

## Hilfe bei Depression und anderen psychischen Erkrankungen Ratgeber informiert über Ablauf und Chancen einer Therapie

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. 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 19,53 Euro, als E-Book 13,99 Euro (Preise gültig bis 31. Dezember 2020).

### Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://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](mailto:publikationen@verbraucherzentrale.nrw)

**Presstext und Cover:**

[www.verbraucherzentrale.de/buecher-und-ebooks/psychotherapie](http://www.verbraucherzentrale.de/buecher-und-ebooks/psychotherapie)

Mintropstraße 27  
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101  
Fax (0211) 38 09-216

[presse@verbraucherzentrale.nrw](mailto:presse@verbraucherzentrale.nrw)  
[www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw)