



Hilfreiche Patienteninformationen im Internet

Wir haben für Sie einige hilfreiche Informationsquellen im Internet recherchiert und bewertet.

1. Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (DGPPN)

- **Beschreibung:** Die DGPPN ist eine der wichtigsten medizinisch-wissenschaftlichen Fachgesellschaften in Deutschland. Ihre Website bietet umfassende und evidenzbasierte Informationen zu psychischen Erkrankungen, Behandlungsleitlinien und aktuellen Forschungsergebnissen.
- **Nützlichkeit für Betroffene:** Sehr hoch. Bietet detaillierte und wissenschaftlich fundierte Informationen zu verschiedenen Störungsbildern. Allerdings ist die Sprache eher fachlich ausgerichtet.
- **Link:** <https://www.dgppn.de/>

2. Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention

- **Beschreibung:** Diese Stiftung bietet ein breites Spektrum an Informationen und Hilfsangeboten zum Thema Depression. Dazu gehören Patientenratgeber, Selbsttests, Foren und Informationen zu regionalen Hilfsangeboten.
- **Nützlichkeit für Betroffene:** Sehr hoch. Die Informationen sind leicht verständlich und speziell auf Betroffene und Angehörige zugeschnitten. Die Stiftung bietet auch konkrete Unterstützungsmöglichkeiten.
- **Link:** <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/>

3. Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK)

- **Beschreibung:** Die BPtK ist die berufsständische Vertretung der Psychologischen Psychotherapeutinnen und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen in Deutschland. Ihre Website informiert über das Berufsbild, die Psychotherapie und bietet eine Therapeut*innensuche.
- **Nützlichkeit für Betroffene:** Hoch. Bietet wichtige Informationen über die Rahmenbedingungen von Psychotherapie und hilft bei der Suche nach qualifizierten Therapeut*innen. Enthält auch Patienteninformationen zu verschiedenen psychischen Problemen.
- **Link:** <https://www.bptk.de/>

4. Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

- **Beschreibung:** Die KBV vertritt die Interessen der Vertragsärztinnen und -psychotherapeutinnen in Deutschland. Ihre Website bietet Informationen zur psychotherapeutischen Versorgung, Wartezeiten und den Ablauf einer Psychotherapie.
- **Nützlichkeit für Betroffene:** Mittel bis hoch. Bietet praktische Informationen zum Zugang zur psychotherapeutischen Versorgung im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung.
- **Link:** <https://www.kbv.de/html/psychotherapie.php>

5. Nationales Netzwerk für psychische Gesundheit

- **Beschreibung:** Das Nationale Netzwerk für psychische Gesundheit ist eine Initiative des Bundesministeriums für Gesundheit. Es bündelt Informationen und Angebote zur psychischen Gesundheit und bietet einen Wegweiser durch das Hilfesystem.
- **Nützlichkeit für Betroffene:** Hoch. Bietet einen guten Überblick über verschiedene psychische Erkrankungen und die verfügbaren Hilfsangebote in Deutschland.
- **Link:** <https://www.nationale-netzwerke.de/>

6. Gesundheitsinformation.de (Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen - IQWiG)

- **Beschreibung:** Gesundheitsinformation.de ist ein unabhängiges Informationsportal, das von IQWiG betrieben wird. Es bietet evidenzbasierte Informationen zu einer Vielzahl von

Gesundheitsthemen, einschließlich psychischer Erkrankungen. Die Informationen sind laienverständlich aufbereitet.

