

# Wie finde ich eine passende psychische Unterstützung?

In Deutschland leiden rund 20 Millionen Menschen unter einer psychischen Erkrankung. Hinzu kommen die psychischen Folgen der Corona-Krise. Wenn du merkst, dass du mit deiner psychischen Belastung alleine nicht mehr zurechtkommst, ist das bereits ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung. Oft scheitert die Behandlung nämlich bereits daran, dass Betroffene sich ihre Situation nicht eingestehen können oder wollen. Der Grund dafür ist häufig die Angst vor Stigma, Unverständnis und Ablehnung.

## Welche Möglichkeiten gibt es, die seelische Gesundheit zu unterstützen?

Welche Unterstützung die richtige ist, liegt an der individuellen Phase, in der man sich befindet. Sich in einer psychischen Krise zu organisieren und zu orientieren, ist schwer. Daher möchten wir dir einen Überblick über mögliche Unterstützungsangebote geben. Dieser Artikel hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit und wir freuen uns über Rückmeldungen, falls du weitere Ideen hast.

Für jede Phase gilt: Es gibt nicht immer „Die eine Lösung“, geh mit deinem Hausarzt oder Facharzt ins Gespräch und lass dich beraten, welches der folgenden Unterstützungsangebote für dich persönlich passen könnte.

Wichtig: Sollte es dir so schlecht gehen, dass du beispielsweise Sorge hast, dir oder anderen etwas anzutun, kannst du dich zu jeder Tages- und Nachtzeit in der Notaufnahme eines Krankenhauses vorstellen oder anrufen.

## Prävention

Präventionsangebote vermitteln dir elementares Wissen und erste Techniken, um **Krankheiten vorzubeugen** und generell **gesund zu leben**. Präventionsangebote zählen zu den Leistungen, welche die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen - und noch besser: Die Teilnahme kannst du im Bonusprogramm anrechnen lassen, das erhöht die jährliche Prämie.

Vielleicht hast du einen dieser Begriffe schon einmal gehört: Bonusheft, Bonusprogramm, Aktivprogramm, Vorteilsprogramm? Im Grunde genommen beuteten sie dasselbe, wobei der Begriff „Bonusprogramm“ am gängigsten ist.

Kurzum: Jede gesetzliche Krankenkasse hat solch ein „Bonusprogramm“. Im Bonusprogramm wird u.a. die Teilnahme an Präventionskursen und an Vorsorgeuntersuchungen dokumentiert.

Du findest das Bonusprogramm in der Regel auf der Homepage deiner Krankenversicherung im Bereich „Vorsorge“. Einige wenige Krankenkassen arbeiten auch noch mit Papier-Bonusheften, die per Post versendet werden.

Digitale Präventions-Kurse oder Live-Webinare findest du beispielsweise auf [hausmed.de](https://hausmed.de). Hier findest du auch einen Rechner der dir Pro Krankenkasse die Rückerstattung anzeigt.

Es gibt noch weitere analoge und digitale Präventionsanbieter, diese [findest du hier](#).

### **DiGA - Die App auf Rezept**

Auch bestimmte Apps können eine gute Idee sein. Hierbei kommt es aber auf die richtige Auswahl an: Seit dem letzten Jahr gibt es in Deutschland ein neues Gesetz, das sich der Frage widmet, welche Gesundheits-Apps wirklich sinnvoll sind. Diese ausgewählten Apps nennen sich Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) und können von Ärzt\*innen und Psychotherapeut\*innen auf Rezept verordnet werden, sodass deine gesetzliche Krankenkasse die Kosten übernimmt (Digitale-Versorgung-Gesetz).

Solche Apps gibt es auch bei psychischen Erkrankungen. Sie bieten dir schnelle und flexible Hilfe. Viele Ärzt\*innen und Psychotherapeut\*innen wissen vielleicht noch nicht, dass sie jetzt auch Apps, also die Digitalen Gesundheitsanwendungen, verschreiben können. Es ist daher wichtig, dass du sie darauf hinweist, dass du dir eine App vorstellen könntest.

[Hier](#) findest du eine Übersicht der Gesundheits-Apps. Der Prozess der Beantragung ist bei allen Apps ähnlich, hier beschreiben wir diesen Anhand der App Selfapy.

### **Selfapy ist eine Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) gegen psychische Erkrankungen**

[Selfapy](#) hat mehrere Kurse. Aktuell verfügbar ist ein Kurs gegen Depression, ein Kurs gegen Generalisierte Angststörung und ein Kurs gegen Panikstörung.

Alle Kurse basieren auf der Kognitiven Verhaltenstherapie und wurden mit Expert\*innen der klinischen Psychologie entwickelt. Ziel der Kurse ist, dass du lernst, deine Krankheit besser zu verstehen und Techniken erwirbst, besser mit ihr umzugehen. Bei Fragen zum Kurs steht dir ein\*e persönlich\*e Psycholog\*in zur Verfügung.

## Lass dir ein Rezept ausstellen

Um dir eine digitale Gesundheitsanwendung verordnen lassen zu können, gehst du zunächst zu deine\*r Ärzt\*in oder deine\*m Psychotherapeut\*in. Dort schilderst du deine Symptome, vielleicht kennt dein\*e Ärzt\*in dich ja auch schon. Gemeinsam könnt ihr dann die Diagnose und die weiteren Schritte besprechen. Um ein Rezept für eine bestimmte App zu bekommen, machst du dein\*e Ärzt\*in dann auf diese Möglichkeit aufmerksam. Dein\*e Ärzt\*in bzw. dein\*e Psychotherapeut\*in benötigt die zu den Kursen passenden IDC-Codes und die PZN, damit sie dir deinen Kurs verordnen kann.

Hier findest du [ein Merkblatt](#), das du zu deinem\*r Ärzt\*in oder Psychotherapeut\*in zu Erklärung mitbringen kannst.

## Reiche das Rezept bei der Krankenkasse ein

Nachdem du ein Rezept bekommen hast, kannst du es bei deiner Krankenkasse einreichen. Dafür gibt es mehrere Möglichkeiten: via Krankenkassen-App, Service-Center, Post oder Telefon. Im Anschluss erhältst du einen individuellen Freischaltcode von deiner Krankenkasse, um die App zu starten. In der Regel schickt dir die Krankenkasse diesen Freischaltcode nur wenige Tage später über denselben Weg, auf dem du dein Rezept eingereicht hast.

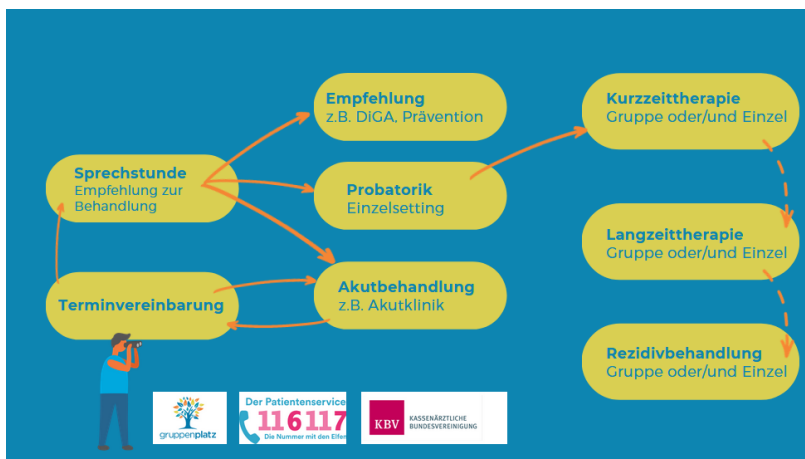
## Starte deinen Kurs

Bei der gewählten App gibst du den Freischaltcode, den du von deiner Krankenkasse bekommen hast, an und kannst dann sofort mit deinem Online-Kurs starten.

## Ambulante Psychotherapie

Im Bereich der seelischen Gesundheit gibt es verschiedene Berufe. Um die Unterschiede zu erfahren kannst du hier [klicken zum Weiterlesen](#).

Anhand dieser Grafik siehst du den Weg in die Psychotherapie.



## Terminvereinbarung

Über die Arztsuche der Kassenärztlichen Bundesvereinigung, die Telefonnummer 116117 oder über die Umkreissuche auf gruppenplatz.de findest du Psychotherapeut\*innen in deiner Nähe.

Bei gruppenplatz.de siehst du auf einen Blick, ob freie Plätze vorhanden sind.

## Sprechstunde und Probatorik

Das erste Einzelgespräch ist immer die Sprechstunde, in der gemeinsam geschaut wird, welche Behandlung für dich die passendste ist.

Entscheidet ihr euch für eine Psychotherapie, folgen nach der Sprechstunde zwei bis max. vier diagnostische Einzelgespräche, die Probatorik genannt werden. Hier wird gemeinsam geschaut, welche Behandlungsform die sinnvollste für dich ist und ob die Chemie passt.

Nach der Probatorik folgt die sogenannte Kurzzeitbehandlung. Diese findet in der Einzeltherapie, in der Gruppentherapie oder in einer Kombination von Einzel und Gruppe statt.

## Was ist der Vorteil von Gruppentherapie?

Gruppentherapie ist noch nicht so bekannt wie Einzeltherapie, aber ähnlich heilsam. Studien belegen eine gleiche Wirksamkeit im Gruppensetting wie im Einzelsetting. Nicht verwunderlich, denn wir Menschen entwickeln unsere Persönlichkeit und Fähigkeiten meistens in Gruppen oder Beziehungen zu anderen Menschen – wie z. B. in der Familie, in Vereinen oder im Kollegium. Eine Psychotherapie in der Gruppe ermöglicht den Kontakt mit Personen, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind und schafft einen Austausch miteinander.

