

## Möglichkeiten der Zusammenarbeit

Bayerische Landeskammer der  
Psychologischen Psychotherapeuten und der  
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten

### **Prof. Dr. Monika Sommer**

Psychologische  
Psychotherapeutin

Mitglied des Vorstandes der  
PTK Bayern

# Psychische Erkrankungen

- Zeigen sich in klinisch bedeutsamen Störungen des Denkens, des Fühlens und/oder des Verhaltens.
- Sind verbunden mit bedeutsamen Leid oder Behinderung hinsichtlich sozialer oder beruf-/ausbildungsbezogener und anderer wichtiger Aktivitäten.

## Beispiele:

- dauerhafte Ängstlichkeit oder Angst- /Panikattacken
- lang anhaltende Niedergeschlagenheit
- körperliche Beschwerden ohne klare organische Grundlage
- Veränderung der Wahrnehmung

In Anlehnung an: Diagnostisches und statistische Manual Psychischer Störungen DSM-V

## Häufigkeit

Die 12-Monats-Prävalenz für psychische Erkrankungen liegt bei ca. 27,7 %.

Sowohl im Gesundheitsreport der BKK (2017) als auch der DAK (2018) finden sich psychische Erkrankungen unter den 10 wichtigsten Krankheitsarten, wobei auf 100 Versicherte jährlich ca. 7 AU-Fälle wegen psychischen Erkrankungen kommen. Die durchschnittliche Falldauer wird mit ca. 38 Tagen angegeben.

Der BARMER Krankenhausreport 2018 zeigt, dass zwischen 2006 und 2017 die Zahl der Krankenhaustage aufgrund von psychischen Erkrankungen um 24% gestiegen ist. Dabei hat die Zahl der Behandlungen seit 2006 um 14% zugenommen und deren Dauer um 9 Prozent.

# Psychotherapie

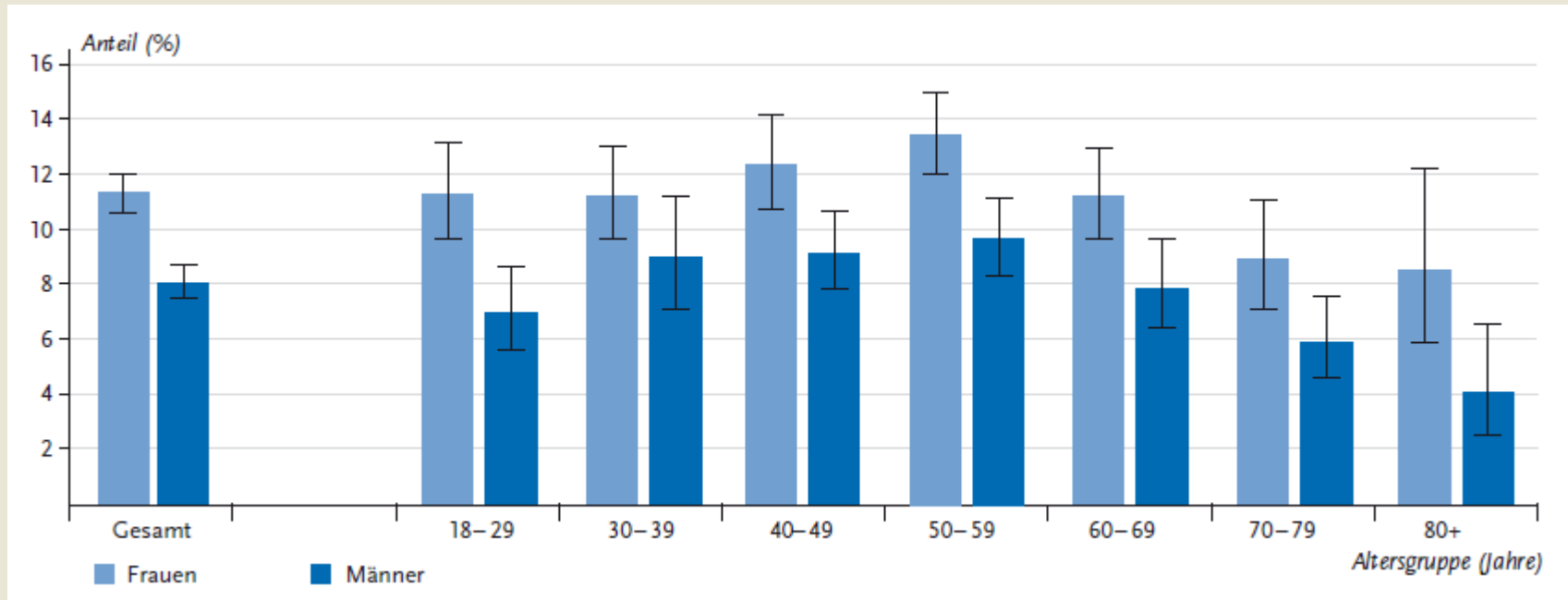
Psychotherapie ist eine Heilkunde und hat die Feststellung, Heilung und Linderung von psychischen Erkrankungen und Störungen zum Ziel.

