



# THERAPIE?!

“Gegen die Mauer des Schweigens!”





# Ein Ratgeber

von Betroffenen für Betroffene.



Wann brauche ich eine Therapie?

Wie komme ich überhaupt an eine geeignete Therapie?

Was sind die ersten Schritte?

Was zahlt die Kasse?

Was kann ich tun, wenn kein Therapieplatz frei ist?

Wie kann ich einen depressiven Angehörigen,  
einen Freund unterstützen?

Dieser kleine Ratgeber von Betroffenen versucht eine erste Hilfestellung bei einer psychischen Erkrankung zu geben.

Er richtet sich an Betroffene, deren Angehörige und andere Interessierte.

Im folgenden Text wird die ausschließlich männliche Form nur zur besseren Verständlichkeit des Textes gewählt, sie schließt aber immer die weibliche Form ein.



Bitte beachten Sie, dass die hier gegebenen Informationen auf keinen Fall einen Arztbesuch oder sonstige fachliche Aufklärung ersetzen können! Sich helfen lassen ist kein Zeichen von Schwäche.

Je früher mit einer Behandlung begonnen wird, desto günstiger verläuft in der Regel der Heilungsprozess. Es gibt die unterschiedlichsten psychischen Erkrankungen, bei denen eine Therapie erfolgreich sein kann.

Eine der häufigsten ist die Depression, die hier beispielhaft herausgestellt wird.

Die Krankheit Depression ist weit verbreitet,  
**Auslöser (z.B.)**

- Verlust und Verlustängste
- Störungen in der Kindheit
- Traumatische Faktoren
- Konflikte in der Familie
- Krankheit
- Stress
- Missbrauch
- psychischer Druck
- Alkohol-, Tabletten- und Drogenmissbrauch
- Neue Lebensabschnitte

und Symptome einer Depression sind sehr unterschiedlich. Sie betreffen nicht immer nur das Gefühlsleben, sondern können sich auf ganz unterschiedliche Art und Weise äußern.



Neben Ängsten, Sorgen, andauernder gedrückter Stimmung oder Verzweiflung können Depressionen die unterschiedlichsten körperlichen Symptome und Schmerzen hervorrufen. Auch Schlafstörungen, Konzentrationsmangel und Erschöpfungszustände können auf eine Depression hinweisen.

Im Gegensatz zu einer depressiven Verstimmung ist eine Depression kein kurzzeitiger Zustand. Sie entsteht nicht von einer Minute auf die andere, sondern ist meist ein andauernder Prozess.

Oft beginnt sie mit Rückzug und Selbstzweifel und führt dann spiralförmig in einen immer tiefer gehenden depressiven Zustand, der nicht selten auch mit suizidalen Gedanken einhergeht. Je früher Sie sich professionelle Hilfe holen, desto eher kann dieser Prozess durchbrochen werden.

**Depression kann geheilt werden.**

**Achtung: Eine sofortige Behandlung ist dann angezeigt, wenn Suizidgedanken bestehen. Sie sollten sich nicht scheuen sofort professionelle Hilfe anzunehmen und einen Psychotherapeuten, einen Arzt, eine Ambulanz oder eine Klinik aufzusuchen!**



## WANN IST EINE THERAPIE RATSAM?

Eine psychische Erkrankung muss keine Endstation sein. Wer darunter leidet und diese alleine nicht in den Griff bekommt, sollte sich ebensowenig wie bei körperlichen Erkrankungen scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Vor allem dann, wenn sich die psychische Störung schon über längere Zeit hinzieht oder wenn sie sich mehr und mehr verschlimmert.

Beim Auftreten einer depressiven Symptomatik ist es deshalb immer ratsam, mit einem Arzt zu sprechen.

So wie es verschiedene Depressionsarten gibt, sind auch die Behandlungsmöglichkeiten unterschiedlich. Deshalb ist es wichtig, dass die Krankheit von einem Arzt/ Psychiater/ärztlichen Psychotherapeuten oder einem Psychologischen Psychotherapeuten diagnostiziert wird und hierbei andere Ursachen ausgeschlossen werden.

Die Diagnose bildet dann die Grundlage für die weitere Vorgehensweise und die Wahl der Therapie. Depressionen werden unterschieden in ihrem Schweregrad, ihrem Verlauf und nach ihren Auslösern. Es können Mischformen zu anderen psychischen Erkrankungen auftreten.

