Geschrieben von: Lorenz
Dienstag, den 06. August 2019 um 18:28 Uhr

Ratgeber „Psychotherapie. Chancen erkennen und mitgestalten“

Mehr als 2,2 Millionen Menschen betroffen: Hilfe bei Depression und anderen psychischen Erkrankungen

Dienstag 6. August 2019 - **Detmold (wbn). Ein neuer Ratgeber der Verbraucherzentrale informiert über Ablauf und Chancen einer Therapie bei Depression und anderen psychischen Erkrankungen.**

Die Zahl der Krankschreibungen wegen psychischer Probleme hat sich innerhalb der vergangenen 20 Jahre mehr als verdreifacht. Laut einer aktuellen Langzeituntersuchung der Krankenkasse DAK fehlte in Deutschland im vergangenen Jahr jeder 18. Arbeitnehmer aus diesem Grund im Job – damit waren 2,2 Millionen Menschen betroffen. Häufigste Diagnose: Depression.

Fortsetzung von Seite 1 Bei solch schwerwiegenden Problemen kann eine Psychotherapie helfen. Auch bei Konflikten, Leistungsstörungen oder in Lebenskrisen kann sie geeignet sein, neue Lebensqualität zu entdecken und wieder in Balance zu kommen.

Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Psychotherapie. Chancen erkennen und mitgestalten“ hilft Betroffenen dabei, sich zu orientieren.

Das Buch bietet alle wichtigen Grundlagen, damit die Leserinnen und Leser die richtige Therapieform und den passenden Therapeuten finden.

Wie funktionieren die unterschiedlichen Methoden? Wer sollte Therapien in Anspruch nehmen und wer bezahlt sie? Der Ratgeber beantwortet diese und viele weitere Fragen und informiert über Organisation, Ablauf und Datenschutzfragen. So erhalten Betroffene ein realistisches Bild von den Möglichkeiten, Vorgehensweisen und Grenzen psychotherapeutischer Methoden.

Der Ratgeber „Psychotherapie. Chancen erkennen und mitgestalten“ hat 184 Seiten und kostet 19,90 Euro, als E-Book 15,99 Euro.

Bestellmöglichkeiten: Der Ratgeber ist in der Beratungsstelle Detmold, Lemgoer Str. 5, 32756 Detmold und im Buchhandel erhältlich.