person fehlt und vor allem, wie und wo man Hilfe bekommt.

### **Seminare online und in Präsenz**

Viele Psychologen bieten inzwischen Webinare an, zum Beispiel wenn es um Themen wie Beziehungsfähigkeit oder Selbstverwirklichung geht. Diese Online-Seminare sind meistens kostenpflichtig. Sie bieten die Möglichkeit, am eigenen Thema zu arbeiten. Meistens kann man auch Fragen einbringen, die dann gesammelt beantwortet werden.

Viele Seminare oder auch Workshops finden aber auch und seit den Lockerungen der Corona-Maßnahmen wieder in Präsenz statt. Sie bieten die Möglichkeit, sich ein oder mehrere Tage mit einem Thema zu beschäftigen. Der Austausch mit dem Trainer und den anderen Seminarteilnehmern kann anregend und inspirierend sein und den Blick auf das eigene Thema erweitern. Außerdem können Kontakte mit Seminarteilnehmern auch fortgeführt werden.

### **Coaching und Beratung**

Häufig findet Coaching im beruflichen Kontext statt. Vereinfacht formuliert arbeitet man im Coaching an Themen, die das eigene Verhalten oder Denken betreffen, mit dem Ziel, sein eigenes Potenzial noch besser leben zu können. In der Psychotherapie geht es dagegen darum, Symptome von Störungen abzumildern oder im Idealfall auch die Störung selbst zu heilen, um überhaupt erst einmal einen freieren Zugriff auf das eigene Potenzial zu bekommen. Wer die Gelegenheit hat, im Job ein Coaching wahrzunehmen, kann dabei auch immer seine ureigenen Themen bearbeiten. Denn wer beispielsweise zu zögerlich im Job ist, wird privat nicht unbedingt ein Hansdampf in allen Gassen sein.

Um sich coachen zu lassen, ist man aber nicht darauf angewiesen, dass die Personalabteilung zustimmt. Man kann sich auch selbst einen Coach suchen. Das Honorar dafür ist eine sinnvolle Investition in die eigene Entwicklung.

Psychologische und psychosoziale Beratung unterstützt Menschen, wenn sie beispielsweise unter einer akuten Krise leiden oder bestimmte Fähigkeiten erlernen wollen, um insgesamt besser durchs Leben zu kommen. Im Unterschied zu einer Psychotherapie dürfen bei Beratungsangeboten jedoch keine psychischen Störungen mit Krankheitswert behandelt werden, es dürfen nicht einmal Diagnosen gestellt werden. Psychische Störungen werden nur unterstützend begleitet. Berater arbeiten also grundsätzlich nicht psychotherapeutisch beziehungsweise dürfen es auch nicht.



> <https://www.therapie.de/psyche/info/fragen/wichtigste-fragen/beratung-vs-psychotherapie/>

Psychotherapie bedeutet die Behandlung der Psyche oder Seele mit wissenschaftlichen psychologischen Methoden. Störungen des Denkens, Handelns und Erlebens sollen dabei gelindert oder auch geheilt werden. Die angewandten Methoden oder Verfahren basieren auf verschiedenen Psychotherapieschulen wie Verhaltenstherapie, Systemischer Therapie oder Psychoanalyse.

> <https://www.therapie.de/psyche/info/fragen/wichtigste-fragen/unterschied-psychotherapeut-psychologe-psychiater/>

Wer psychisch fitter oder gesünder werden möchte, kann Unterstützung unterschiedlicher Art in Anspruch nehmen. Viele Selbsthilfegruppen arbeiten mit Psychologen oder Psychotherapeuten zusammen. Ratgeber und Seminare können helfen, sich selbst besser verstehen zu lernen und auch selbst mehr Initiative zu ergreifen. In Coaching oder Beratung kann man beispielsweise konkrete Fähigkeiten erlernen, um bestimmte Ziele schneller zu erreichen oder besser mit bestimmten Herausforderungen umgehen zu können. Psychotherapie kann einen dabei unterstützen, tieferliegende Probleme zu bearbeiten oder psychische Verletzungen und Traumata zu heilen. Die Bandbreite der Möglichkeiten ist groß. Es geht darum, diejenige Hilfe in Anspruch zu nehmen, die in der aktuellen Lebenssituation am wirksamsten ist. Und manchmal können das verschiedene zugleich sein.

