

Wenn es alleine nicht mehr weitergeht Start und Ablauf einer Psychotherapie

Mindestens fünf Prozent der Bevölkerung benötigen nach wissenschaftlichen Schätzungen psychotherapeutische Behandlung. In Großstädten wird der Bedarf sogar mit acht Prozent veranschlagt. Je mehr der Alltag durch Symptome oder soziale Probleme beeinträchtigt wird, umso ratsamer ist professionelle Hilfe. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Psychotherapie. Chancen erkennen und mitgestalten“ unterstützt Betroffene auf ihrem Weg. Dabei geht er auf Behandlungsempfehlungen für die häufigsten Störungen ein, gibt Tipps für die Wahl eines geeigneten Therapeuten oder einer Therapeutin, erläutert den Ablauf einer Therapie und beantwortet Fragen rund um Organisation, Kosten und Datenschutz.

Für den Erfolg einer Behandlung ist wichtig, wie Therapeut und Patient miteinander umgehen und wie Veränderungen optimal vorbereitet werden. Szenische Beispiele helfen, positives und weniger förderliches Verhalten auf ärztlicher oder psychologischer Seite zu erkennen. Auch der entscheidende Beitrag, den Betroffene selbst leisten können, ist Thema. Der Ratgeber ist auf dem Stand der aktuellen Psychotherapie-Richtlinie 2017, in der Leistungsangebote definiert sind und mit der Veränderungen für die verbesserte Erreichbarkeit von Psychotherapeuten eingeleitet wurden. Checklisten und Zitate von Betroffenen runden das Informationsangebot ab.

Der Ratgeber hat 184 Seiten und kostet 19,90 Euro, als E-Book 15,99 Euro.

Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

Hinweis für Redaktionen: Rezensionsexemplare unter Tel. 0211 / 38 09-363 oder Fax 0211 / 38 09-235, oder E-Mail publikationen@verbraucherzentrale.nrw

Presstext und Cover:

www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/psychotherapie

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-363
Fax (0211) 38 09-235

publikationen@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw