



# Wenn die Seele aus dem Gleichgewicht gerät

HILFREICHE INFORMATIONEN UND  
ANLAUFSTELLEN BEI PSYCHISCHEN  
BELASTUNGEN

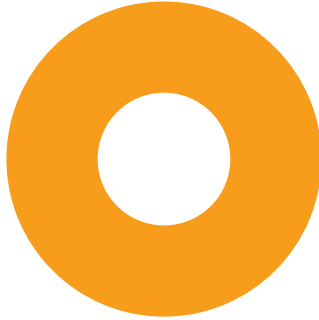
Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



# Bergauf

Das Projekt „Bergauf. Gesundheitsmanagement für Frauen“ der Jobcenter des Städtedreiecks Wuppertal, Remscheid und Solingen berät und unterstützt arbeitslose alleinlebende Frauen in den Bereichen Gesundheit, Rehabilitation und Teilhabe. Ziel des Projektes ist es, die Erwerbsfähigkeit und die gesundheitliche Situation der Frauen zu verbessern und somit sowohl einer drohenden Erwerbsminderung als auch einer chronischen Erkrankung vorzubeugen. In drei Phasen begleiten qualifizierte Gesundheitscoaches die Teilnehmerinnen individuell, um gesundheitlichen Problemen auf den Grund zu gehen, den Zugang zu vernetzten medizinischen und psychosozialen Angeboten zu verbessern und bei der Suche nach einer Qualifizierung bzw. einer sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung zu unterstützen.

## **Bildquelle:**

[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

## **Impressum**

Bergauf. Gesundheitsmanagement für Frauen (BGfF)  
Jobcenter Wuppertal AÖR  
Bachstr. 2  
42275 Wuppertal

Stand: August 2023

# Inhalt

Wann ist eine Therapie sinnvoll? .....	5
Was ist überhaupt eine Psychotherapie? .....	6
Wer ist wer und wer macht was?.....	6
Wen spreche ich an?.....	8
Wie lange muss ich auf einen Termin warten? .....	8
Wie kann ich eine Psychotherapie erhalten? .....	10
Kostenübernahme für eine Psychotherapie .....	12
Die Therapieformen .....	13
Suchen Sie Informationen? .....	14
Anlaufstellen im Bergischen Städtedreieck .....	15
Quellen .....	18

## WENN SIE DIESE GEFÜHLE UND GEDANKEN KENNEN, KÖNNTE EINE THERAPIE FÜR SIE HILFREICH SEIN:

- Sie fühlen sich seit einiger Zeit anders als sonst und empfinden z. B. weniger Freude oder Interesse.
- Es fällt Ihnen schwer, Ihrer Arbeit und Ihrem Alltag nachzugehen.
- Sie machen sich viele Sorgen und haben häufig Angst.
- Sie haben starke Stimmungsschwankungen und sind oft gereizt oder aggressiv.
- Sie schlafen schlecht oder wachen häufig auf.
- Ihr Umfeld bemerkt, dass Sie sich verändert haben.
- Sie haben körperliche Beschwerden wie Magen-Darm-Symptome, Verspannungen oder Schmerzen.
- Sie fühlen sich hoffnungslos und sehen keinen Sinn in Ihrem Leben.
- Sie denken daran, ihr Leben zu beenden.

(vgl. Piontek, 2009)

Sie sind nicht alleine. Es gibt viele Anlaufstellen, an die Sie sich wenden können.



# Wann ist eine Therapie sinnvoll?

Krisen, vorübergehende schlechte Stimmung oder Ängste vor bestimmten Situationen sind vielen Menschen vertraut. In einem gewissen Rahmen gehören Stimmungsschwankungen und negative Gefühle zum Leben dazu. Wann aber ist es hilfreich, eine Psychotherapie zu beginnen?

