



## **Strategien der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) zur Verbesserung der psychischen Gesundheit während der COVID-19-Pandemie**

Dieser Informationstext wurde in dem Wissen erstellt, dass viele Personen in verschiedenen Ländern, die viele verschiedene Sprachen sprechen, von der jetzigen Covid-19-Pandemie betroffen sind. Unter „weltweite Ressourcen“ finden Sie auch links zu deutschen Websites und Selbsthilfebüchern.

Unter dem Begriff „kognitive Verhaltenstherapie“ (KVT) wird eine breite Palette an wissenschaftlich fundierten kognitiven und verhaltensorientierten Psychotherapieformen zusammengefasst. Zur KVT zählen Techniken und Strategien, um störende oder beeinträchtigende Gedanken und Verhaltensweisen bei vielen psychologischen Problemen, einschließlich Angstzuständen und Depressionen, zu verändern. Die Wirksamkeit der KVT für eine Reihe von psychischen Problemen konnte durch tausende wissenschaftliche Studien belegt werden. Die World Confederation of Cognitive and Behavioural Therapies (WCCBT) ist eine globale Allianz von KVT-Organisationen, die sich unter anderem der Verbreitung dieses Behandlungsansatzes widmet.

In diesen beispiellosen Zeiten globaler Besorgnis im Zusammenhang mit den Auswirkungen von COVID-19 stellen wir verschiedene Ratschläge und Ressourcen aus dem Bereich der KVT bereit. Es gibt verschiedene internetbasierte KVT-Programme, Websites und Selbsthilfebücher, die als E-Books verfügbar sind. Diese können Sie nutzen, um verschiedene Formen von beeinträchtigenden Denkmustern und Verhaltensweisen zu erkennen und dagegen angehen zu können. Die Auswahl der folgenden Vorschläge und Ressourcen dienen als Beispiele für einige der vielen Vorschläge und Ressourcen, die Sie möglicherweise als hilfreich einstufen.

**Es ist normal, sich Sorgen zu machen und Angst zu haben:** Die mangelnde Vorhersehbarkeit und das Fehlen von Kontrolle sind zwei Schlüsselfaktoren, die mit Stress und Angst verbunden sind. Es gibt vieles, was wir über das COVID-19-Virus nicht wissen, daher ist es verständlich und normal, besorgt, beunruhigt und verängstigt bezüglich der Auswirkungen und Ausbreitung des Virus zu sein. Es ist hilfreich, diese Reaktionen bei sich selbst und anderen zu akzeptieren und anzuerkennen. Sogar dann, wenn Sie positive Schritte unternehmen, um auf diese Empfindungen zu reagieren.

### **Fordern Sie beeinträchtigende Gedanken heraus und nehmen Sie eine ausgewogene Perspektive ein:**

Stressige Zeiten führen oft dazu, dass Menschen auf beeinträchtigende Art und Weise denken. Beispiele dafür sind negative Vorhersagen über die aktuelle oder zukünftige Situation, Konzentration auf das Negative, Nachdenken über Worst-Case-Szenarios oder pessimistisches Denken. Oft befürchten die Menschen, dass ihre Sorgen ihnen schaden oder sie glauben, dass der Prozess des Sich-Sorgens sie schützen kann. Diese Gedanken sind nicht hilfreich und können mit der Zeit die Angst verstärken. Eine flexible, ausgewogene und optimistische Sicht auf die Situation kann helfen, Stress abzubauen. Es ist natürlich, zum jetzigen Zeitpunkt negative Gedanken und Ängste zu haben. Wenn Sie eine ausgewogene Perspektive einnehmen, nicht das Schlimmste annehmen und langfristig

optimistisch sind, können Sie Ihre Angst und Ihren Stress reduzieren. Wir haben schon zuvor Weltkrisen überstanden und auch dies wird irgendwann vorübergehen.

### **Beschäftigen Sie sich mit hilfreichen Verhaltensweisen:**

Angst und Sorge sind natürliche und adaptive Reaktionen, wenn wir einer Gefahr ausgesetzt sind. Die Sorge soll uns helfen, geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um der Gefahr zu begegnen. Nicht hilfreiche Sorgen bleiben in unseren Gedanken und können uns erschöpfen. Ergreifen Sie Maßnahmen, um sich zu schützen und setzen Sie hilfreiche Verhaltensweisen um, die helfen, den Stress zu reduzieren.