In der Psychotherapie wird versucht Worte für Gedanken, Gefühle und Wünsche zu finden, um zu verstehen, was jemanden innerlich bewegt. Zugleich wird nach Mustern im Verhalten, Denken und Fühlen gesucht, die einen bislang belastet haben. Dann können z.B. anhand von praktischen Übungen neue Muster gelernt werden.

Dafür ist die therapeutische Beziehung zu einer professionell ausgebildeten Psychotherapeutin wichtig.

Psychotherapie kann in Einzel- wie auch Gruppensitzungen stattfinden.

# Inanspruchnahme psychotherapeutischer oder psychiatrischer Leistungen



Rommel, A., et al. (2017). Journal of Health Monitoring, 2(4), DOI: 10.17886/RKI-GBE-2017-111

# Inanspruchnahme psychotherapeutischer oder psychiatrischer Leistungen

|                                     | Frauen      |              | Männer      |              |
|-------------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
|                                     | %           | (95 %-KI)    | %           | (95 %-KI)    |
| <b>Region</b>                       | (n= 13.066) |              | (n= 10.809) |              |
| Alte Bundesländer (inkl. Berlin)    | 11,3        | (10,4– 12,2) | 8,0         | (7,3– 8,7)   |
| Neue Bundesländer                   | 11,8        | (10,4– 13,4) | 8,7         | (7,3– 10,3)  |
| <b>SES</b>                          | (n= 13.041) |              | (n= 10.782) |              |
| Niedrig                             | 13,7        | (11,8– 15,8) | 10,1        | (8,6– 11,9)  |
| Mittel                              | 10,9        | (10,1– 11,8) | 8,0         | (7,1– 9,0)   |
| Hoch                                | 9,9         | (8,7– 11,2)  | 6,5         | (5,5– 7,6)   |
| <b>Krankenversicherung</b>          | (n= 12.660) |              | (n= 10.359) |              |
| Gesetzlich                          | 11,3        | (10,5– 12,1) | 8,3         | (7,5– 9,1)   |
| Privat                              | 10,1        | (8,6– 11,8)  | 7,0         | (5,8– 8,4)   |
| <b>Ehe/eheähnliche Gemeinschaft</b> | (n= 12.909) |              | (n= 10.648) |              |
| Ja                                  | 9,9         | (9,1– 10,8)  | 7,1         | (6,5– 7,9)   |
| Nein                                | 13,9        | (12,6– 15,4) | 10,3        | (8,9– 11,8)  |
| <b>Soziale Unterstützung</b>        | (n= 12.851) |              | (n= 10.638) |              |
| Mittel/stark                        | 9,8         | (9,1– 10,5)  | 6,8         | (6,2– 7,5)   |
| Gering                              | 18,1        | (16,1– 20,4) | 13,3        | (11,6– 15,2) |
| <b>Depressive Symptomatik</b>       | (n= 12.838) |              | (n= 10.653) |              |
| Ja                                  | 35,0        | (31,8– 38,2) | 31,0        | (27,4– 35,0) |
| Nein                                | 8,2         | (7,5– 8,9)   | 5,9         | (5,3– 6,6)   |
| <b>Chronische Krankheit</b>         | (n= 12.960) |              | (n= 10.743) |              |
| Ja                                  | 16,5        | (15,3– 17,9) | 13,4        | (12,3– 14,6) |
| Nein                                | 6,6         | (5,8– 7,4)   | 3,9         | (3,3– 4,5)   |