- **Nützlichkeit für Betroffene:** Sehr hoch. Bietet qualitativ hochwertige und verständliche Informationen zu Symptomen, Diagnose und Behandlung verschiedener psychischer Störungen.
- **Link:** <https://www.gesundheitsinformation.de/> (Suche nach spezifischen psychischen Störungen nutzen)

7. Psychenet.de

- **Beschreibung:** Psychenet.de ist ein Netzwerk für psychische Gesundheit in Hamburg, bietet aber auch überregionale Informationen. Es stellt Informationen zu verschiedenen psychischen Erkrankungen, Therapieformen und Hilfsangeboten bereit.
- **Nützlichkeit für Betroffene:** Hoch. Bietet gut strukturierte und verständliche Informationen sowie regionale und überregionale Anlaufstellen.
- **Link:** <https://www.psychenet.de/>

8. Sektion für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs)

- **Beschreibung:** Diese Sektion der DGPs fokussiert auf wissenschaftliche Erkenntnisse und deren Anwendung in der klinischen Psychologie und Psychotherapie. Die Website bietet zwar weniger direkt Patienteninformationen, verlinkt aber oft zu relevanten Ressourcen und Leitlinien.
- **Nützlichkeit für Betroffene:** Mittel. Eher für Interessierte, die einen tieferen Einblick in die wissenschaftlichen Grundlagen der Psychotherapie suchen oder nach spezifischen Leitlinien recherchieren möchten.
- **Link:** <https://www.klinische-psychologie.de/>

Bewertung der Nützlichkeit insgesamt:

Die genannten Internetseiten bieten insgesamt ein sehr gutes Angebot an seriösen und fachlich fundierten allgemeinen Informationen für Patient*innen mit psychischen Störungen. Sie decken ein breites Spektrum ab, von allgemeinen Informationen zu einzelnen Störungsbildern über Behandlungsmöglichkeiten und Selbsthilfetipps bis hin zu Informationen über das deutsche Versorgungssystem und die Suche nach professioneller Hilfe.

Linksammlung mit Patienteninformationen zu häufigen psychischen Störungen

Psychische Störungen stellen in Deutschland ein weitverbreitetes Gesundheitsproblem dar und betreffen einen erheblichen Teil der Bevölkerung. Im Jahr 2023 wurde bei über 40 % der Erwachsenen eine psychische Störung diagnostiziert, was die immense Bedeutung dieses Themas unterstreicht. Spezifische Erkrankungen wie Depressionen, die im Jahr 2022 bei rund 9,5 Millionen Menschen in Deutschland diagnostiziert wurden, Angststörungen, von denen jährlich etwa jeder Zehnte betroffen ist, Zwangsstörungen, die bei 1 bis 2 % der Bevölkerung vorkommen, ADHS, das bei 2 bis 6 % der Kinder und Jugendlichen auftritt, bipolare Störungen, die schätzungsweise 2 bis 3 % der Bevölkerung betreffen, Essstörungen, die besonders junge Frauen betreffen, Schizophrenie, die bei etwa 0,5 % der Menschen im Laufe ihres Lebens diagnostiziert wird, und Alkoholabhängigkeit, von der im Jahr 2018 1,6 Millionen Erwachsene betroffen waren, verdeutlichen die Vielfalt und Häufigkeit psychischer Belastungen. Diese Zahlen belegen eindrücklich, wie wichtig es ist, Betroffenen und ihren Angehörigen leicht zugängliche und verlässliche Informationen anzubieten.

Im digitalen Zeitalter suchen viele Menschen online nach Informationen zu ihrer Gesundheit. Dies gilt auch für psychische Erkrankungen. Das Internet bietet zwar eine Fülle an Informationen, doch die Qualität und Seriosität dieser Quellen variieren stark. Gerade im Bereich der psychischen Gesundheit ist es entscheidend, auf fachlich fundierte und evidenzbasierte Informationen zurückzugreifen, um Fehlinformationen und potenziell schädliche Ratschläge zu vermeiden.

Dieser Bericht hat das Ziel, eine Sammlung von seriösen und fachlich fundierten Online-Ressourcen in deutscher Sprache zusammenzustellen, die Patienteninformationen zu den häufigsten psychischen Störungen in Deutschland bereitstellen. Jede der vorgestellten Webseiten wird kurz beschrieben und hinsichtlich ihrer Nützlichkeit für Betroffene bewertet. Dabei werden Kriterien wie Verständlichkeit, Umfang der Informationen, Aktualität und das Angebot an zusätzlichen Hilfsangeboten berücksichtigt.