Viele Menschen fragen sich, ob ihr psychisches Leid groß genug ist, um eine Psychotherapie in Anspruch zu nehmen. Eine psychische Erkrankung sollte jedoch genauso ernst genommen werden wie eine körperliche Erkrankung. Sich therapeutische Hilfe zu suchen, ist dann ratsam:

- wenn Sie unter ihrer psychischen Situation leiden,
- diese Sie beeinträchtigt und
- Sie nicht mehr alleine oder mit Hilfe Ihres Familien- oder Freundeskreises aus einer Krise herausfinden (vgl. Psychotherapeuten Kammer NRW, 2022).

**Viele Menschen gehen mit sich selbst weniger fürsorglich um als mit anderen Personen. Fragen Sie sich also: Was würde ich einer Freundin in meiner Situation raten? Würde ich sie ermutigen, sich Hilfe zu suchen?**

# Was ist überhaupt eine Psychotherapie?



Mit einer Psychotherapie werden seelische Erkrankungen behandelt. Es gibt verschiedene Formen der Psychotherapie. Diese Broschüre bietet Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Methoden und Zugangswege.

Der Begriff Psychotherapie leitet sich von dem altgriechischen „Psyche“ ab und bedeutet so viel wie „Seele“ oder „Atem“ – die Psychotherapie behandelt also seelische Themen, die für Sie belastend sind.

Das heißt, dass der Leidensdruck, den Sie verspüren, ganz individuell ist – was für die eine Person gut aushaltbar ist, kann für eine andere „das Ende der Welt“ bedeuten. Es ist wichtig, dass Sie Ihre eigenen Gefühle und deren Bedeutung für Ihren Alltag ernst nehmen (vgl. Stiftung Gesundheitswissen, 2023).

## Wer ist wer und wer macht was?

Was unterscheidet Psychiater\*innen, Psychologen\*innen, Psychotherapeuten\*innen, Neurologen\*innen und Heilpraktiker\*innen für Psychotherapie?

Ein\*e *Psychiater\*in* hat ein Medizinstudium absolviert und anschließend eine fünfjährige Ausbildung zum Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie absolviert. Sie sind Ärzte\*innen, dürfen Patienten\*innen behandeln und Medikamente verschreiben. Sie bieten nicht unbedingt eine psychotherapeutische Behandlung (z. B. in Form von Gesprächen) an.

Auch Fachärzte\*innen der Fachrichtung „Psychosomatische Medizin und Psychotherapie“ können als Psychotherapeuten\*innen arbeiten.

*Neurologen\*innen* haben ebenfalls Medizin studiert und dürfen Medikamente verschreiben. Ihr Schwerpunkt liegt aber nicht in erster Linie auf den seelischen Erkrankungen, sondern eher bei den körperlichen Störungen des Nervensystems.

*Psychologen\*innen* haben ein Psychologiestudium absolviert und beschäftigen sich mit dem Erleben, Denken und Verhalten von Menschen. Während des Studiums können sie verschiedene Schwerpunkte

(z. B. Arbeits- und Organisationspsychologie) setzen. Bei einer Spezialisierung auf den Bereich Klinische Psychologie können Psychologen\*innen auch in (Fach-) Krankenhäusern tätig sein.

Im Anschluss an das Studium mit dem Schwerpunkt Klinische Psychologie können Psychologen\*innen eine fünfjährige staatlich anerkannte Zusatzausbildung absolvieren. Sie erhalten dann die Approbation (staatliche Zulassung) und können sich Psychologischer Psychotherapeut nennen. Erst dann dürfen sie psychotherapeutisch tätig werden.

Heilpraktiker\*innen für Psychotherapie erlernen das Wissen durch ein Selbststudium mit entsprechender Fachliteratur und müssen eine Prüfung beim Gesundheitsamt bestehen, um dann die Heilerlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz zu erlangen. Sie dürfen keine Medikamente verschreiben und in den meisten Fällen nicht mit den Krankenkassen abrechnen – es handelt sich hier also um eine Privatleistung (vgl. Pro Psychotherapie e.V.).