- **Ergreifen Sie Maßnahmen, um sich selbst zu schützen:** Nutzen Sie Ihre Sorgen, um proaktiv zu handeln und ergreifen Sie die erforderlichen Maßnahmen – basierend auf den von Experten vorgeschlagenen Richtlinien (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/index.html>) – um sich vor dem COVID-19-Virus zu schützen. Befolgen Sie die Richtlinien Ihrer Regierung, sich physisch zu distanzieren und zu Hause zu bleiben.
- **Sorgen Sie gut für sich selbst:** Legen Sie regelmäßige Zeiten fest, um ins Bett zu gehen und aufzustehen, treiben Sie Sport zu Hause und ernähren Sie sich mit ausgewogenen und regelmäßigen Mahlzeiten. Vermeiden Sie Nickerchen oder Verschiebungen in Ihrem Schlafrhythmus, vermeiden Sie übermäßigen Alkohol- oder Koffeinkonsum sowie Dinge, die Sie möglicherweise bereuen (z. B. übermäßiges Online-Shopping). Tipps zur Selbstfürsorge finden Sie unter: [psychology.org.au/getmedia/38073179-4701-48bd-afd9-988c560ee2f9/20APS-IS-COVID-19-P1.pdf](https://psychology.org.au/getmedia/38073179-4701-48bd-afd9-988c560ee2f9/20APS-IS-COVID-19-P1.pdf).  
Der folgende Artikel enthält Informationen zu Panikkäufen: [theconversation.com/psychology-can-explain-why-coronavirus-drives-us-to-panic-buy-it-also-provides-tips-on-how-to-stop-134032](https://theconversation.com/psychology-can-explain-why-coronavirus-drives-us-to-panic-buy-it-also-provides-tips-on-how-to-stop-134032).
- **Beschäftigen Sie sich mit erfreulichen Ereignissen:** Angenehme Ereignisse sind hilfreich, um die Stimmung zu verbessern. Daher ist es sehr wichtig, Dinge zu tun, die Ihnen Spaß machen. Überlegen Sie sich Aktivitäten, die zu Hause machbar sind und gehen Sie diesen jeden Tag nach. Zum Beispiel können Sie Musik hören, Ihre Lieblingsfilme ansehen, zu Hause Sport treiben, sich Zeit zum Kochen und dem Genießen von gutem Essen nehmen, ein Buch lesen, Brettspiele spielen, sich zu virtuellen Treffen mit Freunden und der Familie über Internetprogramme wie Skype, Zoom oder WhatsApp verabreden und telefonischen Kontakt mit Familie und Freunden pflegen. Genießen Sie angenehme Erlebnisse, indem Sie versuchen, diese für den Moment auszukosten und anschließend das Erlebte zu reflektieren. Ideen für angenehme Erlebnisse finden Sie hier: [cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Depression](https://cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Depression).
- **Möglichkeiten mit Sorgen und Rumination umzugehen:** Es ist aktuell normal, sich Sorgen zu machen und sich mehr auf die Gesundheit zu konzentrieren. Allerdings können Sie den Grad Ihrer Sorgen beeinflussen. Eine Möglichkeit ist, die Zeit, in der Sie sich Sorgen machen, zu begrenzen. Dafür planen Sie sich jeden Tag zur gleichen Zeit eine Minute „Sorgenzeit“ ein, die Sie konsequent nicht überschreiten. Eine weitere Möglichkeit ist es, die Zeit zu begrenzen, in der Sie Informationen im Internet lesen, beispielsweise 30 Minuten pro Tag. Überlegen Sie sich den besten Zeitpunkt für diese Aktivität. Es wird empfohlen, besorgniserregende Nachrichten nicht kurz vor dem Schlagengehen zu lesen, da dies den Schlaf beeinträchtigen kann. Objektive Informationen zu COVID-19 finden Sie auf der Website der Weltgesundheitsorganisation: [who.int](https://who.int)
- **Befassen Sie sich mit dem Lösen von Problemen:** Hier sind einige wissenschaftlich fundierte Schritte, die häufig bei der Lösung von Problemen helfen: (1) Identifizieren Sie das Problem.