## **Psychotherapie**

### **Psychotherapeutische Sprechstunde ohne Überweisung**

Psychotherapeut:innen sind darin ausgebildet, ihre Klient:innen möglichst schnell wieder zu stabilisieren. Über die psychotherapeutische Sprechstunde bekommt jeder gesetzlich Krankenversicherte einen schnellen Erstzugang zur Psychotherapie. Für die Sprechstunde benötigt man keine Überweisung und es muss dafür kein Antrag bei der eigenen Krankenkasse gestellt werden. Man benötigt lediglich die Versichertenkarte. Im Rahmen einer psychotherapeutischen Sprechstunde kann bereits eine kurze psychotherapeutische Intervention durchgeführt werden, wenn der Betroffene unter einem besonders hohen Leidensdruck steht.

Die psychotherapeutische Sprechstunde ist für gesetzlich Krankenversicherte der verbindliche Erstzugang zu einer Psychotherapie. Die Teilnahme an mindestens zwei Mal 25 Minuten psychotherapeutischer Sprechstunde ist Bedingung, um im Anschluss eine andere kassenfinanzierte psychotherapeutische Behandlung, zum Beispiel eine Kurz- oder Langzeittherapie oder auch eine Akutbehandlung, beginnen zu können.

Kommt die Psychotherapeutin, der Psychotherapeut, zu dem Schluss, dass eine Akutbehandlung nötig ist, stellt sie oder er dafür eine schriftliche Empfehlung aus. Wenn bei dieser Therapeutin oder diesem Therapeuten keine Termine für eine Akutbehandlung mehr frei sind, kann man sich mit dieser Empfehlung selbst auf die Suche nach einem Psychotherapieplatz machen.

[Das Formblatt PTV10 zur Information der Patientinnen und Patienten im Rahmen der Psychotherapeutischen Sprechstunde können Sie hier herunterladen.](#)

### **Schnelle Hilfe mit der Akutbehandlung**

Auf eine Akutbehandlung hat jeder Anspruch, der sich gerade in einer Krise befindet. Sie ist eine Art Kurzform der Psychotherapie und schnell sowie einfach möglich. Sie soll zur Besserung akuter

psychischer Krisen beitragen und ist auf eine kurzfristige Verbesserung der Symptomatik der Patient:innen ausgerichtet. Stellt sich heraus, dass eine Akutbehandlung nicht ausreicht, werden Betroffene so stabilisiert, dass sie auf eine Psychotherapie vorbereitet sind oder ihnen eine andere ambulante, teil- oder vollstationäre Maßnahme empfohlen werden kann. Versicherte können sich direkt an Therapeut:innen oder an die Kassenärztlichen Vereinigungen wenden. Auf diese schnelle Hilfe hat auch Anspruch, wer sonst schwerer oder chronisch erkranken würde, nicht mehr arbeiten könnte oder ins Krankenhaus eingewiesen werden müsste. Eine Akutbehandlung besteht aus bis zu 24 Gesprächseinheiten à 25 Minuten und sie muss nicht von der Krankenkasse genehmigt werden.

Wer privat versichert ist, sollte sich bei seiner Krankenkasse informieren, ob und in welcher Höhe die Krankenversicherung die Kosten für eine Akutbehandlung oder eine Psychotherapie übernimmt.

> <https://www.therapie.de/psyche/info/fragen/tipps-erfolgreiche-therapeutensuche/psychotherapie-fuer-gesetzliche-versicherte/>

### **Terminservicestellen müssen binnen zwei Wochen Akutbehandlung vermitteln**

Wer selbst keinen Psychotherapeuten für eine kurzfristige Behandlung finden kann, kann sich auch an die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen wenden. Diese Stellen müssen versuchen, innerhalb von zwei Wochen einen Termin für die Akutbehandlung zu vermitteln. Gelingt dies der Terminservicestelle nicht, muss sie versuchen, einen Termin in einer Krankenhausambulanz zu besorgen.