KI= Konfidenzintervall; SES = sozioökonomischer Status

# Inanspruchnahme psychotherapeutischer oder psychiatrischer Leistungen

|                                     | Frauen      |              | Männer      |              |
|-------------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
|                                     | %           | (95 %-KI)    | %           | (95 %-KI)    |
| <b>Region</b>                       | (n= 13.066) |              | (n= 10.809) |              |
| Alte Bundesländer (inkl. Berlin)    | 11,3        | (10,4– 12,2) | 8,0         | (7,3– 8,7)   |
| Neue Bundesländer                   | 11,8        | (10,4– 13,4) | 8,7         | (7,3– 10,3)  |
| <b>SES</b>                          | (n= 13.041) |              | (n= 10.782) |              |
| Niedrig                             | 13,7        | (11,8– 15,8) | 10,1        | (8,6– 11,9)  |
| Mittel                              | 10,9        | (10,1– 11,8) | 8,0         | (7,1– 9,0)   |
| Hoch                                | 9,9         | (8,7– 11,2)  | 6,5         | (5,5– 7,6)   |
| <b>Krankenversicherung</b>          | (n= 12.660) |              | (n= 10.359) |              |
| Gesetzlich                          | 11,3        | (10,5– 12,1) | 8,3         | (7,5– 9,1)   |
| Privat                              | 10,1        | (8,6– 11,8)  | 7,0         | (5,8– 8,4)   |
| <b>Ehe/eheähnliche Gemeinschaft</b> | (n= 12.909) |              | (n= 10.648) |              |
| Ja                                  | 9,9         | (9,1– 10,8)  | 7,1         | (6,5– 7,9)   |
| Nein                                | 13,9        | (12,6– 15,4) | 10,3        | (8,9– 11,8)  |
| <b>Soziale Unterstützung</b>        | (n= 12.851) |              | (n= 10.638) |              |
| Mittel/stark                        | 9,8         | (9,1– 10,5)  | 6,8         | (6,2– 7,5)   |
| Gering                              | 18,1        | (16,1– 20,4) | 13,3        | (11,6– 15,2) |
| <b>Depressive Symptomatik</b>       | (n= 12.838) |              | (n= 10.653) |              |
| Ja                                  | 35,0        | (31,8– 38,2) | 31,0        | (27,4– 35,0) |
| Nein                                | 8,2         | (7,5– 8,9)   | 5,9         | (5,3– 6,6)   |
| <b>Chronische Krankheit</b>         | (n= 12.960) |              | (n= 10.743) |              |
| Ja                                  | 16,5        | (15,3– 17,9) | 13,4        | (12,3– 14,6) |
| Nein                                | 6,6         | (5,8– 7,4)   | 3,9         | (3,3– 4,5)   |

KI= Konfidenzintervall; SES = sozioökonomischer Status

# Selbsthilfe

...freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung eines bestimmten Krankheitsbildes, einer Krankheitsfolge und/oder psychischer Probleme richten, von denen sie entweder selbst oder als Angehörige betroffen sind....

Im Mittelpunkt steht die persönliche Begegnung und die Gemeinschaft; Ziele sind individuelle Problembewältigung, gegenseitige Hilfe, Hilfe für andere und soziale Veränderung.

Zitiert nach: Jutta Hundertmark-Mayser & Wolfgang Thiel (2015), Selbsthilfe (Kap. 5.10).  
In: Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung. Robert Koch Institut, Berlin.



## Selbsthilfe...

....ermöglicht es:

- Soziale Gemeinschaft zu erleben mit Menschen, die Ähnliches durchmachen oder durchgemacht haben und sich so weniger einsam zu fühlen.
- Neue Bekanntschaften zu knüpfen und ein soziales Netz aufzubauen.
- Anregungen zum Umgang mit der Erkrankung oder den Folgen der Erkrankung zu bekommen und so wieder Vertrauen zu eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erlangen.

# Psychotherapie und Selbsthilfe

Im Rahmen der Sprechstunde muss über regional verfügbare Versorgungsangebote durch Psychotherapeut/innen informiert werden.

Aber: Selbsthilfeangebote sind nicht einfach als Überbrückung beim Warten auf einen Therapieplatz gedacht.

Selbsthilfe kann bei psychischen Belastungen helfen, dass daraus keine psychischen Störungen entstehen.

Aber: Manifeste psychische Erkrankungen müssen therapeutisch behandelt werden.

Selbsthilfe kann therapeutische Prozesse unterstützen.

Aber: Der/die Betroffene muss so weit stabil sein, dass er/sie die eigenen Grenzen der Belastung erkennt.

Selbsthilfe kann dazu beitragen, die Folgen psychischer Erkrankungen zu verarbeiten bzw. mit diesen umgehen zu lernen.

# Psychotherapie und Selbsthilfe

Psychotherapie und Selbsthilfe kann und sollte sich gegenseitig unterstützen und bereichern.

Aber: Selbsthilfe darf nicht überfordert werden durch Menschen in einem psychischen Ausnahmezustand.

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**