<b>Ausbildung</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Abrechnung mit der Krankenkasse</b>
<b>Fachärzte*innen Psychiatrie und Psychotherapie oder Psychosomatische Medizin und Psychotherapie</b>	<b>Medizinstudium + Facharzt-ausbildung Diagnostik, Therapie, Verschreibung vom Medikamenten</b>	<b>Ja</b>
<b>Fachärzte*innen Neurologie und Psychotherapie</b>	<b>Medizinstudium + Facharzt-ausbildung Diagnostik, Therapie, Verschreibung vom Medikamenten. Schwerpunkt körperliche Störungen des Nervensystems</b>	<b>Ja</b>
<b>Psychologen*innen (Diplom, Master)</b>	<b>Studium der Psychologie mit unterschiedlichen Schwerpunkten; keine Therapiezu-lassung durch das Studium</b>	<b>nein</b>
<b>Psychologische Psychotherapeuten*innen</b>	<b>Studium der Psychologie mit therapeutischer Zusatzausbildung, Psychotherapie, keine Medikamente</b>	<b>ja, wenn Kassenzulassung vorliegt</b>
<b>Heilpraktiker*innen für Psychotherapie</b>	<b>Ausbildung in 300 Zeitstunden; Prüfung beim Gesundheitsamt</b>	<b>Nein (in der Regel)</b>

# Wen spreche ich an?

Wenn Sie das Gefühl haben, ein psychisches Problem zu haben, können Sie sich direkt an eine psychotherapeutische Praxis wenden. Aber es ist ratsam, anfangs Kontakt zu Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin aufzunehmen, denn Symptome einer psychischen Störung können auf körperliche Ursachen zurückzuführen sein (z. B. auf eine Schilddrüsenerkrankung) und sollten ausgeschlossen werden.

Sind körperliche Erkrankungen ausgeschlossen, kann eine Psychotherapie infrage kommen. Welche Art von Therapie sinnvoll ist, hängt von Ihrer Erkrankung und Ihrer individuellen Situation ab.

Es kommt vor, dass Sie von zwei Fachleuten behandelt werden – z. B., wenn Sie Medikamente benötigen und diese von einem\*er Psychiater\*in erhalten und gleichzeitig eine Verhaltenstherapie bei einem\*er Psychotherapeuten\*in machen. Bitte seien Sie hier offen und sorgen dafür, dass alle voneinander wissen, nur so kann eine optimale Behandlung gesichert werden (vgl. Stiftung Gesundheitswissen, 2023).

## Wie lange muss ich auf einen Termin warten?

Laut dem Serviceportal [www.116117.de](http://www.116117.de) beträgt die Wartezeit maximal fünf Wochen. Bei Akutbehandlung maximal drei Wochen.

Innerhalb einer Woche muss die 116117 einen Termin vermitteln. Der darf dann höchstens vier Wochen in der Zukunft liegen – bei einer Akutbehandlung maximal zwei Wochen.

Kann die 116117 keinen fristgerechten Termin bei Vertragspsychotherapeuten oder -ärzten\*innen anbieten, muss sie innerhalb einer weiteren Woche einen Termin in einem Krankenhaus oder einer Krankenhausambulanz finden.

Einen Termin zu erhalten, bedeutet aber nicht gleichzeitig, bereits einen Therapieplatz zu bekommen.





# Wie kann ich eine Psychotherapie erhalten?

**1. Psychotherapeutische Sprechstunde:** In einer kurzfristigen Sprechstunde erhalten Sie von einer\*em Psychotherapeuten\* mit kassenärztlicher Zulassung eine erste Einschätzung zu Ihren Beschwerden und der notwendigen Behandlung. Eine Überweisung von Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt ist dafür noch nicht notwendig.

Dabei soll auch eine Beratung, Information, Klärung des individuellen Behandlungsbedarfs, eine erste Diagnosestellung und dementsprechende Behandlungsempfehlung und sofern erforderlich eine kurze psychotherapeutische Intervention erfolgen. Die psychotherapeutische Sprechstunde erfordert den unmittelbaren persönlichen Kontakt zwischen Therapeut\*in und der\*dem Versicherten.