Benennen Sie es und geben Sie die Art und das Ausmaß des Problems so genau wie möglich an. (2) Erarbeiten Sie mögliche Lösungen. (3) Entscheiden Sie sich für eine mögliche Lösung. (4) Planen Sie die gewählte Lösung. (5) Führen Sie die Lösung aus. (6) Bewerten Sie das Ergebnis. Dies kann eine nützliche Strategie sein, insbesondere wenn Sie Zeit zu Hause verbringen. Diese Technik kann Ihnen beispielsweise bei der Planung Ihrer Zeitstrukturierung zu Hause helfen. Denken Sie an Projekte und Aktivitäten, die Sie durchführen wollen und an denen Sie Spaß haben während Sie zu Hause sind und nicht rausgehen können. Falls Sie sich zu Hause vom Arbeiten leicht ablenken lassen und Aufgaben aufschieben, kann Ihnen die folgende Methode helfen:

1. Das Problem: Aufschieben von Aufgaben.
2. Legen Sie eine bestimmte Zeit für das Erledigen von Aufgaben fest, bevor Sie sich mit einer Pause belohnen.
3. Stellen Sie sich einen Timer für 30 Minuten Arbeit, dann machen Sie eine kurze Pause.
4. Nehmen Sie den Timer und stellen ihn ein. Beginnen Sie mit der Arbeit.
5. Machen Sie nach 30 Minuten eine Pause. Stehen Sie auf und bewegen Sie sich für ein paar Minuten.
6. Haben Sie es geschafft, in den 30 Minuten ein paar Aufgaben zu erledigen? Wie fühlen Sie sich? Müssen Sie Ihren Plan ändern? Wenn ja, beginnen Sie mit der Planung von vorn und probieren Sie aus, wie es diesmal klappt.

#### Körperliche Belastung und Anspannung reduzieren:

- **Entspannungsübungen:** Die Forschung hat gezeigt, dass Zwerchfellatmung (langsame Bauchatmung) und Übungen zur progressiven Muskelentspannung (abwechselnde Anspannung und Entspannung von Muskelgruppen, um Zeichen körperlicher Anspannung zu identifizieren und zu bekämpfen) nützlich sind, um allgemeine körperliche Anspannung zu reduzieren und Entspannung zu fördern. Diese Techniken kann man lernen, indem man sie zunächst sehr regelmäßig (d. h. täglich) einübt. Anleitungen dazu finden Sie unter anderem in verschiedenen Selbsthilfebüchern, in Apps und auf Youtube. Zudem bieten viele gesetzliche Krankenkassen Anleitungen zum kostenlosen Download an.
- **Meditation und Achtsamkeit:** Diese Techniken können dabei helfen, Sorgen zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Auch hierfür gibt es viele Materialien online. Laden Sie ein paar Achtsamkeitstracks aus dem Internet herunter und hören Sie sich diese vor dem Schlafengehen an. Gratis Anleitungen für Achtsamkeitsübungen (auf Englisch) finden Sie auch in der E-Book-Version von Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: a practical guide to finding peace in a frantic world*, [penguinrandomhouse.com/mindfulness-meditation-downloads/](http://penguinrandomhouse.com/mindfulness-meditation-downloads/) sowie in Apps wie 7mind (<http://7mind.de/>). Und auch die gesetzlichen Krankenkassen stellen gratis einige Tracks und Youtube-Videos zur Verfügung.

## Allgemeine verhaltenstherapeutische Ressourcen

Diese englischsprachige Website zeigt eine Übersicht von Symptomen häufiger psychischer Störungen und deren Behandlung mittels kognitiver Verhaltenstherapie (KVT):  
<http://www.abct.org/Information/?m=mInformation&fa=FactSheets>

Deutschsprachige Informationen finden Sie unter <https://www.psychenet.de/de/psychische-gesundheit/informationen.html>.

### Spezifische KVT-Ressourcen zum Umgang mit Angst und Sorgen:

[cci.health.wa.gov.au/Resources/For-Clinicians/Generalised-Anxiety-and-Worry](http://cci.health.wa.gov.au/Resources/For-Clinicians/Generalised-Anxiety-and-Worry)  
[abct.org/Information/index.cfm?m=mInformation&fa=fs\\_ANXIETY](http://abct.org/Information/index.cfm?m=mInformation&fa=fs_ANXIETY)  
[abct.org/Information/?m=mInformation&fa=fs\\_WORRY](http://abct.org/Information/?m=mInformation&fa=fs_WORRY)

Die britische Gesellschaft für Verhaltens- und kognitive Therapie (British Association for Behavioural and Cognitive Therapy, BABCP) bietet einen Podcast zum Umgang mit Angst im Zusammenhang mit dem Coronavirus: [letstalkaboutcbt.libsyn.com/coping-with-anxiety-about-coronavirus](http://letstalkaboutcbt.libsyn.com/coping-with-anxiety-about-coronavirus)

### Ressourcen für Kinder und Jugendliche zum Umgang mit Covid-19 und Angst:

Auch wenn Erwachsene gerade viel Stress erleben, brauchen Kinder dennoch unsere Unterstützung. Insbesondere können Informationen zu Covid-19 in den Medien Kindern Angst machen. Wenn Sie mit Ihrem Kind über die Covid-19-Pandemie sprechen, dann achten Sie bitte darauf, in welcher Entwicklungsphase es sich befindet. Bitte lassen Sie Ihre Kinder nicht unbegleitet Berichterstattungen in den Medien über die Pandemie verfolgen. Sollten Sie diese Berichte zusammen verfolgen, dann reden Sie im Nachhinein mit Ihrem Kind darüber, wie diese zu verstehen sind. Erinnern Sie sich daran, dass Kinder die Informationen nicht auf dieselbe Art verarbeiten wie wir Erwachsenen.

Die folgenden internationalen Informationsquellen bieten Unterstützung dazu, wie Sie mit Kindern über Covid-19 reden sollten:

- [bps.org.uk/news-and-policy/talking-children-about-coronavirus](https://bps.org.uk/news-and-policy/talking-children-about-coronavirus)
- [brave-online.com/beating-stress-and-worries-about-coronavirus-covid-19/](https://brave-online.com/beating-stress-and-worries-about-coronavirus-covid-19/)
- Informationsflyer, der das Coronavirus kindgerecht erklärt: [mindheart.co/descargables](https://mindheart.co/descargables)
- Eine Liste von E-Books zur KVT für Kinder: [reading-well.org.uk/children](https://reading-well.org.uk/children)
- Eine Liste von E-Books zur KVT für Jugendliche: [reading-well.org.uk/books/books-on-prescription/young-people-mental-health](https://reading-well.org.uk/books/books-on-prescription/young-people-mental-health)
- Youth Beyond Blue: [youthbeyondblue.com/](https://youthbeyondblue.com/)
- Onlinetherapie für unter Stress und Ängsten leidende Kinder und Jugendliche in Australien: [brave-online.com/](https://brave-online.com/)
- Onlinetherapie für Zwangssymptome bei Kindern und Jugendlichen: [ocdnote.com.au](https://ocdnote.com.au)
- USA: The National Child Traumatic Stress Network: [nctsn.org/](https://nctsn.org/)
- Das National Child Traumatic Stress Network bietet auch Ressourcen für Familien zum Umgang mit Covid-19: [www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019](https://www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019)
- ReachOut bietet Unterstützung und Ressourcen für Jugendliche und ihre Eltern: [au.reachout.com/](https://au.reachout.com/)
- Cathy Creswell & Lucy Willetts (2007). *Overcoming Your Child's Fears and Worries*. Constable & Robinson.
- Ron Rapee, Ann Wignall, Sue Spence and Heidi Lyneham (2008). *Helping Your Anxious Child: A Step-by-Step Guide for Parents*, 2nd edition. New Harbinger Publications.