## **Lesetipps und Hilfsangebote**

### **Ratgeber-Bücher**

- Bovenschen S (2006): **Älter Werden**, Frankfurt am Main: S. Fischer Verlage
- Croos-Müller C (2019): **Bleib cool - Das kleine Überlebensbuch für starke Nerven Soforthilfe bei Stress, Arbeitsfrust & Co.**, München: Kösel-Verlag
- Croos-Müller C (2011): **Kopf hoch - das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern**, München: Kösel-Verlag
- Croos-Müller C (2012): **Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co**, München: Kösel-Verlag
- Croos-Müller C (2013): **Viel Glück - Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Schwarzsehen, Selbstzweifeln, Pech und Pannen**, München: Kösel-Verlag
- Ellis A (1989): **Training der Gefühle**, München: mvg Verlag
- Jacob G (2017): **Raus aus Schema F: Psychische Muster erkennen und die eigene Persönlichkeit entfalten**, Weinheim: Beltz Verlag
- Kast V (2003): **Lebenskrisen werden Lebenschancen**. Wendepunkte des Lebens aktiv gestalten, Freiburg: Herder Spektrum
- Klein S (2002): **Die Glücksformel. Oder: wie die guten Gefühle entstehen**, Hamburg: Rowohlt Verlag
- Merkle R (2001): **So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen**, München: Pal Verlag
- Merkle R (2001): **Wenn das Leben zur Last wird: Depressionen überwinden, ins Leben zurückkehren**, München: PAL-Verlag
- Rampe M(2004): Der R-Faktor: **Das Geheimnis unserer inneren Stärke**, München Knauer Menssana Verlag
- Smolka H-M, Knoll B (2011): **Mein Glücks-Trainings-Buch**, München: Knauer

- Storch M (2011): **Das Geheimnis kluger Entscheidungen. Von Bauchgefühl und Körpersignalen**, München: Piper
- Storch M (2010): **Machen Sie doch, was Sie wollen**, Mannheim: Huber-Verlag (jetzt Göttingen: Hogrefe Verlag)
- Wendrich F (2017): **Los geht's: Aktiv warten auf einen Therapieplatz**. Munderfing: Fischer & Gann-Verlag
- Wlodarek E (1999): **Mich übersieht keiner mehr**, Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch
- Wlodarek E (2009): **Wunscherfüllung für Selbstabholer**, Frankfurt am Main, New York: Campus-Verlag
- Young J, Janet Klosko (2006): **Sein Leben neu erfinden**, Paderborn: Jungfermann Verlag

## Wichtige Telefonnummern und Adressen

**Wer sich in einer akuten Krise mit lebensmüden Gedanken befindet, soll sich unbedingt Hilfe holen**, entweder die **Rettung ohne Vorwahl, einfach unter 112** oder die **Telefonseelsorge unter 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 22 anrufen**.

- **Seelsorge per Chat** finden Sie unter **www.telefonseelsorge.de**
  - Die Telefonseelsorge ist ein Netzwerk mit mehr als 100 regionalen Stellen in ganz Deutschland. Wer dort anruft oder über das Internet Kontakt aufnimmt, wird mit einer dieser Stellen verbunden, nach Möglichkeit mit der Stelle, die dem Aufenthaltsort des Anrufenden am nächsten liegt. So können bei Bedarf auch konkrete Informationen zu Angeboten in der jeweiligen Region gegeben werden, außerdem kann ein Gespräch gegebenenfalls auch vor Ort fortgesetzt werden. Denn man kann an 27 Standorten in Deutschland zu einem kostenlosen Beratungsgespräch vorbeikommen.
- Die **Deutsche Depressionshilfe** bietet auf ihrer Internetseite das kostenlose und mehrsprachige iFightDepression Tool an. Wie bei einer Psychotherapie kann man sich dort durch unterschiedliche Programme durcharbeiten. So kann man mithilfe des Tools den Aufbau einer Tagesstruktur erlernen und den Zusammenhang zwischen Bettzeit, Schlaf und Stimmung nachvollziehen.
  - <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/ifightdepression-tool>
  - Auf der Seite der Deutschen Depressionshilfe finden sich aber auch noch andere hilfreiche Angebote.
  - <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote>
- Das **SeeleFon** des **Bundesverbandes der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BAPK)** ist ein guter Ansprechpartner. Hier beraten Sie Menschen, die selbst Erfahrung mit psychischen Krankheiten haben. Das SeeleFon ist anonym. Das heißt, Sie müssen weder Ihren Namen noch den eines Freundes oder von Familienangehörigen nennen. Alle Informationen werden streng vertraulich behandelt.
  - Telefonnummer: 0228-71002424 oder 01805-950 951 in der Zeit von:
  - Montag bis Donnerstag 10:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 20:00 Uhr
  - Freitag 10:00 bis 12.00 Uhr und 14:00 bis 18:00 Uhr
  - E-Mail: seelefon@psychiatrie.de, eine erste Antwort bekommen Sie meist innerhalb von 48 Stunden.
  - <https://www.bapk.de/angebote/seelefon.html>
- Depression-Diskussion.de: **Forum für Depressionen, Burnout, Panikstörungen sowie Persönlichkeitsstörungen**
  - <https://www.depression-diskussion.de>

- **Deutschlandweite Liste mit Selbsthilfegruppen rund um das Thema Depression**
  - <https://www.du-bist-wichtig.com>
- **Foren zu Sucht** und weiteren Bereichen wie **selbstverletzendes Verhalten, Essstörung, Depression** etc.
  - <https://www.suchtundselbsthilfe.de/forum/>
- **Forum zu den Themen Psychologie, Selbsthilfe und Therapie**
  - <https://therapie-selbsthilfe.eu>
- **Forum, um sich über Probleme und Sorgen auszutauschen**
  - <https://www.hilferuf.de>
- **Psychotipps** zur Bewältigung von Angst, Eifersucht, Selbstunsicherheit, Depressionen, Stress, Einsamkeit, Schuldgefühlen, Ärger, Übergewicht und anderen Problemen
  - <https://www.psychotipps.com/psychotipps.html>
- **Das ist Selbsthilfe!**
  - <https://www.bag-selbsthilfe.de>
- **Seelenschreiberei - Selbsthilfeforum für psychische Erkrankungen**
  - <https://seelenschreiberei.org/forum/>
- **Selbsthilfenetz - Seite zum Suchen von Selbsthilfegruppen verschiedenster Bereiche**
  - <https://www.selbsthilfenetz.de>
- **Selbsthilfeportal zu den Themen Angst, Panik & Phobien**
  - <https://www.psychic.de>
- **Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen -**
  - Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.
  - <https://www.bapk.de/angebote/rat-fuer-familien/selbsthilfe.html>
- **Selbsthilfe für Suchtkranke**
  - <https://www.kreuzbund.de/de/>
- **Selbsthilfe trifft Psychotherapie**
  - <https://www.seko-bayern.de/zusammenarbeit-mit-fachwelt/selbsthilfe-trifft-psychotherapie/>
- Zwei sind einer mehr: Anlaufstelle sowie Schaffung von **Hilfsangeboten für Mobbinggefährdete und Mobbingexponierte**
  - <https://www.zweisindeinermehr.de>

## Quellen und Links

- Hautzinger, M, Thies, E (2009): Klinische Psychologie: Psychische Störungen kompakt. Weinheim, Basel: Beltz Verlag.
- Jacobi, F. et al. (2014): Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul Psychische Gesundheit (DEGS1-MH). In: Der Nervenarzt (Ausgabe 85). Berlin: Springer. 77 – 87.
- Kalisch R (2017): Der resiliente Mensch. Wie wir Krisen erleben und bewältigen, Berlin: Berlin Verlag
- Kaluza, G. (2011): Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. 2. Auflage. Heidelberg: Springer.
- Rüscher, N (2020): Das Stigma psychischer Erkrankung. Strategie gegen Ausgrenzung und Diskriminierung, München: Urban & Fischer