Die psychotherapeutische Sprechstunde kann als Einzelbehandlung bei Erwachsenen in Einheiten von mindestens 25 Minuten höchstens bis zu sechsmal je Krankheitsfall (insgesamt bis zu 150 Minuten) durchgeführt werden; bei Versicherten bis zum vollendeten 21. Lebensjahr bis zu zehnmal je Krankheitsfall (insgesamt bis zu 250 Minuten) (vgl. [www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)).



**2. Akutbehandlung:** Es kann sein, dass Sie sich in einer besonderen Ausnahmesituation oder in einer akuten psychischen Krise befinden. In diesem Fall ist eine Akutbehandlung, direkt im Anschluss an die erste Sprechstunde möglich. Direkt im Anschluss an die Sprechstunde kann sich bei Bedarf eine Akutbehandlung mit bis zu 24 Einzelsitzungen in Einheiten von 25 Minuten anschließen. Die psychotherapeutische Akutbehandlung ist auf eine kurzfristige Verbesserung der Symptomatik der Patientin oder des Patienten ausgerichtet. Dafür reicht lediglich die Information Ihrer\*es Psychotherapeut\*in an Ihre Krankenkasse aus. Die Wartezeit auf eine psychotherapeutische Akutbehandlung darf maximal nur zwei Wochen betragen;

**3. Probesitzungen:** Sollte die\*der Psychotherapeut\*in feststellen, dass Sie eine Behandlung benötigen, dann muss diese bei Ihrer Krankenkasse beantragt werden. Bevor die\*der Psychotherapeut\*in den Antrag auf Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse stellt, können Sie sich in zwei bis vier vorausgehenden Sitzungen kennenlernen. Spätestens nach Beendigung der Probesitzungen und vor Beginn der Psychotherapie muss ein Konsiliarbericht angefordert werden (s. S. 9).



# Kostenübernahme für eine Psychotherapie

Damit Ihre Krankenkasse die Kosten der Behandlung trägt, müssen die folgenden Punkte erfüllt werden:

Nach ärztlicher Klärung einer Eignung zur Psychotherapie (Ausschluss anderer organischer Ursachen, die die Symptome erklären) haben Sie die Möglichkeit bei einem zugelassenen psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten bis zu vier Probesitzungen zu absolvieren. Anschliessend wird ein Konsiliarbericht von Ihrem Hausarzt oder behandelnden Neurologen/ Psychiater an den Psychotherapeuten zur Beantragung der ambulanten Psychotherapie ausgestellt.

Das Ziel der psychotherapeutischen Behandlung darf *nicht nur* der Lebens-, Erziehungs-, Ehe- oder Sexualberatung dienen (vgl. AOK, 2023).





## Die Therapieformen

Die Kosten der folgenden Verfahren werden durch die Krankenkassen erstattet:

- (Kognitive) Verhaltenstherapie: Hier lernt man neue Verhaltensweisen oder eignet sich neue Denkmuster an, die einem langfristig dabei helfen, mit belastenden Situationen umzugehen. Die Verhaltenstherapie kann wie ein Training betrachtet werden.
- Tiefenpsychologisch fundierte Therapie: Hier stehen unbewusste und verdrängte Konflikte aus der Vergangenheit im Mittelpunkt. Ziel ist, die Bedeutung und Ursache des inneren Konflikts zu verstehen und somit besser mit belastenden Situationen aus der Gegenwart umgehen zu können (vgl. Stiftung Warentest, 2011).
- Psychoanalytische Therapie: Im Gegensatz zur Verhaltenstherapie wird hier nicht trainiert, sondern aufgedeckt – Konflikte aus der Kindheit werden erneut durchlebt und verarbeitet.
- Systemische Therapie: Hier werden die sozialen Faktoren betont. Das sind der Regel die Partnern\*innen bzw. die Familie, die mit in die Therapie einbezogen werden können.