Linksammlung und Bewertung nach Störungsbildern

Depressionen

Eine Vielzahl von Webseiten bietet Informationen und Unterstützung für Menschen mit Depressionen.

- **Deutsche Depressionshilfe:** Unter <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/> finden Betroffene und Angehörige ein breites Informationsangebot rund um das Thema Depression. Die Seite bietet unter anderem Selbsttests, Informationen zu Symptomen, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten sowie ein Forum für den Austausch mit

anderen Betroffenen und Hinweise auf regionale Hilfsangebote und Selbsthilfegruppen. Die Webseite wird von namhaften Experten unterstützt und bietet eine Fülle an Materialien für Betroffene und Angehörige. Die Verständlichkeit ist gut, und die Seite ist sehr umfassend.

- **Stiftung Gesundheitswissen:** Die Webseite <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/> bietet laienverständliche und evidenzbasierte Informationen zu Depressionen. Besonders hervorzuheben sind die schrittweisen Anleitungen zur Suche nach Therapie, Selbsthilfe-Tipps und die klare Darstellung komplexer Sachverhalte. Die Seite legt Wert auf wissenschaftliche Fundierung und ist sowohl für Betroffene als auch für Angehörige sehr nützlich.
- **psychnet.de:** Dieses Portal (<https://www.psychnet.de/>) bietet ein breites Spektrum an Informationen zu psychischen Erkrankungen, einschließlich Depressionen. Es gibt einen Bereich für schnelle Hilfe und detaillierte Informationen zu verschiedenen Störungsbildern. Die Webseite wird von Experten entwickelt und regelmäßig aktualisiert, was ihre Seriosität unterstreicht.
- **AOK:** Die Gesundheitskasse AOK informiert auf ihrer Webseite (<https://www.aok.de/>) verständlich über Depressionen, Behandlungsansätze und Selbsthilfemöglichkeiten. Sie bietet auch Online-Selbsthilfeprogramme an, die einen niedrigschwiligen Zugang zu Unterstützung ermöglichen.
- **Barmer:** Ähnlich wie die AOK bietet auch die Barmer auf ihrer Webseite (<https://www.barmer.de/>) Informationen zu Depressionen, Therapieangeboten und Unterstützungsmöglichkeiten für Versicherte.
- **TK (Techniker Krankenkasse):** Die TK informiert unter <https://www.tk.de/> über das Krankheitsbild Depression, verschiedene Therapieformen und medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten.
- **ifightdepression.com:** Dieses Portal (<https://ifightdepression.com/de/start>) bietet Informationen, Selbstmanagement-Ressourcen und einen Selbsttest für Depressionen. Es zielt darauf ab, Betroffene zu befähigen, eine aktive Rolle bei der Bewältigung ihrer psychischen Gesundheit zu übernehmen.
- **deprexis.com:** Unter <https://de.deprexis.com/> wird ein Online-Therapieprogramm für Depressionen angeboten. Der Zugang erfordert ein Rezept oder eine Diagnose und bietet eine flexible Möglichkeit der Unterstützung.
- **moodgym.de:** Dieses interaktive Online-Selbsthilfeprogramm (<https://moodgym.de/>) wurde von australischen Wissenschaftlern entwickelt und wird von der AOK unterstützt. Es basiert auf kognitiver Verhaltenstherapie und hilft Nutzern, negative Denkmuster zu erkennen und zu verändern.
- **Selbsthilfenetz.de:** Dieses Portal (<https://www.selbsthilfenetz.de/>) bietet Informationen und Kontakte zu Selbsthilfegruppen in Nordrhein-Westfalen, was für Menschen, die peer-basierte Unterstützung suchen, sehr wertvoll sein kann.
- **Diskussionsforum-Depression.de:** Unter <https://www.diskussionsforum-depression.de/> finden Betroffene ein Online-Forum, um sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

Angststörungen

Auch für Angststörungen gibt es eine Reihe von hilfreichen Online-Ressourcen.