## Weltweite Ressourcen

Die folgende Liste ist nicht vollständig über alle Gegenden, Organisationen und Ressourcen hinweg, listet aber diejenigen auf, die sich auf evidenzbasierte Modelle und Therapien (einschließlich der kognitiven Verhaltenstherapie) beziehen.

### Großbritannien

- British Association for Behavioural and Cognitive Therapies: [babcp.com](http://babcp.com)
- Find a CBT therapist in the UK: [cbtregisteruk.com/Default.aspx](http://cbtregisteruk.com/Default.aspx)
- Anxiety UK: [anxietyuk.org.uk/](http://anxietyuk.org.uk/)
- NICE: [nice.org.uk](http://nice.org.uk)
- No Panic: [nopic.org.uk/](http://nopic.org.uk/)
- OCD-UK: [ocduk.org](http://ocduk.org)
- OCD Action: [ocdaction.org.uk](http://ocdaction.org.uk)
- Depression alliance: [depressionalliance.org](http://depressionalliance.org)
- MindEd: [minded.org.uk](http://minded.org.uk)

### USA und Kanada

- Association for Behavioral and Cognitive Therapies (ABCT): [abct.org](http://abct.org)
- Find a CBT therapist in the US: [findcbt.org/FAT/](http://findcbt.org/FAT/)
- Canadian Association for Cognitive and Behavioural Therapies (CACBT): [cacbt.ca](http://cacbt.ca)
- Academy of Cognitive and Behavioral Therapies: [academyofcbt.org](http://academyofcbt.org)
- Find a certified CBT therapist: [academyofct.org/search/custom.asp?id=4410](http://academyofct.org/search/custom.asp?id=4410)
- Anxiety and Depression Association of America (ADAA): [adaa.org](http://adaa.org)
- Anxiety Canada: [anxietycanada.com](http://anxietycanada.com)
- International OCD Foundation (IOCDF): [iocdf.org](http://iocdf.org)
- PsyberGuide: [psyberguide.org](http://psyberguide.org)

### Australien

- Australian Association for Cognitive and Behaviour Therapy (AACBT): [aacbt.org](http://aacbt.org)
- Anxiety online: [anxietyonline.org.au](http://anxietyonline.org.au)
- Mindspot Clinic: [mindspot.org.au](http://mindspot.org.au)
- The Centre for Clinical Interventions: [cci.health.wa.gov.au](http://cci.health.wa.gov.au)
- Beyond Blue: [beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au)
- Virtual clinic: [virtualclinic.org.au](http://virtualclinic.org.au)

### Frankreich

- Informationen zu Covid-19 in französischer Sprache: [gouvernement.fr/info-coronavirus](http://gouvernement.fr/info-coronavirus)
- Viele Selbsthilfebücher zur KVT bei Angst und Depression sind auf der Website der Französischen Gesellschaft für Kognitive Verhaltenstherapie gelistet: [aftcc.org/bibliographie](http://aftcc.org/bibliographie)
- Reihe „l’atelier du praticien“: [dunod.com/collection/ateliers-du-praticien](http://dunod.com/collection/ateliers-du-praticien)
- Reihe „les cahier du praticien“: [deboecksuperieur.com/collection/les-cahiers-du-praticien](http://deboecksuperieur.com/collection/les-cahiers-du-praticien)

### Italien

- Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento e Terapia Comportamentale e Cognitiva (AIAMC): [aiamc.it](http://aiamc.it)
- Liste kognitiver Verhaltenstherapeuten, von denen viele Onlinetherapie anbieten: [aiamc.it/cerca-psicoterapeuta/](http://aiamc.it/cerca-psicoterapeuta/)
- Blog mit Informationen über kognitive Verhaltenstherapie und die häufigsten psychischen Probleme: [aiamc.it/category/blog/](http://aiamc.it/category/blog/)