# Suchen Sie Informationen?

Wenn Sie bisher keine Berührungspunkte mit psychischen Erkrankungen hatten, können Sie sich an verschiedenen Stellen informieren. Mehr Informationen helfen Ihnen, die Erkrankung zu verstehen und Unsicherheiten sowie Vorurteile abzubauen. Informationen im Netz finden Sie zum Beispiel auf:

<https://www.gesundheitsinformation.de/>

<https://www.bptk.de/publikationen/patientenratgeber/>

<https://www.ptk-nrw.de/patientenschaft/broschueren>

<https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/artikel-uebersicht/>

## HILFE BEI SUIZIDGEDANKEN

In einer akuten Krise wenden Sie sich bitte an Ihre behandelnden Ärzte\*innen, Psychotherapeuten\*innen oder die nächste psychiatrische Klinik (s. Anlaufstellen) oder wählen Sie 112.

Die Telefonseelsorge erreichen Sie rund um die Uhr und kostenfrei unter **0800-111-1 111** oder **0800-1110222**

Für jüngere Menschen gibt es auch Online-Chat-Angebote wie [www.u25-deutschland.de](http://www.u25-deutschland.de) (Caritas).

**Holen Sie sich auf jeden Fall Hilfe.**

# Anlaufstellen im Bergischen Städtedreieck



## Wuppertal

### ● Sozialpsychiatrisches Zentrum SPZ Wuppertal gGmbH

*Standort Elberfeld*

Hofaue 49

42103 Wuppertal

Tel. 0202 24 99 85-0

spz@bergische-diakonie.de

*Standort Barmen*

Parlamentstraße 20

42275 Wuppertal

Tel. (0202) 28 32 08-11

spz@bergische-diakonie.de

### ● Selbsthilfe Kontaktstelle

Selbsthilfe-Kontaktstelle (201.54)

Neumarkt 10

42103 Wuppertal

selbsthilfe@stadt.wuppertal.de

### ● Medizinisches Versorgungszentrum für Seelische Gesundheit Wuppertal (MVZ) der Stiftung Tannenhof

*Tagesklinik Elberfeld*

Wesendonkstraße 7

42103 Wuppertal-Elberfeld

Telefon 0202 454452

info@stiftung-tannenhof.de

Sprechzeiten

Montag bis Freitag von 8.00 bis 11.30 Uhr

Montag von 14.00 – 17.00 Uhr (nach Terminvereinbarung)

### ● Sozialpsychiatrischer Dienst Wuppertal

Parlamentstraße 20

42275 Wuppertal

Telefon: 0202 563-2168

sozialpsychiatrischerdienst@stadt.

wuppertal.de

### ● Ev. Stiftung Tannenhof – Psychiatrische Klinik Wuppertal

Psychotherapie, Psychosomatik

Sanderstraße 161

42283 Wuppertal (Barmen)

Zentrale Aufnahme 02191 12-1173

Telefon 0202 478248-0

info@stiftung-tannenhof.de

### ● Tagesklinik Ev. Stiftung Tannenhof – Psychiatrische Tagesklinik Wuppertal-Barmen

Medizinische und therapeutische, sowie allgemeine Versorgung, Pflege und Betreuung, Psychiatrische

Institutsambulanz

Märkische Straße 8

42281 Wuppertal-Barmen

Telefon 0202 25264-0

info@stiftung-tannenhof.de

### ● Ev. Stiftung Tannenhof – Traumaambulanz für Opfer von Gewalttaten Wuppertal

Sanderstraße 161

42283 Wuppertal-Barmen

Telefon 0202 478248-1635

info@stiftung-tannenhof.de

### ● Krisendienst

Montag–Freitag 18.00–8.00 Uhr  
Samstag/Sonntag/Feiertag rund um die Uhr  
Telefon 0202 244 28 38  
vor Ort Wuppertal-Elberfeld, Hofkamp 33  
PER E-MAIL KEINE BERATUNG MÖGLICH  
info@krisendienst-wuppertal.de

### ● Bergische Universität Wuppertal

Psychotherapieambulanz  
Max-Horkheimer-Straße 20  
42119 Wuppertal (Z-Gebäude)  
Telefon 0202 439-2824  
clinpsy@uni-wuppertal.de  
Kognitive Verhaltenstherapie für  
Erwachsene ab 18 Jahren. Schwerpunkte:  
Körperdysmorphie Störung, Chronische  
Schmerzen, somatoforme Störungen.

