

## BPTK-Patienteninformation

### Kommt für mich eine Gesundheits-App infrage?

---

- 1) Vereinbaren Sie einen Termin in einer psychotherapeutischen Sprechstunde. Informationen dazu, wie Sie eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten in Ihrer Nähe finden und wie Sie einen Termin für eine Psychotherapeutische Sprechstunde vereinbaren können, sind auf der Website „Wege zur Psychotherapie“ der BPTK zusammengestellt ([www.wege-zur-psychotherapie.org](http://www.wege-zur-psychotherapie.org)), die jetzt auch als englische und türkische Version verfügbar sind.
- 2) Die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut klärt Ihre Beschwerden ab und stellt fest, ob Sie an einer psychischen Erkrankung leiden.
- 3) Wenn Sie unter einer psychischen Erkrankung leiden, kann eine Gesundheits-App hilfreich sein, um die Behandlung zu unterstützen. Ihre Psychotherapeutin oder ihr Psychotherapeut kann Sie dazu beraten.
- 4) Auch wenn keine Behandlung notwendig ist, kann es ratsam sein, etwas zu unternehmen, damit sich aus Ihren psychischen Beschwerden keine Krankheit entwickelt. Dafür gibt es „Präventionsangebote“, mit denen sich Erkrankungen vorbeugen lassen. Mit Ihrer Psychotherapeutin oder Ihrem Psychotherapeuten können Sie dazu auch über den Einsatz einer Gesundheits-App beraten.
- 5) Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten stellen an eine Gesundheits-App die gleichen hohen Anforderungen wie an ihre Behandlung von Angesicht zu Angesicht. Dazu gehört, dass Wirksamkeit, Datensicherheit und Funktionalität sichergestellt sind.
- 6) Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten besprechen mit ihnen aber immer Diagnose und Behandlungsempfehlung im persönlichen Kontakt. Sie nutzen auch weitere persönliche Gespräche, um den Erfolg der Therapie zu überprüfen und mit Ihnen zu entscheiden, ob die Therapie so erfolgreich war, dass sie beendet werden kann. Sie sind auch bei Krisen und in Notfällen erreichbar, um Sie zu beraten und zu behandeln.