



November 2011

Psychische Erkrankungen

## **Impressum**

Inhalte: Isabella Lück

Sozialverband VdK Rheinland-Pfalz e. V., Kaiserstraße 62, 55116 Mainz

E-Mail: [rheinland-pfalz@vdk.de](mailto:rheinland-pfalz@vdk.de)

Internet: [www.vdk.de/rheinland-pfalz](http://www.vdk.de/rheinland-pfalz)

© Sozialverband VdK Rheinland-Pfalz, Oktober 2011

Die Inhalte wurden sorgfältig erarbeitet. Es kann jedoch keine Gewährleistung für Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit übernommen werden.

Die in dieser Informationsmappe verwendeten männlichen Bezeichnungen dienen ausschließlich der besseren Lesbarkeit und gelten ausdrücklich für beide Geschlechter. Eine Diskriminierung weiblicher Personen wird damit nicht beabsichtigt.

# **Inhaltsverzeichnis**

<b>1. Einleitung.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Suche nach der richtigen Behandlungsform.....</b>	<b>4</b>
<b>3. Psychotherapeutische Leistungen.....</b>	<b>5</b>
3.1    Ambulante Psychotherapie.....	5
3.1.1    Kostenübernahme.....	5
3.1.2    Suche nach einem Psychotherapeuten .....	6
3.1.3    Wechsel des Psychotherapeuten.....	7
3.2    Stationäre Psychotherapie .....	8
<b>4. Andere Leistungen und Kostenträger .....</b>	<b>8</b>
<b>5. Psychopharmaka und alternative Heilmethoden .....</b>	<b>9</b>
<b>6. Zurück in den Beruf .....</b>	<b>10</b>
<b>7. Selbsthilfegruppen.....</b>	<b>11</b>
<b>8. Früher in Rente .....</b>	<b>11</b>
<b>9. Schlusswort.....</b>	<b>11</b>

# 1. Einleitung

Nationale wie internationale Studien haben seit 1990 verdeutlicht, dass psychische Erkrankungen weitaus häufiger sind als früher angenommen. Psychische Erkrankungen wie Angst- und Panikstörungen, Zwangsstörungen, Essstörungen oder Depressionen nehmen in Deutschland zu. Innerhalb eines Jahres erleidet so jeder dritte Erwachsene eine psychische Krankheit. Grundsätzlich kann jeder davon betroffen werden, unabhängig vom Alter, Geschlecht oder anderen Faktoren. Auch eine zunehmende Zahl an berufstätigen Menschen erkrankt und das unter anderem durch Stress, die Schwierigkeit der Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Unterforderung oder durch starke Belastung am Arbeitsplatz. Die Folge ist, dass mehr Berufstätige wegen psychischer Erkrankungen am Arbeitsplatz ausfallen oder ihren Beruf ganz aufgeben. Im Jahr 2010 sind fast 71.000 Männer und Frauen wegen seelischer Störungen vor Erreichen der Altersgrenze in den Ruhestand gegangen. Psychische Erkrankungen haben sich nach den Angaben der Deutschen Rentenversicherung in den vergangenen zehn Jahren zum Hauptgrund für das unfreiwillige vorzeitige Ausscheiden aus dem Berufsleben entwickelt.

Was viele Menschen nicht wissen: Psychische Krankheiten sind genauso gut zu behandeln wie körperliche Krankheiten.

## 2. Suche nach der richtigen Behandlungsform

Für die Frage, welche Therapie geeignet ist, gibt es keine allgemeinverbindliche Antwort, geschweige denn Regeln. Vielmehr bedarf es eines individuellen Ansatzes. Wie findet man zu der richtigen Therapie?

Ein Gespräch mit dem behandelnden Arzt bietet sich an. Auch kann man sich über die einzelnen Therapiemöglichkeiten beispielsweise bei der Psychotherapeutenkammer informieren. Die Krankenkasse übernimmt zumindest nur die Kosten für Therapieverfahren, welche der Psychotherapie-Richtlinie nach anerkannt sind. Es handelt sich dabei um Verfahren der Verhaltenstherapie, Psychoanalyse und tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie. Ansatzpunkt bei einer Verhaltenstherapie ist die aktuelle Situation des Patienten, so dass erörtert wird, warum man gegenwärtig dieses Problem hat und wie es gelöst werden kann. Die Psychoanalyse und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie sind zeitlich aufwendiger als die Verhaltenstherapie, da die seelischen Probleme hier Folgen eines unbewussten Konflikts aus der Kindheit sind. In den Richtlinien sind die anerkannten Therapien festgehalten.