- **Deutsche Gesellschaft für Angststörungen:** Die Webseite <https://www.zwaenge.de/> bietet als Selbsthilfeorganisation umfassende Informationen, Ressourcen und Unterstützung für Menschen mit Angststörungen.
- **Stiftung Gesundheitswissen:** Unter <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/> finden sich Informationen zu Behandlungsoptionen wie kognitiver Verhaltenstherapie bei Angststörungen sowie Erklärungen zu verschiedenen Arten von Angst.
- **psychnet.de:** Dieses Portal (<https://www.psychnet.de/>) enthält ebenfalls Informationen und schnelle Hilfe für verschiedene Angststörungen, einschließlich generalisierter Angststörung.
- **AOK/Barmer/TK:** Die Webseiten der Krankenkassen (<https://www.aok.de/>, <https://www.barmer.de/>, <https://www.tk.de/>) bieten oft Informationen zu Angststörungen, deren Symptomen und Behandlungsmöglichkeiten, einschließlich digitaler Therapieangebote wie Invirto.
- **angstselbsthilfe.de:** Diese Webseite (<https://www.angstselbsthilfe.de/>) bietet Informationen zu Selbsthilfegruppen für Angststörungen auf nationaler und lokaler Ebene und betont die Bedeutung von Peer-Unterstützung.
- **Invirto (Audi BKK):** Für Mitglieder der Audi BKK wird unter <https://www.audibkk.de/> ein digitales Therapieprogramm für Angststörungen angeboten, das auch VR-gestützte Expositionsübungen beinhaltet.

Zwangsstörungen

Für Menschen mit Zwangsstörungen sind folgende Ressourcen hilfreich:

- **Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen:** Die Webseite <https://www.zwaenge.de/> ist eine umfassende Ressource, die Informationen, Selbsthilfeangebote, einen Selbsttest und eine Therapeuten-Suchfunktion bietet.
- **psychnet.de:** Dieses Portal (<https://www.psychnet.de/>) enthält wahrscheinlich auch Informationen zu Zwangsstörungen im Rahmen seiner breiteren Ressourcen zur psychischen Gesundheit.

ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung)

Für Betroffene von ADHS und ihre Familien gibt es spezialisierte Webseiten.

- **ADHS Deutschland e.V.:** Unter <https://www.adhs-deutschland.de/> bietet der Bundesverband umfassende Informationen, Nachrichten und Unterstützung für Menschen mit ADHS und ihre Familien.

- **zentrales-adhs-netz.de:** Dieses Informationsportal (<https://www.zentrales-adhs-netz.de/>) bietet unabhängige und zielgruppenspezifische Informationen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit ADHS sowie für Eltern und Fachleute.
- **Gemeinsam ADHS begegnen:** Dieses Portal (<https://gemeinsam-adhs-begegnen.de/>) bietet Informationen und Unterstützung für Menschen jeden Alters, die von ADHS betroffen sind, und betont die Bedeutung von Gemeinschaft und gemeinsamen Erfahrungen.

Bipolare Störungen

Informationen und Unterstützung für Menschen mit bipolaren Störungen finden sich hier:

- **Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen:** Die Webseite <https://www.dgbs.de/> bietet umfangreiche Informationen, Selbsthilfe-Foren, eine Helpline und Ressourcen für Menschen mit bipolaren Störungen und ihre Familien.
- **gesund.bund.de:** Das Gesundheitsportal des Bundes (<https://gesund.bund.de/>) bietet klare und prägnante Patientinformationen zu bipolaren Störungen, einschließlich Symptomen, Ursachen, Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten.

