

PRESSEMITTEILUNG

Psychisch gesund bleiben oder wieder werden Strategien und Therapiewege für einen stabilen Alltag

München. 22.06.2022. Jeder hat mal einen schlechten Tag oder richtig anstrengende Phasen im Leben. Ob sich daraus eine psychische Erkrankung entwickelt, hängt vor allem mit folgenden Einflussfaktoren zusammen: **Erstens mit der Selbstfürsorge, also gut auf sich selbst achten können. Zweitens mit der Fähigkeit, Schwierigkeiten zu verarbeiten oder wegzustecken (Resilienz) und drittens mit der eigenen Verletzlichkeit, den eigenen wunden Punkten (Vulnerabilität).** Hinzu kommen oft persönliche „blinde Flecke“, also die Schwierigkeiten, bei sich selbst die Anzeichen für psychische Probleme bis hin zu einer eventuell beginnenden Erkrankung zu erkennen und zu handeln. **Zwischen einem belastenden Ereignis und dem Auftreten einer psychischen Krankheit gibt es viele Möglichkeiten, unterstützend therapeutisch einzugreifen. So werden viele Betroffene gar nicht erst krank oder rascher wieder gesund.**

Entstehung von psychischen Erkrankungen

Jeder Mensch ist einzigartig und komplex. Die soziale und genetische Herkunft sowie der kulturelle Raum prägen jeden Einzelnen. Bildungsangebote und Berufschancen ermöglichen persönliche Entfaltung. Nicht jeder ist in stabilen Familienverhältnissen geborgen. Jedes vierte Kind wächst laut der Unicef-Studie aus dem Jahr 2020 unglücklich auf. Auch im Erwachsenenalter können Lebenskrisen selbst stabile Persönlichkeiten ins Wanken bringen. Krisen lösen natürlich nicht zwangsläufig psychische Krankheiten aus, aber sie können dazu führen. Beispielsweise eine stete Überforderung im Beruf oder in der Pflege von Angehörigen kann in Erschöpfung und schließlich in ein Burn-out münden. Bei psychischen Krankheiten gibt es immer auch einen genetischen Anteil, der zur Entstehung beitragen kann. Doch der gute Umgang mit sich selbst ist einer der Schlüssel für psychische Gesundheit. Das gilt für jede Lebensphase: Ob bei Ausbildung, Familiengründung, Berufsleben oder im Alter. Grundsätzlich sind also Selbstfürsorge, das rasche Annehmen von Unterstützung und Begleitung der richtige Weg.

Bei krassen Lebensereignissen wie Unfällen, Kriegs- oder Foltererfahrungen oder traumatischen Erfahrungen ist es dringend geboten, Akut-Angebote anzunehmen, um langfristig mit den Erlebnissen auf gute Weise umgehen zu können.

Wer mit Depressionen, steter Müdigkeit oder Erschöpfung kämpft, an Schlafstörungen leidet oder sehr viel Zeit für sich braucht, sollte psychologische Hilfe annehmen. Der Hausarzt oder telefonische Angebote sowie Chats (Textunterhaltung im Internet) bieten eine schnelle Unterstützung.

Nur 30% der Bevölkerung holt sich psychotherapeutische Hilfe

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. Dies ist teilweise noch so, weil es darüber immer noch Vorurteile gibt. Bei einem schmerzenden Fuß gehen Patienten zum Arzt, bei seelischen Wunden wird leider oft zu lange gezögert oder gar keine psychische Unterstützung gesucht.

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 beruhen auf verschiedenen Psychotherapieschulen wie Verhaltenstherapie, Systemischer Therapie oder Psychoanalyse. Unterstützung wird entweder in Einzelgesprächen oder in Gruppenangeboten. Auch Selbsthilfegruppen bieten einen sicheren Ort, über seine Erfahrungen zu sprechen und Strategien zur Bewältigung von schwierigen Situationen zu erhalten.

Psychische Soforthilfe erhalten Sie kostenfrei:

- Bei Akutzentren in großen Städten in jedem Bundesland
- Bei der Telefonseelsorge 116 123 und online [online.telefonseelsorge.de](https://www.online.telefonseelsorge.de)
- Für Jugendliche und junge Erwachsene auf [krisenchat.de](https://www.krisenchat.de) oder telefonisch 0800 – 111 0 333
- Bei der Hotline der Krankenkasse 116 117
- Bei Gefahr zu Suizid Notarzt 112 oder Hausarzt anrufen sowie die Telefonseelsorge 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222

Therapeuten finden Sie je nach Ort, Ausbildungsart und Therapieform unter <https://www.therapie.de/therapeutensuche/>

Zum Dossier Psychische Gesundheit erhalten oder wieder gewinnen:

<https://www.therapie.de/psyche/info/ratgeber/lebenshilfe-artikel/psychische-gesundheit/besser-durch-krisen-kommen/>

Über Pro Psychotherapie e.V.

Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verband wurde im Jahr 2004 in München gegründet. Das Online-Portal [therapie.de](https://www.therapie.de) richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Gut 12.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre Hilfe an.

Ansprechpartner therapie.de

Pro Psychotherapie e.V.
Dipl.-Psych. Fritz Propach
Tel. 089 – 72 99 75 36
www.therapie.de
psyche@therapie.de

Pressesprecherin

Kommunikationsmanagement
Ulrike Propach
Tel. 08342 – 91 83 471
Mobil 0178 – 41 55 391
presse@therapie.de