Wählt man einen Psychotherapeuten, welcher mehrere Methoden anbietet, kann während der Probesitzungen festgestellt werden, welche Methode sinnvoll ist. Probesitzungen sollen dem Patienten helfen den richtigen Psychotherapeuten und die richtige Behandlungsmethode zu finden. Vor dem Beginn der eigentlichen Behandlung der Psychotherapie sind je nach Therapieform fünf bis acht Probesitzungen üblich. Die Probesitzungen werden von der Krankenkasse bezahlt.

Der Psychotherapeut kann in diesen Sitzungen bereits feststellen, was die Ursache der Krankheit ist, welche Behandlungsform sich anbietet, wie lange die Psychothera-

pie voraussichtlich andauert, ob eine Einzel- oder Gruppentherapie empfehlenswert ist und ob der Patient diese Behandlung auch durchführen möchte.

### **3. Psychotherapeutische Leistungen**

Psychotherapie ist die Behandlung von seelischen oder seelisch bedingten Krankheiten. Erkrankungen der Seele können auf verschiedene Arten behandelt werden. In der Psychotherapie stehen das Gespräch und das Einfühlen in das eigene Leben im Vordergrund. Die seelischen Konflikte sollen durch die Erarbeitung positiver Verhaltens- und Denkweisen zu mehr Wohlbefinden führen. Bei vielen seelischen Erkrankungen ist die Psychotherapie somit ein zentraler Behandlungsansatz.

#### **3.1 Ambulante Psychotherapie**

Eine ambulante Psychotherapie kann am Wohnort durchgeführt werden und kann unter folgenden Voraussetzungen von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen werden:

- Behandlung einer Krankheit (beispielsweise bei Angststörungen, Depressionen, Zwangskrankheiten, Panikattacken, Traumatisierungen) und
- Auswahl eines Psychotherapeuten, welcher für die Behandlung von Kassenpatienten zugelassen ist und
- die Therapieform bzw. Methode ist der Psychotherapie-Richtlinie nach anerkannt.

##### **3.1.1 Kostenübernahme**

Hat man einen Psychotherapeuten gefunden, so kommt es nach dem ersten Kontakt zu sogenannten Probesitzungen. Vor der eigentlichen Behandlung gibt es bis zu acht Probesitzungen. Die Patienten lernen in dieser Zeit den Psychotherapeuten und die Therapieform kennen. Formal beginnt die Behandlung mit der Kostenzusage der Krankenkasse.

Möchte die Behandlung beim gewählten Psychotherapeuten durchführen, so füllt der Psychotherapeut den Antrag für die Krankenkasse aus und leitet das Gutachterverfahren ein. Der Antrag ist vom Patienten entsprechend zu unterschreiben. Ist der behandelnde Psychotherapeut in seiner Grundausbildung ein Psychologe und kein Arzt, muss der Patient zuerst an einen Arzt überwiesen werden. Der Arzt hat dann folgende Fragen zu klären:

- Steht eine körperliche Krankheit im Vordergrund?
- Ist der Patient psychisch erkrankt?
- Ist der Patient vor oder während der Psychotherapie durch einen Psychiater, Neurologen oder einen anderen Arzt zu behandeln?
- Ist die Psychotherapie die richtige Behandlungsform?

Empfiehlt der Arzt beispielsweise die Psychotherapie nicht als geeignete Behandlungsform, kann der behandelnde Psychotherapeut (ohne Arztausbildung) dennoch einen Antrag an die Krankenkasse stellen. Die Krankenkasse wiederum schaltet dann den MDK (Medizinischer Dienst der Krankenversicherung) ein, welcher durch ein Gutachten klären wird, ob sich die Psychotherapie empfiehlt.