## Links

- Aktionsbündnis Seelische Gesundheit

- <https://www.seelischegesundheit.net/>
- Aktionsbündnis Seelische Gesundheit: Dein Kopf voller Fragen. Wo finde ich Hilfe in der Krise
  - <https://deinkopfvollerfragen.de/wo-finde-ich-hilfe-in-der-krise/>
- selbsthilfegruppenjahrbuch 2020
- DAG SHG – Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.): Selbsthilfegruppen-Unterstützung. Ein Orientierungsrahmen. Gießen 1987
  - <https://www.dag-shg.de/service/publikationen/var@nakos/key@7368>
  - Sorgende Netze. Beitrag in der Rubrik Selbsthilfe und Familie.  
<https://www.nakos.de/themen/familie/key@2828>
- Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (DGPPN)
  - <https://www.dgppn.de/>
- Es sind vor allem vier Lebensereignisse, die eure Persönlichkeit auch als Erwachsene noch stark verändern können, Artikel von Julia Beil im Businessinsider, 28 Jan 2022
  - <https://www.businessinsider.de/leben/persoenlichkeit-diese-ereignisse-im-leben-veraendern-den-charakter-auch-bei-erwachsenen-krise-psychologie-r8/>
- Krisen und psychische Erkrankungen, Reihe Erziehungsfragen, Broschüre der Landeshauptstadt München, Sozialreferat
  - [https://www.muenchen.info/soz/pub/pdf/455\\_krisen\\_erwachsene.pdf](https://www.muenchen.info/soz/pub/pdf/455_krisen_erwachsene.pdf)
- Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
  - [www.nakos.de](http://www.nakos.de)
- Praxishilfe: Psychisch krank im Job, Verstehen. Vorbeugen. Erkennen. Bewältigen.
  - [https://www.bkk-dachverband.de/fileadmin/user\\_upload/BKK\\_DV\\_Broschuere\\_Psychisch\\_krank\\_im\\_Job.pdf](https://www.bkk-dachverband.de/fileadmin/user_upload/BKK_DV_Broschuere_Psychisch_krank_im_Job.pdf)
- Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch. Artikel von Manuela Lenzen in Psychologie heute, 13. Dez 2017
  - <https://www.psychologie-heute.de/leben/artikel-detailansicht/38838-resilienz-laesst-sich-lernen.html>
- Sagen Sie mal, Herr Rüschi: Stigmatisieren wir psychisch Erkrankte?
- Artikel von Jana Hauschild in Psychologie heute, 04. Jun 2021
  - <https://www.psychologie-heute.de/gesundheits/artikel-detailansicht/41266-sagen-sie-mal-herr-ruesch-stigmatisieren-wir-psychisch-erkrankte.html>
- Seelische Gesundheit – Krisen als Chancen
  - <https://www.gesundheit.de/medizin/psychologie/gesunde-seele/seelische-gesundheit-krise-als-chancen>
- SHILD-Studie – Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland  
<http://www.kreuzbund-leipzig.de/shild-studie-zur-positiven-wirkung-von-selbsthilfegruppen>
- Stressmanagement: Maßnahmen zur Entspannung, Maßnahmen zur multimodalen Stressbewältigung
  - <https://gkm-institut.de/files/ueber-gkm/publikationen/aktuell/Stressmanagementtechniken-Siebecke-Kaluza.pdf>
- Übersicht über Selbsthilfegruppen und Tipps für die Gründung; richtet sich vor allem an Jüngere
  - <https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/>
- Wann ist eine Psychotherapie notwendig?

- [https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/li\\_wann\\_ist\\_eine\\_psychotherapie\\_notwendig.html](https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/li_wann_ist_eine_psychotherapie_notwendig.html)
- WAS IST DENN NUR MIT PHILIP LOS? Informationen für Geschwister, Freunde und alle, die mit psychisch erkrankten Menschen zusammen leben
- AUFKLÄRUNG – INFORMATION – HILFE BEI PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN
  - [https://www.bkk-dachverband.de/fileadmin/user\\_upload/BApK\\_Broschuere\\_Kinder\\_Geschwister.pdf](https://www.bkk-dachverband.de/fileadmin/user_upload/BApK_Broschuere_Kinder_Geschwister.pdf)
- 10 Tatsachen zur Psychotherapie, Bundespsychotherapeutenkammer, BPtK-Standpunkt
  - [https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2019/01/20130412\\_BPtK\\_Standpunkt\\_10\\_Tatsachen\\_Psychotherapie.pdf](https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2019/01/20130412_BPtK_Standpunkt_10_Tatsachen_Psychotherapie.pdf)