Oftmals rät der Arzt oder Therapeut ergänzend zur Psychotherapie zu einer medikamentösen Therapie. Neben der Psychotherapie gibt es noch einige andere unterstützende Maßnahmen, wie zum Beispiel den Besuch einer Selbsthilfegruppe, oder das Erlernen von Entspannungstechniken.

Fragen Sie ihren Arzt oder Therapeuten, welche Maßnahmen für den erfolgreichen Verlauf Ihrer Therapie in Frage kommen.



Für den Erfolg einer Therapie ist es sehr bedeutsam, dass der Betroffene dazu bereit ist, sich mit seinen Problemen auseinander zu setzen und an deren Beseitigung mitzuarbeiten.

## THERAPIEFORMEN

Von den gesetzlichen Krankenkassen werden zurzeit folgende Verfahren erstattet:

- Verhaltenstherapie
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Analytische Psychotherapie

Die Krankenkassen gewähren in der Regel fünf Probestunden, so dass man verschiedene Therapeuten näher kennenlernen kann, bevor man sich entscheidet.

### Verhaltenstherapie

ist dann angezeigt, wenn Sie z. B. unter Depressionen, Angst oder Panik, mangelndem Selbstvertrauen oder fehlender Selbstsicherheit, Stress, einer Sucht oder Beziehungsproblemen leiden. Ebenso ist sie angezeigt, wenn Sie Schweres erlebt haben, dessen Verarbeitung Ihnen Mühe macht.

Der Therapeut erarbeitet gemeinsam mit dem Patienten neue Verhaltens- und Erlebensmuster, die der Patient mit Hilfe verschiedener Methoden einübt. Ziel ist, die negativen Muster durch positive zu ersetzen.

### Tiefenpsychologische Psychotherapie

geht davon aus, dass den aktuellen Problemen ein innerpsychischer Konflikt zugrunde liegt. Sie konzentriert sich bei der Behandlung auf die Bearbeitung des Konflikts und sucht auf dieser Basis nach möglichen Ursachen in der Persönlichkeit oder der Vergangenheit des Patienten.

Der Patient soll durch Einsichten in Zusammenhänge und Ursachen seiner Probleme Veränderungen in seinem Erleben oder Verhalten anstreben, wobei ihn der Therapeut aktiv unterstützt.



## Analytische Psychotherapie

Ziel ist das Bewusstmachen von verdrängten Gefühlen und Erinnerungen. Die Ursachen und Lösungen für gegenwärtige Probleme sind im Unbewussten und in der Vergangenheit des Patienten zu suchen. Der Patient soll im Laufe der Therapie die Konflikte erneut durchleben um sie zu verarbeiten.

Der Patient sollte die Fähigkeit und die Bereitschaft zur Selbstanalyse mitbringen, damit psychoanalytische Therapie erfolgreich sein kann.

## Medikamentöse Therapie

Hier wird mit Antidepressiva gearbeitet. Die Medikamente werden zur Verbesserung der Stimmung des Patienten sowie zur Steigerung des Antriebs eingesetzt. Allerdings sollten Betroffene wissen, dass ein Antidepressivum erst nach zwei bis vier Wochen zu wirken beginnt. Viele Erkrankte brechen die medikamentöse Therapie frühzeitig ab, weil sie nicht wissen, dass es seine Zeit braucht, bis das Medikament anschlägt. Mittlerweile gibt es sehr unterschiedliche Antidepressiva.

Antidepressiva sind **verschreibungspflichtig**. Ihr Arzt wird Ihnen die Notwendigkeit erläutern und Sie über diese Medikamente aufklären.



## ERSTE SCHRITTE

Wenn Sie bei einer gesetzlichen Krankenkasse versichert sind, suchen Sie sich einen niedergelassenen Psychologischen Psychotherapeuten, der über eine Kassenzulassung verfügt.

Die Regelungen bei privaten Versicherungen sind leider nicht einheitlich.

Sie sollten sicherheitshalber vor Beginn Kontakt zu Ihrer Krankenkasse aufnehmen.

### Formale Voraussetzungen

Um einen Termin bei einem Psychologischen Psychotherapeuten zu vereinbaren, brauchen Sie nicht zwingend eine Überweisung Ihres Hausarztes. Sie können sich direkt an einen Therapeuten wenden.

### Therapeutensuche

Adressen von Psychologischen Psychotherapeuten finden Sie im Branchenbuch, im Internet über Therapeutensuche, von Ihrem Arzt oder bei Ihrer zuständigen Krankenkasse.

### Kontaktaufnahme zum Therapeuten

Die meisten Therapeuten haben Wartelisten, deshalb ist es sehr sinnvoll, direkt bei mehreren Therapeuten anzurufen und sich nach Terminen für eine Probesitzung zu erkundigen. So erhöhen Sie Ihre Chancen möglichst schnell einen Therapieplatz zu erhalten. Als Patient haben Sie somit die Möglichkeit, zunächst einmal Probesitzungen in Anspruch zu nehmen um herauszufinden ob der Therapeut zu Ihnen passt. Es ist empfehlenswert, sich auf mehrere Wartelisten setzen zu lassen.

## Probesitzungen

gehen der eigentlichen Therapie voraus, die Kosten übernimmt bei kassenzugelassenen Therapeuten die Krankenkasse.

Als gesetzlich versicherter Patient können Sie bei einer Verhaltenstherapie oder einer tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie bis zu 5, bei einer analytischen Psychotherapie bis zu 8 Probesitzungen in Anspruch nehmen. Während dieser Sitzungen können Sie feststellen, ob zwischen Ihnen und dem Therapeuten die Chemie stimmt.

## **ACHTEN SIE AUF IHRE INNERE STIMME!**

Eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie ist, dass Sie sich gut aufgehoben fühlen. Wenn nicht, sollten Sie einen anderen Therapeuten aufsuchen!

## Untersuchung durch einen Arzt

Bevor die eigentliche Therapie beginnt, müssen Sie einen Arzt, z. B. Ihren Hausarzt, aufsuchen. Dieser klärt ab, ob evtl. auch eine körperliche Erkrankung vorliegt, die zusätzlich medizinisch zu behandeln ist. Der Arzt erstellt dann einen Konsiliarbericht, eine von den Krankenkassen geforderte Auflage. Dieser ärztliche Bericht ist für den Beginn einer Psychotherapie erforderlich, um die relevanten somatischen Informationen des Patienten an den Therapeuten zu liefern.

## Bewilligung der Therapie

Der Therapeut stellt die Diagnose und beantragt die Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse. Dafür benötigt er den Konsiliarbericht Ihres Arztes. Bei selbstzahlenden Patienten entfällt die Antragstellung.

## Psychotherapiekosten

Die Krankenkassen und die meisten privaten Versicherungen übernehmen grundsätzlich nur Einzel- und Gruppentherapien. Angebote wie Paartherapie, Familientherapie und ähnliches werden nicht erstattet.

Bei gesetzlich krankenversicherten Patienten erfolgt die Abrechnung der ambulanten Psychotherapie zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse. Der Therapeut muss hierzu über eine Kassenzulassung verfügen.





Privat versicherte Patienten sollten sich vor Aufnahme der Psychotherapie über die Tarifbedingungen ihres Versicherungsvertrages informieren und für sich abklären, ob und inwieweit die Therapiekosten erstattet werden.

## Dauer der Therapie

Eine Therapiestunde dauert in der Regel 50 Minuten. Die Gesamtlänge einer Psychotherapie hängt von der Schwere der Erkrankung sowie der Therapiemethode ab. Besprechen Sie dies bitte mit Ihrem Therapeuten.

In der Regel wird zunächst eine Kurzzeittherapie von 25 Sitzungen oder eine Langzeittherapie von 45 bzw. 50 Sitzungen beantragt. Bei Bedarf kann im Anschluss in mehreren Schritten noch verlängert werden.

Eine Verhaltenstherapie dauert maximal 80 Stunden, eine tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie kann bis zu 100 und die psychoanalytische Psychotherapie kann bis zu 300 Sitzungen in Anspruch nehmen. (Stand 2015)

Es gibt darüber hinaus noch weitere Therapieformen, mit denen wir Betroffene gute Erfahrungen gemacht haben, die Kosten werden i. d. R. nicht von den Krankenkassen übernommen.

- Hypnotherapie
- Entspannungsverfahren
- Gestalttherapie
- Systemische Therapie
- Schlafentzug
- Lichttherapie und weitere

## Die Therapiesitzung

Grundlage einer jeden psychotherapeutischen Behandlung ist das Gespräch. Sie sollten auf jeden Fall bereit sein über Ihre Problematik zu sprechen. Ergänzend dazu können in manchen Therapiesitzungen auch Hypnosen und andere therapeutische Übungen durchgeführt werden, wie zum Beispiel Rollenspiele. Ihr behandelnder Therapeut wird dies mit Ihnen besprechen.

## Was tun, wenn kein Behandler einen freien Platz hat?

Lange Wartezeiten bei Psychotherapeuten sind ein weit verbreitetes Problem. Die Gesetzlichen Krankenkassen sind verpflichtet, die Versorgung des Versicherten sicherzustellen.