Für das Gutachterverfahren schreibt der behandelnde Psychotherapeut einen Bericht, in welchem er das seelische Problem beschreibt, eine Behandlungsform und die Einzel- oder Gruppentherapie empfiehlt und schätzt, wie lange es zeitlich voraussichtlich dauern wird und wie viele Therapiestunden notwendig sind. Den Bericht des Psychotherapeuten leitet die Krankenkasse an einen Gutachter weiter. Die Krankenkasse kann den Antrag auf Kostenbewilligung nur genehmigen, wenn ein Behandlungserfolg erwartet werden kann und der Gutachter insoweit zustimmt.

Ist der Gutachter aber der Ansicht, dass eine Psychotherapie unnötig oder der falsche Behandlungsansatz ist, so wird die Krankenkasse den Antrag ablehnen. Gegen diese Entscheidung kann sich der Patient wehren und Widerspruch einlegen. Lehnt die Krankenkasse den Antrag aus anderen Gründen ab, ist die Möglichkeit des Widerspruchs ebenfalls gegeben. Die Krankenkasse würde dann im Widerspruchsverfahren ein weiteres Gutachten einholen müssen. Die erneute Gutachten-Einholung hat zu klären, ob eine Psychotherapie notwendig erscheint. Bei einer nochmaligen Ablehnung steht der Klageweg am Sozialgericht offen.

Welche Anzahl an Therapiestunden die Krankenkasse bezahlt, hängt von der Behandlungsform ab und ob eine Einzel- oder Gruppentherapie gewählt wurde. Die Schwere der Erkrankung ist dabei bedeutend. Die Stundenzahl für den Regelfall wird demnach zuerst bewilligt. Stellt der Psychotherapeut einen begründeten Antrag an die Krankenkasse, können aufgrund der Schwere der Erkrankung weitere Therapiestunden bewilligt werden. Die Probesitzungen werden nicht auf die von der Krankenkasse genehmigte Stundenzahl angerechnet, da diese noch nicht zur Behandlung gehören.

### **3.1.2 Suche nach einem Psychotherapeuten**

Zunächst sollte man sich mit den verschiedenen Berufsbildern auseinandersetzen. Therapeuten, welche psychisch erkrankte Menschen behandeln, bedürfen in Deutschland einer staatlichen Berufserlaubnis. Nur dann sind sie berechtigt folgende Berufsbezeichnungen zu führen:

- Ärztlicher Psychotherapeut (abgeschlossenes Medizinstudium mit Weiterbildung in Psychosomatik/Psychotherapie oder Psychiatrie/Psychotherapie),
- Psychologischer Psychotherapeut (Psychologiestudium und im Anschluss eine Psychotherapie-Ausbildung),
- Ärztlicher Kinder- und Jugendpsychiater/-psychotherapeut,
- Psychologischer Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut (Studium der Psychologie, der Pädagogik oder der Sozialpädagogik, plus Psychotherapie-Ausbildung).

Ärztliche und psychologische Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten sind auf junge Menschen bis zum 20. Lebensjahr spezialisiert.

Bei Erkrankungen, bei denen eine Behandlung mit Medikamenten notwendig erscheint, ist das Hinzuziehen eines Psychiaters oder eines Neurologen sinnvoll. Darüber hinaus kann sich dennoch eine Psychotherapie anbieten.

Auch Heilpraktiker dürfen körperlich wie seelisch erkrankte Menschen behandeln. Als Heilpraktiker muss man eine staatliche Erlaubnis haben, welche durch den Amtsarzt beim Gesundheitsamt erstellt wird, wenn die Heilpraktiker-Prüfung bestanden ist. Heilpraktiker verfügen jedoch nicht über eine staatlich geregelte psychotherapeutische Ausbildung.

Eine andere Berufsgruppe, die Diplom-Psychologen, können nach dem Heilpraktikergesetz eine eingeschränkte Erlaubnis nur für die Behandlung seelischer Erkrankungen als Heilpraktiker bekommen. Die Ausbildung ist nicht staatlich geregelt.