## Solingen

### ● Psychosozialer Trägerverein Solingen e.V.

Zentrum für seelische Gesundheit  
Auch Krisendienst  
Eichenstraße 105-109  
42659 Solingen  
Telefon: 0212 24821-0  
info@ptv-solingen.de

- Krisendienst
- Tagesklinik
- Wohngruppen und Betreutes Wohnen

### ● Beratungstelefon Kompass für die seelische Gesundheit

Montag bis Donnerstag 10–14 Uhr  
Telefon 0212 233 932 667

### ● Sozialpsychiatrischer Dienst Stadt Solingen

Walter-Scheel-Platz 3  
42651 Solingen  
Telefon: 0212 2904373  
spdi@solingen.de

### ● Selbsthilfe-Büro Solingen

Walter-Scheel-Platz 3  
42651 Solingen, Raum 3.012  
Telefon: 0212 2902729  
m.schrader@solingen.de

### ● LVR-Klinik Langenfeld

Einzugsgebiet Solingen  
Behandlungszentrum Solingen  
Institutsambulanz Psychiatrie und  
Psychotherapie  
Frankenstraße 31a, 42653 Solingen  
bz-solingen.klinik-langenfeld@lvr.de

Behandelt werden Patientinnen und  
Patienten mit

- Psychosen
- affektive Erkrankungen wie  
z. B. Depressionen oder  
bipolare Störungen
- Angst- und Zwangserkrankungen
- Persönlichkeitsstörungen
- posttraumatische  
Belastungsstörungen
- Behandlungsangebot

### ● Stationäres Angebot LVR-Klinik Langenfeld

Stationäre Psychotherapie  
Kontakt Station 24  
LVR-Klinik Langenfeld  
Kölner Straße 82 (Haus 9)  
40764 Langenfeld  
Telefon 02173 102-2624  
psychotherapie.klinik-langenfeld@lvr.de

### ● Medizinische Rehabilitation für Alkohol- und Medikamenten- und Cannabisabhängige

Ambulanz  
Abhängigkeitserkrankungen  
Solingen  
Frankenstr. 31 a  
42653 Solingen  
Telefon: 0212 380848-64  
abhaengigkeitsambulanz.solingen@lvr.de



*Stationäres Angebot*  
LVR-Klinik Langenfeld  
Kölner Straße 82 / Haus 3  
40764 Langenfeld  
Team der Station 35  
Telefon: 02173 102-2635  
medrehasucht.klinik-langenfeld@lvr.de

## **Remscheid**

### ● **Sozialpsychiatrisches Zentrum Remscheid**

Telefon: 0 21 91 9 33 41-0  
info@spz-remscheid.de

### ● **MEDIAN Therapiezentrum Haus Remscheid**

Therapiezentrum der Soziotherapie  
Feldstr. 31  
42899 Remscheid  
Telefon: 02191 9584 0  
Hauptindikationen  
Suchterkrankungen

### ● **Sozialpsychiatrischer Dienst Krisenintervention**

Telefon: 02191 1600  
gesundheit@remscheid.de

### ● **Selbsthilfe-Büro Remscheid**

Telefon: 02191 29 20 71  
selbsthilfe-remscheid@paritaet-nrw.org

### ● **Ev. Stiftung Tannenhof – Klinik für Psychiatrie Remscheid**

Psychotherapie, Suchtmedizin,  
Psychosomatik, Neurologie  
Remscheider Straße 76  
42899 Remscheid (Lüttringhausen)  
Zentrale Aufnahme 02191 12-1173  
Telefon 02191 12-0  
info@stiftung-tannenhof.de

