

## Bin ich depressiv?

Insbesondere wenn es zu Zeichen einer Depression kommt oder zu starken Ängsten, ist es wichtig, die Situation ernst und psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Es gelingt dann in der Regel nicht, sich aus eigener Kraft aus der Situation zu befreien.

### Wichtigste Zeichen einer Depression sind:

- Eine niedergeschlagene, gedrückte Stimmung
- Antriebsmangel; die Aufgaben des Alltags gehen nur mit Mühe von der Hand
- Interessenverlust und Freudlosigkeit; Dinge, die früher wichtig waren, bereiten keine Freude mehr



Weitere  
Informationen  
zu Acne inversa:  
[www.abbvie-care.de](http://www.abbvie-care.de)

AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG  
Mainzer Straße 81  
65189 Wiesbaden  
Tel. (+49) 611 1720 0  
Fax (+49) 611 1720 1220

## Leben mit Acne inversa Informationen zur Psychotherapie



DE/ HUD/4417/3029 Stand: 12/2017

Acne inversa kann sich nicht nur körperlich, sondern auch psychisch auswirken. Symptome wie Schmerzen und Geruchsentwicklung sind sehr belastend. Ein gemindertem Selbstwertgefühl kann entstehen und sowohl Ängste als auch Hilflosigkeit ausgelöst werden. Jeder Mensch geht unterschiedlich mit den Belastungen der Acne inversa um. Kommt es zu Problemen bei der Krankheitsbewältigung, zu sozialem Rückzug, zu Anzeichen einer Depression oder starken Ängsten, kann eine Psychotherapie hilfreich sein. Sie kann in Situationen, die festgefahren und aussichtslos scheinen, neue Perspektiven bieten. Der behandelnde Hautarzt kann beraten, ob eine psychotherapeutische Unterstützung sinnvoll ist.

### 3 Fakten zur Psychotherapie

1. **Ziel** der Psychotherapie ist es, Menschen dabei zu unterstützen, mit **Acne inversa besser zurechtzukommen**. Sie bringt **Veränderungsprozesse** auf den Weg, die später im täglichen Leben aktiv umgesetzt werden können.
2. Wichtige **Voraussetzung** ist die Bereitschaft, **selbst etwas** an der eigenen Situation zu **verändern**.
3. Psychotherapie ist **eine Ergänzung** zur medikamentösen oder operativen Behandlung.

### Psychotherapeutische Verfahren

Wenn es um die Krankheitsbewältigung bei Acne inversa geht, stehen in der Regel zwei psychotherapeutische Verfahren zur Auswahl. Beide werden bei einer entsprechenden Diagnose von den gesetzlichen Krankenkassen und den meisten privaten Krankenversicherungen übernommen.

- Die **tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie** konzentriert sich in der Regel auf einen klar definierten Lebenskonflikt. Im Gespräch werden die Einstellungen und Mechanismen, die dahinter stehen, erschlossen und verändert. Der Therapeut hat dabei eine „Lotsenfunktion“ und leistet Hilfe zur Selbsthilfe.
- Bei der **Verhaltenstherapie** wird davon ausgegangen, dass psychische Probleme auf erlerntem Verhalten beruhen, das auch wieder geändert werden kann. Der Fokus liegt darauf, neue Einstellungen und Verhaltensmuster zum aktuellen Problem zu erarbeiten und so die Lebensqualität zu erhöhen.

### Der Weg zur Psychotherapie

Im Idealfall hat der Therapeut Erfahrung im Bereich Krankheitsbewältigung oder sogar mit chronischen Hauterkrankungen. Ein Therapeut kann direkt oder mit Überweisung durch den Haut- bzw. Hausarzt aufgesucht werden.

Wichtig ist, dass Sympathie vorhanden ist und sich ein Vertrauensverhältnis aufbauen kann. Das lässt sich in den ersten Sitzungen feststellen, die für das Kennenlernen und für die Diagnose und Planung der Therapie gedacht sind. Stimmt „die Chemie“ nicht, sollte der Mut aufgebracht werden, einen anderen Therapeuten zu suchen.

### Tipps zur Psychotherapeutensuche



Bei der Suche nach einem Therapeuten kann ggf. der behandelnde Hautarzt eine **Empfehlung** geben.



Im **Internet** gibt es Möglichkeiten der **Therapeutensuche**. Zum Beispiel auf der Seite der Kassenärztlichen Bundesvereinigung ([www.kbv.de](http://www.kbv.de)) oder der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung ([www.dptv.de](http://www.dptv.de)).



Die Wartezeiten bei Psychotherapeuten können sehr lang sein. Die **Terminservicestellen** der kassenärztlichen Vereinigungen helfen dabei, so schnell wie möglich einen Termin zu erhalten ([www.kbv.de](http://www.kbv.de)).