Sätze, die häufig fallen sind: „*Ich bin nicht alleine!*“ und „*Ich habe mich auf heute gefreut.*“

Schau dir dieses Video an, wo Teilnehmer\*innen Klischees der Gruppe beantworten.

Gruppentherapie ist

- eine effektive Möglichkeit, die Wartezeit zu verkürzen!
- hilft über den Wirkfaktor der Gruppendynamik und Gruppenkohäsion.
- ermöglicht dir mehr Feedback von Gruppenmitgliedern und Psychotherapeut\*in.
- ein Modell, bei dem jeder von jedem lernt, weil alle Teilnehmer im Austausch miteinander stehen. Dadurch entsteht ein Gefühl von Rückhalt und emotionale Stabilität.

Über die Umkreissuche findest du ein Angebot in deiner Nähe. [Klicke hier zur Suche](#)

Weitere Infos zur Gruppenpsychotherapie [findest du hier](#).

## Rehabilitation

Auch eine psychosomatische Rehabilitation ist ein Weg, um psychischen Erkrankungen vorzubeugen bzw. diese zu therapieren. Dafür wirst du entweder stationär für ca. fünf Wochen in einer Rehaklinik aufgenommen oder du besuchst eine ambulante Reha-Einrichtung. Auf Grundlage deiner Beschwerden werden zu Beginn deiner Reha in Zusammenarbeit mit Ärzt\*innen und Therapeut\*innen ein Therapieplan erstellt und deine Reha-Ziele formuliert.

Wenn du dich für eine stationäre Reha entscheidest, darfst du dich über eine Unterbringung in einem Einzelzimmer und Vollverpflegung freuen. In der Regel bist du dann von 9 bis 17 Uhr mit deinen verschiedenen Therapien beschäftigt, z. B. Psychotherapie, Sport, Ernährungsberatung, Meditation o.ä. Die Reha soll dir Impulse für einen gesunden Lebensstil geben und dir Strategien vermitteln, wie du langfristig mit deiner Erkrankung umgehen kannst. Die Kosten für eine Reha übernimmt für gesetzlich Versicherte entweder die Gesetzliche Krankenversicherung oder die Deutsche Rentenversicherung.

Du bist dir unsicher, ob eine Reha für dich infrage kommt? Welche Klinik die richtige für dich ist und wie man den Reha-Antrag stellt? In solchen Fällen hilft dir unser Dr. Becker Infoservice gerne kostenlos und unverbindlich weiter! Du kannst den Infoservice via Telefon, E-Mail, Live-Chat oder Facebook Messenger kontaktieren.

Telefonisch und per Live-Chat erreichst du den Dr. Becker Infoservice am besten tagsüber an Werktagen. In der Regel melden sich die Mitarbeiter\*innen am nächsten Werktag bei dir zurück.

<https://infoservices.dbkg.de>; Tel.: (02 21) 58 83 08 22; [infoservice@dbkg.de](mailto:infoservice@dbkg.de)

## Selbsthilfe

In Selbsthilfegruppen bist du richtig, wenn du von einem bestimmten seelischen, sozialen oder gesundheitlichen Problem entweder selbst oder als Angehörige\*r betroffen bist.

Betroffene suchen bei Gleichbetroffenen Verständnis für ihre Problematik und wünschen sich Solidarität bei der Bewältigung und bei Schritten zur Veränderung. Sie suchen Begegnung und Austausch mit anderen, die gleich oder ähnlich betroffen sind, denen sie nichts vormachen müssen, mit denen sie aktiv werden und gemeinsam Anliegen voranbringen können. "Ich bin nicht allein" ist eine wichtige Erkenntnis in der Gruppe, "andere verstehen mich , ohne dass ich viel erklären muss" ist der zweite wichtige Aspekt.

Selbsthilfegruppen bieten einen Freiraum: Offen von sich erzählen zu können, zu erfahren, wie andere mit Herausforderungen umgehen, sich auszuprobieren, zu lernen und gemeinsam Wege der Veränderung zu finden und Perspektiven zu entwickeln. Das ist der Kern einer Selbsthilfegruppe.

Die Entscheidung, sich an einer Selbsthilfegruppe zu beteiligen, ist ein Schritt heraus aus der Isolation. Die eigene Kreativität kann eingebracht und Ideen können gemeinsam entwickelt und ausprobiert werden.

### Selbsthilfegruppen sind:

- selbstorganisiert
- nicht-kommerziell
- vertraulich - auf Augenhöhe
- langfristig ohne fachliche Anleitung
- freiwillig

Über die Selbsthilfekontaktstelle in deiner Nähe erhältst du mehr Informationen, hier kannst du dich unverbindlich über die Abläufe informieren.

[Selbsthilfekontaktstellen](#) oder hier Infos zur [Jungen Selbsthilfe](#)