Für die Kostenübernahme der Psychotherapie kommt es vor allem darauf an, ob eine Zulassung für die Behandlung von Kassenpatienten besteht. Ein Blick in das Telefonbuch, in das Internet oder die direkte Nachfrage bei der Krankenkasse kann hilfreich sein. Bei vielen Psychotherapeuten finden sich Hinweise zu ihren Schwerpunkten, Behandlungsmethoden sowie zu Einzel- und Gruppentherapien. Zudem gibt es auf den Internetseiten der Psychotherapeutenkammer und der Landesärztekammer Suchfunktionen, mit deren Hilfe ein geeigneter Psychotherapeut gefunden werden kann. Beim „Gesundheits-Information-Service“ der Kassenärztlichen Vereinigung kann telefonisch erfragt werden, wo es in Rheinland-Pfalz freie Therapieplätze gibt beziehungsweise wie lange die Wartezeit jeweils ist.

Weiter sollte man sich im Vorfeld selbst einige Fragen stellen: Zusammenarbeit mit einem Mann oder einer Frau, ob man sich eher einem jüngeren oder älteren Menschen anvertrauen möchte oder ob man jemanden mit speziellen Erfahrungswerten benötigt?

Am wichtigsten ist der erste Eindruck: Ist es möglich ein Vertrauen aufzubauen? Können Themen, auch unangenehme Gefühle, mit dem Gegenüber offen angesprochen werden? Fühlt man sich ernst genommen? Können Fragen geklärt werden? Wie geht der Therapeut mit den Fragen um und wie kommen die Antworten jeweils an? Eine Psychotherapie kann je nach Schwere der Erkrankung lange andauern, meist zwischen 20 und 100 Stunden. Für eine Therapie kommt es also ganz entscheidend auf die Beziehung zwischen Patienten und Psychotherapeuten an.

Probesitzungen können dem Patienten helfen, den richtigen Psychotherapeuten und die richtige Behandlungsmethode zu finden.

### **3.1.3 Wechsel des Psychotherapeuten**

Hat die Behandlung begonnen und möchte man während eines laufenden Therapieplans den Psychotherapeuten, die Behandlungsform oder beides wechseln, ist das grundsätzlich machbar. Wird zu einem Wechsel tendiert, sei es wegen der Behandlung oder des Psychotherapeuten, so sollte aber zunächst das offene Gespräch mit dem Psychotherapeuten gesucht werden. Denn auch Behandlungen haben ihre Hö-

hen und Tiefen, so dass der Behandlungsverlauf durch das offene Ansprechen von Überlegungen noch eine positive Kehrtwende nehmen kann.

Empfehlenswert ist es vor allem, sich noch vor dem Aufsuchen der Krankenkasse, anderweitig beraten zu lassen. Ein Wechsel ist der Krankenkasse aber noch vor dem Abbruch der laufenden Psychotherapie anzuzeigen. Je nach Sachlage entscheidet die Krankenkasse daraufhin, ob der Wechsel mit dem verbleibenden Reststundenkontingent oder aber mit einem neuen Stundenkontingent genehmigt wird.

### **3.2 Stationäre Psychotherapie**

Bei einer seelischen Erkrankung kann anstelle einer ambulanten Psychotherapie manchmal eine stationäre Behandlung im Krankenhaus notwendig werden. Die Krankenkasse prüft, ob medizinische Gründe für eine Behandlung im Krankenhaus vorliegen. Öfters lehnt die Krankenkasse den Antrag ab und erklärt eine ambulante Psychotherapie als ausreichend. Sofern die Krankenkasse die Behandlung im Krankenhaus ablehnt, kann dagegen allerdings Widerspruch eingelegt werden.

## **4. Andere Leistungen und Kostenträger**

Nicht nur die Krankenkasse kann ein möglicher Kostenträger sein. Die Behandlung kann von den Trägern der gesetzlichen Unfallversicherung (wie Berufsgenossenschaften, Unfallkassen) übernommen werden, wenn die Voraussetzungen erfüllt werden. Bei der Erkrankung müsste es sich um die Folgen eines Arbeitsunfalles handeln. Eine psychische Erkrankung kann nach einem belastenden Ereignis am Arbeitsplatz entstehen, zum Beispiel bei einem Angestellten, welcher zum Zeitpunkt eines Raubüberfalles an der Kasse eingeteilt war.

Die Psychotherapie kann unter Umständen ebenso nach dem Opferentschädigungsgesetz übernommen werden. Die psychische Erkrankung müsste dann auf einen tätlichen Angriff zurückzuführen sein. Erste Informationen können die Ämter für soziale Angelegenheiten geben. Der Sozialverband VdK kann seine Mitglieder hierzu sowie in allen sozialrechtlichen Angelegenheiten beraten.

Sollte man das Krankenhaus scheuen oder bedarf man nach einer Krankenhausentlassung Hilfe, so findet sich Unterstützung durch die ambulante psychiatrische Pflege oder Soziotherapie. Für beide Leistungen ist eine Verordnung des Arztes erforderlich.

Hilfen der Lebensberatung oder Lebensbewältigung, bei der es nicht um die Behandlung einer seelischen Erkrankung geht, können von der Krankenkasse nicht übernommen werden. Zu diesen Hilfen zählen beispielsweise die Familien-, Paar- oder Erziehungsberatung. Derartige Hilfen können gegebenenfalls zum Leistungsangebot anderer Träger gehören, ein Beispiel ist die Erziehungsberatung, welche in die Zuständigkeit des örtlichen Jugendhilfeträgers fällt. Sinnvoll ist es sicherlich, eine öffentliche Beratungsstelle aufzusuchen, in welcher Familien- und Erziehungsberatung angeboten wird.

Auch die Unabhängige Patientenberatung kann Informationen anbieten unter der bundesweiten kostenlosen Rufnummer: **0800 / 0 11 77 22**. Die Unabhängige Patien-



tenberatung ist ein Wegweiser und Lotse durch das Gesundheitssystem. Ratsuchenden wird eine neutrale und von Krankenkassen, Ärzten, Therapeuten unabhängige Beratung, Information und Unterstützung angeboten. Gesellschafter der Unabhängigen Patientenberatung ist unter anderem der Sozialverband VdK Deutschland e. V.

## 5. Psychopharmaka und alternative Heilmethoden

Ein Psychopharmakon ist ein Arzneistoff, der auf die Psyche des Menschen symptomatisch einwirkt und vorwiegend der Behandlung psychischer Störungen und neurologischer Krankheiten dient. Hierbei kommt es nicht unbedingt zu einer Heilung chronischer psychischer Erkrankungen. Die Spätfolgen und Langzeitwirkungen von Psychopharmaka sind noch wenig erforscht. Dennoch sammeln viele Menschen im Laufe des Lebens Erfahrungen mit Psychopharmaka. Zunehmend mehr Kindern und Jugendlichen werden Psychopharmaka verordnet. Auch bei älteren Menschen ist die Psychotherapie geeignet, dennoch werden psychische Erkrankungen nicht fachgerecht dahingehend behandelt oder nicht entdeckt. Psychopharmaka kommen so zu schnell zum Einsatz, obwohl die Psychotherapie ein guter Behandlungsansatz wäre.

Vor dem Einsatz von Psychopharmaka sollten daher in jedem Fall die Ursachen der psychischen Erkrankung genau untersucht und andere Therapiemöglichkeiten getestet werden. Neben den Richtlinien nach anerkannten psychotherapeutischen Leistungen besteht eine Vielzahl alternativer Heilmethoden. Einige Alternativen sollen im Folgenden beispielhaft benannt werden:

- Phytotherapeutika

Die Pflanzenheilkunde ist ein uraltes Heilverfahren. Vielen Pflanzen sagt man so eine heilende Wirkung nach. Beispielsweise sollen Baldrian oder Hopfen beruhigend und angstdämpfend wirken. Psychisch wirksame Phytotherapeutika regulieren das seelische Gleichgewicht und können harmonisierende körperliche Wirkungseffekte haben.

- Homöopathische Mittel

Der Mensch wird als Ganzes behandelt. Die homöopathischen Mittel sind individuell abgestimmt und können bei leichten psychischen und psychosomatischen Störungen hilfreich sein.

- Orthomolekulare Medizin

Orthomolekular heißt, dass die richtigen Substanzen, zum Beispiel Vitamine oder Spurenelemente (Zink, Magnesium), in der richtigen Konzentration im Körper vorhanden sein müssen, um ein seelisches Gleichgewicht herzustellen. Durch die Behebung des Stoffmangels sollen psychische Beschwerden abgemildert oder behoben werden.

- Selbstheilungstechniken

Manche Selbstheilungstechniken gehen auf alte, seit Jahrtausenden gepflegte Verfahren zur Behandlung von seelisch-körperlichen Beschwerden zurück. Zu den Selbstheilungstechniken zählen unter anderem die Selbstentspannung,

Autogenes Training, Atemübungen, Yoga, Meditation. Durch die Übungen sollen Selbstentspannung, Selbsterfahrung und Selbstbewusstsein erreicht werden. Die Übungen sind leicht erlernbar. Am besten lässt man sich diese durch einen erfahrenen Dozenten nahe bringen. Viele örtliche Volkshochschulen bieten entsprechende Kurse an.

## 6. Zurück in den Beruf

Psychische Erkrankungen haben sich nach den Angaben der Deutschen Rentenversicherung in den vergangenen zehn Jahren zum Hauptgrund für das unfreiwillige vorzeitige Ausscheiden aus dem Berufsleben entwickelt. Jährlich erfahren so etwa eine Million Menschen, dass sie den Belastungen am Arbeitsplatz nicht mehr gewachsen sind oder dass die gesundheitlichen Probleme eine berufliche Neuorientierung erforderlich machen. Mithilfe einer Rehabilitationsleistung steigen die Chancen auf einen erfolgreichen Neustart. Ziel jeder Rehabilitation ist, dass Versicherte mit akuten oder chronischen Erkrankungen wieder an ihren Arbeitsplatz zurückkehren oder in einen anderen Beruf einsteigen können. Grundsätzlich gibt es verschiedene Rehabilitationsleistungen und unterschiedliche Kostenträger. Eine Rehabilitation der Rentenversicherung kann sich im Einzelfall von einer medizinischen Heilbehandlung über die Umschulung bis hin zur Wiedereingliederung in das Erwerbsleben erstrecken.

Ziele der medizinischen Rehabilitation sind, die drohenden oder bereits bestehenden Beeinträchtigungen der Teilhabe am Arbeitsleben und des Lebens in der Gesellschaft durch frühzeitige Einleitung der gebotenen Maßnahmen abzuwenden, zu beseitigen, zu mindern, ihre Verschlimmerung zu verhüten oder ihre Folgen zu mildern. Der Patient soll durch die Rehabilitation befähigt werden, eine Erwerbstätigkeit und/oder bestimmte Aktivitäten des täglichen Lebens wieder auszuüben.

Je nach Schweregrad der Schädigungen einschließlich psychischer Funktionen, Beeinträchtigungen der Aktivitäten sowie der Teilhabe und den sich daraus ergebenden Rehabilitationszielen ergibt sich die Rehabilitationsdauer und Therapiedichte. Im Rahmen einer Behandlung sind in der Regel täglich mindestens vier bis maximal sechs Stunden Therapiezeit an fünf bis sechs Tagen in der Woche einzuhalten. Bestimmte Ruhephasen müssen ebenso wie die individuelle Belastbarkeit, miteinbezogen werden. Die Behandlung kann so unter Umständen in mehrere Behandlungsabschnitte aufgeteilt werden. Eine ambulante Rehabilitation psychischer Erkrankungen ist zudem auch mit einer reduzierten täglichen Dauer durchführbar.

Für alle Landkreise und kreisfreien Städte sind Gemeinsame Servicestellen für Rehabilitation von den Trägern eingerichtet worden. Die Gemeinsamen Servicestellen für Rehabilitation beraten und unterstützen ratsuchende Bürger in allen Fragen rund um das Thema Rehabilitation. Sie klären Anliegen, nehmen Rehabilitationsanträge auf und ermitteln den zuständigen Träger. Von den Servicestellen wird bei Bedarf auch der weitere Kontakt zum zuständigen Träger hergestellt und der Rehabilitationsantrag unverzüglich dorthin weitergeleitet. Die nächste Servicestelle findet man beispielsweise im Internet unter: <http://www.reha-servicestellen.de> (Stand: Oktober 2011).

## **7. Selbsthilfegruppen**

Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeverbände wirken bei der dauerhaften Sicherung des Rehabilitationserfolgs mit und unterstützen bei der Bewältigung der Folgen der Erkrankung. In Selbsthilfegruppen finden sich Menschen zusammen, die selbst von einer Krankheit betroffen sind oder aber deren Angehörige. Die Ziele der Arbeit in der Gruppe sind vor allem die gegenseitige Hilfe und der Erfahrungsaustausch. Die eigenen Kräfte sollen entdeckt und gestärkt werden. Durch den Kontakt zur Gruppe sollen Vereinsamung und Ausgrenzung verhindert werden.

Darüber hinaus vertreten Selbsthilfegruppen die Interessen der Betroffenen so gegenüber der Politik und der Gesellschaft. Entsprechende Stellen können beim Gesundheitsamt für den jeweiligen Wohnort erfragt werden.

## **8. Früher in Rente**

Im Rentenrecht gilt grundsätzlich der Grundsatz „Reha vor Rente“. Eine Rente wird also erst gezahlt, wenn abgeklärt ist, dass sich durch Rehabilitationsleistungen die Erwerbsfähigkeit nicht wieder herstellen lässt. Ist aufgrund des Gesundheitszustandes ein Arbeiten ganz oder teilweise nicht mehr möglich, so kann eine Rente wegen verminderter Erwerbsfähigkeit in Betracht kommen, wenn die Voraussetzungen dafür erfüllt werden.

Bezüglich einer Rentenberatung empfiehlt es sich eine Beratungsstelle aufzusuchen. Der Sozialverband VdK berät in allen sozialrechtlichen Angelegenheiten, so auch im Rentenrecht. Zudem kann dieser seinen Mitgliedern bei der Antragstellung sowie der Durchsetzung der Rentenzahlung durch Vertretung gegenüber Behörden und Sozialgerichten behilflich sein.

## **9. Schlusswort**

Psychische Erkrankungen nehmen in Deutschland stetig zu. Dennoch gibt es verschiedenste Gründe, weshalb Betroffene ein erstes Gespräch scheuen. Ungewissheit darüber, was unter „Psychotherapie“ zu verstehen ist, wie diese helfen kann und was einen letztlich erwartet. All jenes kann eine Hemmschwelle sein. Vertrauen aufzubauen und dieses zu schenken ist besonders schwierig. Es ist nicht einfach über Gefühle und Gedanken offen zu sprechen und erst recht nicht in Gegenwart eines Fremden. Die Überwindung eigener Ängste und Vorurteile ist daher ein erster Schritt. Derartige Gründe sind absolut verständlich, sollten aber keineswegs daran hindern, Hilfestellung und fachlichen Rat durch einen Psychotherapeuten zu suchen.

Hilfe zuzulassen ist der erste Schritt. Akute seelische Erkrankungen können vom Hausarzt oder Psychiater behandelt werden. In Lebenskrisen kann ein Gespräch der erste Ansatz sein. Manchmal kann es schon ausreichen, anderen gegenüber offen anzusprechen, dass es einem nicht gut geht. Ist jedoch niemand zur Stelle aus dem Familien- und Freundeskreis, der Psychotherapeut oder Arzt nicht erreichbar und ist eine Situation gegenwärtig, in welcher man nicht mehr weiter weiß, so können der sozialpsychiatrische Dienst oder eine Institutsambulanz einer psychiatrischen Klinik eine Anlaufstelle sein. Besorgte Angehörige können hier ebenso Unterstützung finden.

Die Fragestellung, ob und wenn ja welche Therapie wirksam ist, kann der Psychotherapeut beantworten. Wichtig ist es jedenfalls, Hilfe überhaupt zuzulassen. Denn vor allem psychische Krisen können Menschen schnell an ihre Grenzen bringen und kleine Ursachen insoweit große Auswirkungen haben. „Nicht weiter zu wissen“ bedeutet, dass es allerhöchste Zeit ist, sich Hilfe zu suchen – sei es im engen Freundes- und Familienkreis oder bei einer Fachstelle. Der Austausch im Gespräch kann hilfreich sein. Scheut man den Kontakt zu Angehörigen, so ist eine anonyme Beratung in Form einer Telefonseelsorge ein Weg.

Bei sozialrechtlichen Fragestellungen kann die zuständige VdK-Kreisverbandsgeschäftsstelle ihre Mitglieder beraten und sie bei der Durchsetzung von Leistungen gegenüber Behörden sowie Sozialgerichten vertreten.