

Viele Betroffene müssen leider monatelang auf einen Therapieplatz warten oder trauen sich nicht in Behandlung, sei es aus Angst vor Stigmatisierung, dem Wunsch, die Probleme eigenständig zu lösen oder aus Scham. Angesichts dieser großen Behandlungslücke kommt Selbsthilfeansätzen (z.B. Selbsthilfebüchern oder online-Programmen) eine zunehmende wichtige (überbrückende) Funktion zu.

Rechts finden Sie einige Selbsthilfeansätze zum kostenlosen Download, die wir für verschiedene Störungen entwickelt haben. Die Seiten informieren auch über Befunde zur Wirksamkeit. Informationen zum Metakognitiven Training erhalten Sie über einen anderen Menüpunkt.

[Nach oben](#)