Essstörungen

Für Menschen mit Essstörungen und ihre Angehörigen sind folgende Webseiten hilfreich:

- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):** Unter <https://www.bzga-essstoerungen.de/> finden sich umfassende Informationen zu verschiedenen Arten von Essstörungen, Ursachen, Selbsttests und eine Suchfunktion für Beratungsstellen und Unterstützung.

Schizophrenie

Umfassende Informationen für Patienten und Angehörige zum Thema Schizophrenie bieten:

- **Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK):** Die BPtK stellt unter <https://www.bptk.de/> leicht verständliche Patientinformationen zur Schizophrenie bereit, die Symptome, Diagnose und Behandlungsoptionen abdecken.
- **gesundheitsinformation.de:** Dieses Portal (<https://www.gesundheitsinformation.de/>) bietet detaillierte, evidenzbasierte Informationen zur Schizophrenie, einschließlich verschiedener Formen, Ursachen, Diagnose, Behandlung und des Krankheitsverlaufs.

Alkoholabhängigkeit

Informationen und Ressourcen zum Thema Alkoholabhängigkeit finden sich hier:

- **Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS):** Die DHS bietet unter <https://www.dhs.de/> umfassende Daten, Fakten und Informationen zur Alkoholabhängigkeit in Deutschland, einschließlich Statistiken zu Prävalenz, Konsum und Folgen.

Fazit und Empfehlungen

Die Online-Landschaft für Patienteninformationen zu psychischen Erkrankungen in Deutschland ist vielfältig und bietet eine breite Palette an Ressourcen. Von offiziellen Informationen staatlicher Stellen und Gesundheitskassen über Selbsthilfeangebote von Betroffenenorganisationen bis hin zu kommerziellen Therapieprogrammen finden sich zahlreiche Anlaufstellen. Die Qualität und der Fokus dieser Ressourcen variieren jedoch.

Für Betroffene ist es ratsam, bei der Nutzung dieser Linksammlung einige Punkte zu beachten. Es empfiehlt sich, Informationen von verschiedenen Quellen zu vergleichen und auf die Seriosität der Anbieter zu achten. Webseiten von staatlichen Stellen (z.B. gesund.bund.de), Gesundheitskassen (AOK, Barmer, TK) und etablierten Patientenorganisationen (z.B. Deutsche Depressionshilfe, Deutsche Gesellschaft für Angststörungen) sind in der Regel vertrauenswürdige Informationsquellen. Zusätzliche Hilfsangebote wie Selbsttests, Foren oder Therapeuten-Suchfunktionen können sehr nützlich sein.

Es ist jedoch von entscheidender Bedeutung zu betonen, dass Online-Informationen niemals die Beratung durch einen qualifizierten Arzt oder Psychotherapeuten ersetzen können. Die hier vorgestellte Linksammlung dient dazu, Betroffenen einen ersten Überblick zu verschaffen und ihnen den Weg zu weiterführenden Hilfsangeboten zu erleichtern. Für eine genaue Diagnose und die Entwicklung eines individuellen Behandlungsplans ist ein professionelles Gespräch unerlässlich.



Arbeitskreis niedergelassener
Psychologischer PsychotherapeutInnen
Bielefeld e.V. [app:]

Gerichtstraße 3
33602 Bielefeld
Tel.: 0521 560 77 982

Telefonische Sprechzeiten: montags, 9:00 - 10:30 Uhr und donnerstag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Wegen erhöhter Nachfrage kann es derzeit während unserer telefonischen Sprechzeiten zu verlängerten Wartezeiten kommen. Bitte nutzen Sie daher gerne auch unsere Kontaktmöglichkeit per E-Mail (info@app-bielefeld.de). Leider können wir aufgrund der hohen Nachfrage und der zu gering bemessenen Anzahl von Psychotherapeut*innen nur selten und längst nicht in genügender Weise Therapieplätze vermitteln.

Wir bitten um Ihr Verständnis!