### ● **Ev. Stiftung Tannenhof – Psychiatrische Tagesklinik Remscheid – Haus für Seelische Gesundheit**

Medizinische und therapeutische,  
sowie allgemeine Versorgung, Pflege  
und Betreuung, Psychiatrische  
Institutsambulanz  
Konrad-Adenauer-Straße 2 – 4 (am  
Friedrich-Ebert-Platz / Ecke Elberfelder  
Straße)  
42853 Remscheid (Innen/Nord)  
Telefon 02191 12-3500  
info@stiftung-tannenhof.de

### ● **Ev. Stiftung Tannenhof – Sozialpsychiatrisches Zentrum (SPZ)**

Beratung für psychische Erkrankung  
zur Alltagsbewältigung im Haus für  
Seelische Gesundheit  
Konrad-Adenauer-Straße 2 – 4 (am  
Friedrich-Ebert-Platz)  
42853 Remscheid (Innen/Nord)  
Telefon 02191 12-3500  
info@stiftung-tannenhof.de

# Quellen

AOK (2022). Was macht man in der Psychotherapie? Zugriff unter: [Ambulante Psychotherapie: Ablauf und Methoden \(aok.de\)](https://www.aok.de)

AOK (2023). Psychotherapie: ambulante Hilfe. Zugriff unter: [Ambulante Psychotherapie: Wir informieren | AOK](https://www.aok.de)

Psychotherapeuten Kammer NRW (2022). Wege zur Psychotherapie. Zugriff unter: <https://www.ptk-nrw.de/patientenschaft/broschueren>

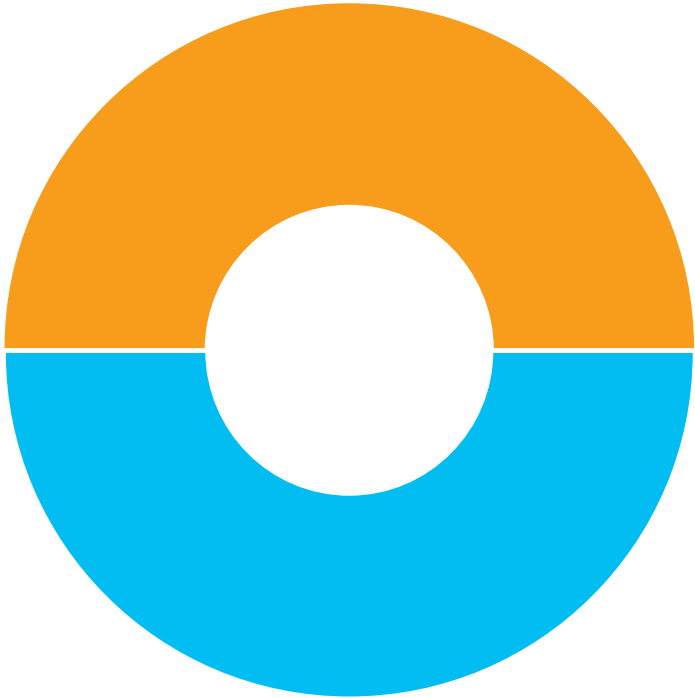
Piontek, R. (2009). Mut zur Veränderung. Methoden und Möglichkeiten der Psychotherapie. Bonn

Pro Psychotherapie e.V. (2023). Das "Wer - Wie - Was" der Psychotherapie. Zugriff unter: <https://www.therapie.de/psyche/info/fragen/wichtigste-fragen/unterschied-psychotherapeut-psychologe-psihiater/>

Stiftung Gesundheitswissen (2023). Psychologe, Psychiater, Psychotherapeut – das ist der Unterschied. Zugriff unter: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/>

Stiftung Warentest (2011). Für Seelen in Not. Journal Gesundheit, Heft test 11/2011, S. 82ff.

Abruf der Online-Quellen: August 2023



## KONTAKT

Bergauf  
Wall 21/Eingang Kirchstr.

42103 Wuppertal

T +49 0202 74763-234

M [bergauf@jobcenter.wuppertal.de](mailto:bergauf@jobcenter.wuppertal.de)

[www.bergauf-rehapro.de](http://www.bergauf-rehapro.de)

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages