

 **DGPPN**

Gühne · Fricke

Schliebener · Becker · Riedel-Heller



# Psychosoziale Therapien bei schweren psychischen Erkrankungen

Patientenleitlinie für Betroffene  
und Angehörige

 Springer

# Psychosoziale Therapien bei schweren psychischen Erkrankungen

Uta Gühne  
Ruth Fricke  
Gudrun Schliebener  
Thomas Becker  
Steffi G. Riedel-Heller

# Psychosoziale Therapien bei schweren psychischen Erkrankungen

Patientenleitlinie für Betroffene und Angehörige

2. Aufl. 2019

publiziert bei

 **AWMF online**  
Das Portal der wissenschaftlichen Medizin

 **Springer**

Dr. rer. med. Uta Gühne, Dipl.-Psych., Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP), Medizinische Fakultät der Universität Leipzig, Philipp-Rosenthal-Straße 55, 04103 Leipzig

Ruth Fricke, Mozartstraße 20b, 32049 Herford

Gudrun Schliebener, Otternbuschweg 21, 32051 Herford

Prof. Dr. med. Thomas Becker, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie II, Universität Ulm, Bezirkskrankenhaus Günzburg, Ludwig-Heilmeyer-Str. 2, 89312 Günzburg

Prof. Dr. med. Steffi G. Riedel-Heller, MPH, Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP), Medizinische Fakultät der Universität Leipzig, Philipp-Rosenthal-Straße 55, 04103 Leipzig

Erstellungsdatum: 10.12.2018



Diese Patientenleitlinie ist die Patienten- und Angehörigenversion des ersten Updates der S3-Leitlinie „Psychosoziale Therapien bei schweren psychischen Erkrankungen“, die in der Reihe S3-Praxisleitlinien in Psychiatrie & Psychotherapie federführend durch die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) herausgegeben wurde. Zum Nachweis der wissenschaftlichen Belege gelten die dort aufgeführten Quellen (<https://www.dgppn.de/leitlinien-publikationen/leitlinien.html>).

Die Patientenleitlinie dient dazu, Informationen zu vermitteln und bereits bestehende Behandler-Patienten-Beziehungen zu unterstützen. Sie soll diese keinesfalls ersetzen.

AWMF-Registernummer 038-020

ISBN 978-3-662-58739-3                      978-3-662-58740-9 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-58740-9>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Springer

© DGPPN (Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde), 2019

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Germany

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

# Vorwort

---

Liebe Leserin, lieber Leser,

schwere und anhaltende psychische Erkrankungen sind oft mit vielfältigen Belastungen in den verschiedenen Lebensbereichen verbunden. Trotzdem gelingt den meisten Menschen mit schweren psychischen Störungen ein Leben in der Gemeinde. Eine Therapie ist für die meisten ständiger Begleiter.

Neben körperlichen Behandlungsmethoden (z. B. Medikamente) und psychotherapeutischen Verfahren (z. B. Verhaltenstherapie) nehmen psychosoziale Therapien eine bedeutende Rolle in der Behandlung und Begleitung psychisch schwer kranker Menschen ein. Psychosoziale Therapien zielen darauf ab, die Möglichkeiten der Betroffenen zu verbessern, in ihrer sozialen Umgebung zu leben und am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. So wird z. B. mit Hilfe arbeitsrehabilitativer Maßnahmen versucht, die Beschäftigungssituation der Betroffenen positiv zu beeinflussen. Eine gezielte Unterstützung beim Wohnen fördert die Unabhängigkeit der Betroffenen in ihrem Lebensalltag. Trainingsansätze zur Förderung sozialer Fertigkeiten und Kompetenzen können zu einem sicheren Umgang mit anderen Menschen führen.

Diese Leitlinie für Patienten und Angehörige stellt ein Update der ersten Auflage aus dem Jahre 2014 dar. Leitlinien werden regelmäßig aktualisiert, weil in ihnen der aktuellste wissenschaftliche Stand zu bestimmten Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt wird. Die hier aufgeführten Informationen basieren auf wissenschaftlichen Befunden, die in der dazugehörigen Behandlungsleitlinie ausführlich beschrieben sind. Auch diese erfuhr jüngst ihre erste Überarbeitung. In ihr wird aufgezeigt, welche psychosozialen Behandlungsansätze wirksam und hilfreich sind. Änderungen gegenüber der Erstauflage finden sich in überarbeiteten Empfehlungen sowie in neu beschriebenen Interventionen, wie beispielsweise, den gesundheitsfördernden Interventionen und der Arbeit durch Genesungsbegleiter. Die vorliegende Information will zudem auf relevante Behandlungs-, Beratungs- und Versorgungsangebote innerhalb der deutschen Versorgungslandschaft hinweisen. Diese Information will auch dazu ermuntern, sich aktiv an der Behandlung zu beteiligen, Entscheidungsprozesse im Behandlungsverlauf aktiv mitzugestalten und erforderlichenfalls nach möglichen regionalen Therapieangeboten zu fragen.

**Uta Gühne**  
**Ruth Fricke**  
**Gudrun Schliebener**  
**Thomas Becker**  
**Steffi G. Riedel-Heller**

Leipzig, Herford und Günzburg  
im Herbst 2018

# Inhaltsverzeichnis<sup>1</sup>

1	<b>Hintergrund</b> .....	1
1.1	An wen richtet sich diese Information? .....	2
1.2	Um welche Behandlungen geht es in dieser Information? .....	2
1.3	Wie ist die vorliegende Patienteninformation aufgebaut? .....	3
2	<b>Wie ist diese Patienteninformation entstanden?</b> .....	5
3	<b>Grundprinzipien und Ziele psychosozialen Handelns</b> .....	9
3.1	Recovery .....	10
3.2	Partizipative Entscheidungsfindung .....	12
4	<b>Welche psychosozialen Therapien gibt es in der Behandlung schwerer psychischer Erkrankungen?</b> .....	15
4.1	Ein Überblick .....	16
4.2	Einzelinterventionen .....	16
4.2.1	Ergotherapie (☆☆) .....	16
4.2.2	Künstlerische Therapien (☆☆) .....	17
4.2.3	Psychoedukation (☆☆☆) .....	19
4.2.4	Training sozialer Kompetenzen (☆☆☆) .....	22
4.2.5	Bewegungs- und Sporttherapien (☆☆) .....	23
4.2.6	Gesundheitsfördernde Interventionen (☆☆☆) .....	24
4.3	Systeminterventionen .....	25
4.3.1	Gemeindepsychiatrische Behandlungsansätze (☆☆☆/☆☆) .....	25
4.3.2	Möglichkeiten zur Teilhabe am Arbeitsleben (☆☆☆/☆☆) .....	33
4.3.3	Möglichkeiten zur sozialen Teilhabe (☆☆☆) .....	40
5	<b>Selbstmanagement und Selbsthilfe</b> .....	45
5.1	Selbstmanagement .....	46
5.2	Mediengestützte Edukation und Selbsthilfe .....	46
5.3	Selbsthilfegruppen .....	49
5.4	Peer-Support – Experten aus Erfahrung (☆☆) .....	50
5.4.1	Was bedeutet Peer-Support? .....	50
5.4.2	Kann Peer-Support empfohlen werden? .....	50
5.4.3	Wo findet Peer-Support statt und wie erhält man Zugang? .....	51
6	<b>Ein kleiner Wegweiser durch das Behandlungs- und Versorgungssystem</b> .....	53
6.1	Wer ist an der Behandlung von Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen beteiligt? .....	54

1 Die Anzahl der Sternchen hinter den einzelnen Therapieformen verdeutlicht die Stärke der Empfehlung (► Kap. 2).

6.2	<b>Welche Rechtsgrundlagen und Träger gibt es für mögliche Behandlungs- und Versorgungsleistungen?</b> .....	60
7	<b>Was Angehörige wissen sollten</b> .....	65
8	<b>Hilfen für Kinder psychisch kranker und suchtselasteter Eltern</b> .....	69
9	<b>Einige Bemerkungen zum Ende</b> .....	73
	<b>Serviceteil</b>	
	Anhang.....	76



# Hintergrund

- 1.1 **An wen richtet sich diese Information? – 2**
- 1.2 **Um welche Behandlungen geht es in dieser Information? – 2**
- 1.3 **Wie ist die vorliegende Patienteninformation aufgebaut? – 3**

## 1.1 An wen richtet sich diese Information?

---

Diese Patienteninformation richtet sich an **Menschen mit schweren und anhaltenden psychischen Erkrankungen und deren Angehörige**. Demnach möchte diese Broschüre Menschen mit verschiedenen psychischen Erkrankungen erreichen: z. B. Menschen mit einer Schizophrenie oder einer anderen psychotischen Erkrankung, Menschen mit schweren affektiven Störungen wie einer Depression oder bipolaren Störung, Menschen mit einer schweren Angst- oder Zwangsstörung sowie Menschen mit einer schweren Persönlichkeitsstörung. Angesprochen werden sollen Menschen mit einer dieser Diagnosen, welche bereits über längere Zeit erkrankt sind und welche durch die Erkrankung erhebliche Einschnitte in ihren Lebensalltag erleben. Häufig erfahren die von einer schweren psychischen Erkrankung Betroffenen neben starken seelischen und psychischen Beschwerden zahlreiche Einschränkungen in verschiedenen Lebensbereichen wie Familie, Ausbildung, Beruf, Wohnen oder der Freizeit. Neben den erhöhten Risiken für soziale Isolation, Arbeitslosigkeit und unbefriedigter Wohnsituation, finden sich in dieser Patientengruppe gleichfalls erhöhte Risiken für eine finanzielle Not, für zusätzliche körperliche Erkrankungen oder begleitende Suchtprobleme. Auch die Angehörigen dieser schwer und chronisch erkrankten Menschen sind mitunter großen zusätzlichen Belastungen ausgesetzt. Gleichzeitig sind sie oft wichtige Stützpfeiler in der Behandlung und sollen ebenfalls wichtige Informationen in dieser Broschüre finden.

## 1.2 Um welche Behandlungen geht es in dieser Information?

---

Diese Patienteninformation will wichtige psychosoziale Therapien vorstellen, deren Wirksamkeit in der Behandlung von Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen untersucht wurde. **Psychosoziale Therapien** zielen hauptsächlich darauf ab, die persönlichen Möglichkeiten der Betroffenen, in ihrem eigenen sozialen Umfeld zu leben und sich hier wohl zu fühlen, zu verbessern. Dies wird entweder durch eine günstige Gestaltung der Umgebungsbedingungen erreicht oder dadurch, dass verschiedene Kompetenzen der Betroffenen, z. B. im Umgang mit sich selbst und anderen in den verschiedenen Lebensbereichen erweitert werden. Psychosoziale Therapien zielen nicht allein auf eine Verbesserung der Krankheitszeichen, wie das beispielsweise durch eine medikamentöse Therapie beabsichtigt ist. Vielmehr zielen sie darauf, die Betroffenen darin zu unterstützen und zu stärken, sich in ihrem Leben und der Umwelt wieder eigenständiger, sicherer und zielgerichteter zu bewegen und damit mehr Lebensqualität zu erlangen. Psychosoziale Therapien werden neben den somatisch-medizinischen und den psychotherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten auch als dritte Säule in der Behandlung psychischer Erkrankungen bezeichnet. Folgende Abbildung soll dies veranschaulichen (▣ Abb. 1.1):