Wenn Sie bei sich vor Ort keinen Termin bei einem von der Krankenversicherung zugelassenen Psychotherapeuten bekommen können, haben Sie deshalb die Möglichkeit bei Ihrer Krankenkasse die Kostenübernahme bei einem nicht vertraglich zugelassenen Psychotherapeuten zu beantragen. Führen Sie möglichst Protokoll bei Ihrer Suche und halten Sie fest, wie lang die Wartezeiten bei den kontaktierten Psychotherapeuten sind. Dies können Sie dann bei Ihrer Kasse einreichen.

Für die Kostenerstattung Ihrer Krankenkasse müssen Sie nachweisen, dass kein Vertragsbehandler Kapazitäten frei hat. Des Weiteren sollten Sie eine Bescheinigung der Notwendigkeit einer Psychotherapie beilegen.

Dies kann zum Beispiel die Empfehlung eines Arztes oder einer Klinik sein. Die Möglichkeit einer Kostenübernahme besteht auch in diesem Fall nur für die Richtlinienverfahren Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und analytische Psychotherapie.





## Wie kann ich einen depressiven Angehörigen, einen Freund unterstützen?

Vermeiden Sie vorschnelle, gut gemeinte oder pauschale Äußerungen, wie zum Beispiel:

- *Jedem geht es mal schlecht*
- *Das ist doch kein Problem*
- *Dir geht es doch eigentlich gut*
- *Reiß dich mal zusammen*
- *Du brauchst nur etwas Abwechslung*

Diese Sätze erreichen einen Erkrankten nicht, eher im Gegenteil. Der Erkrankte glaubt, dass er noch nicht einmal diese einfachen Sachen erreichen kann und das negative Gefühl in seinem Kopf verstärkt sich dadurch noch mehr.

Verzichten Sie also auf solche Sätze und bieten Sie ihm eine wirkliche Hilfe an.

**Menschen in Krisen brauchen Menschen, die ihnen nahe sind, die ihnen mit Respekt und Wertschätzung begegnen.**



- Machen Sie deutlich, dass sie die Notlage und Problematik bemerkt haben und zum Zuhören bereit sind.
- Ermuntern sie mitzuteilen, wie sie oder er fühlt, drängen Sie ihn oder sie aber nicht dazu.
- Machen sie deutlich, dass sie versuchen wollen, die Problematik zu verstehen.
- Fragen sie, womit sie hilfreich und unterstützend zur Seite stehen könnten.

Suchen Sie sich als Angehöriger und Freund ebenfalls Unterstützung und Hilfe. Auch für Sie ist dies eine belastende Situation. Es gibt Angehörigengruppen, an die Sie sich wenden können.

(Alle Angaben in diesem Ratgeber beruhen nach unserer Kenntnis auf dem Stand von 2015)



Partnerschaftsprobleme

Schulden

Trennung

Arbeitslosigkeit

Sorgen

**Depression**

Mobbing

Scheidung

Verlust

Krankheit

## **Initiative Tabu Suizid e.V. ist Mitglied bei:**

AGUS e.V. (Angehörige um Suizid) Bundesverband  
mit Sitz in Bayreuth

DGS Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention

## **Projektpartner:**

im Düsseldorfer Bündnis gegen Depression

Suizid ist auch heute noch ein Tabuthema, umso schwerer ist es für betroffene Menschen und deren Bezugspersonen Hilfe zu finden.

Mit Veranstaltungen, Vorträgen und Informationen wollen wir dazu beitragen die Öffentlichkeit auf das Thema aufmerksam zu machen.

Helfen Sie uns! Durch Ihre Mitgliedschaft oder eine Spende können Sie unsere weitere Arbeit unterstützen!

## **Spendenkonto:**

Initiative Tabu Suizid e.V.  
Stadtsparkasse Düsseldorf

IBAN: DE32300501101005683998

BIC: DUSSEDDXXX

Die Initiative Tabu Suizid e. V. ist ein mildtätiger Verein und berechtigt, für Spenden und Mitgliedsbeiträge Zuwendungsbescheinigungen zu erstellen.



Renate Reichmann-Schmidt (V.i.S.d.P.)

**Telefon:** 0211 - 583 73 72

**Fax:** 0211 - 93 07 93 99

**Mobil:** 0173 - 537 89 67

**E-Mail:** [tabusuizid@arcor.de](mailto:tabusuizid@arcor.de)

**Website:** [www.tabusuizid.de](http://www.tabusuizid.de)

© Initiative Tabu Suizid