## Deutschland

- Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e.V.: [dgvt.de](http://dgvt.de)
- Deutscher Fachverband für Verhaltenstherapie: [verhaltenstherapie.de](http://verhaltenstherapie.de)
- Psychotherapeutensuche der Kassenärztlichen Bundesvereinigung: [kbv.de/html/arztsuche.php](http://kbv.de/html/arztsuche.php)
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe: [deutsche-depressionshilfe.de](http://deutsche-depressionshilfe.de)
- Suizidprävention: [8leben.psychenet.de](http://8leben.psychenet.de)
- Netz psychische Gesundheit: [psychenet.de](http://psychenet.de)
- Telefonseelsorge: [telefonseelsorge.de](http://telefonseelsorge.de), Tel. 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 oder 116 123
- App zur Suizidprävention: „Krisenkompass“: android.krisen-kompass.app oder ios.krisen-kompass.app
- App für Mediations- und Achtsamkeitsübungen: [7mind.de/](http://7mind.de/)
- Onlinetherapie: [minddoc.de](http://minddoc.de)
- Selbsthilfebücher zu Depression, Zwang und Alkoholabhängigkeit: [clinical-neuropsychology.de/interventionen/](http://clinical-neuropsychology.de/interventionen/)
- Deutschsprachige Selbsthilfebücher (als E-Book verfügbar):  
Hautzinger, M. (2018). *Ratgeber Depression: Informationen für Betroffene und Angehörige*. Hogrefe Verlag.  
Heinrichs, N. (2007). *Ratgeber Panikstörung und Agoraphobie*. Hogrefe Verlag.  
Hoyer, J., Beesdo-Baum, K., & Becker, E. S. (2016). *Ratgeber Generalisierte Angststörung: Informationen für Betroffene und Angehörige*. 2., aktualisierte Auflage. Hogrefe Verlag.  
Reinecker, H. (2017). *Ratgeber Zwangsstörungen: Informationen für Betroffene und Angehörige*. 2., aktualisierte Auflage. Hogrefe Verlag.

## Türkei

- Informationen zu psychischen Auswirkungen des Coronavirus und dem Umgang damit, herausgegeben von der Türkischen Gesellschaft für Psychiatrie: [psikiyatri.org.tr](http://psikiyatri.org.tr)
- Selbsthilfebuch von Mehmet Sungur „Deprem Sonrası Ortaya Çıkan Psikolojik Tepkileri Anlamak ve Kendi Kendine Yardım Etme Yöntemleri“ (Psychische Reaktionen auf Naturkatastrophen wie Erdbeben verstehen: Ein Selbsthilfebuch).

## Spanischsprachige Länder

Informationen zu Ressourcen und zum Suchen und Finden kognitiver Verhaltenstherapeuten in Südamerika und spanischsprachigen Ländern, die eine KVT online oder telefonisch anbieten:

- [drive.google.com/file/d/1t2EZEcu06TEkiYQmsRXEXiym3EC7JJNY/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/1t2EZEcu06TEkiYQmsRXEXiym3EC7JJNY/view?usp=drivesdk)
- [api.cpsp.io/public/documents/1584932291087-recomendaciones-psicologicas-para-afrontar-la-pandemia.pdf](https://api.cpsp.io/public/documents/1584932291087-recomendaciones-psicologicas-para-afrontar-la-pandemia.pdf)
- [academia.edu/6117301/Adios\\_Ansiedad\\_David\\_Burns](https://academia.edu/6117301/Adios_Ansiedad_David_Burns)
- [api.cpsp.io/public/documents/1584934751104-coronavirus-guia-psicovida10.pdf](https://api.cpsp.io/public/documents/1584934751104-coronavirus-guia-psicovida10.pdf)
- [api.cpsp.io/public/documents/1584682467463-libro-de-prevencion-del-coronavirus-es.pdf](https://api.cpsp.io/public/documents/1584682467463-libro-de-prevencion-del-coronavirus-es.pdf)
- [api.cpsp.io/public/documents/1584663560691-afrontamiento-psicologico-covid19.pdf](https://api.cpsp.io/public/documents/1584663560691-afrontamiento-psicologico-covid19.pdf)
- [copmadrid.org/web/img\\_db/comunicados/2020/recomendaciones-dirigidas-a-la-poblacion-para-un-afrontamiento-eficaz-ante-el-malestar-psicologico-generado-por-el-brote-de-coronavirus-covid-19-5e6782284ec74.pdf](https://copmadrid.org/web/img_db/comunicados/2020/recomendaciones-dirigidas-a-la-poblacion-para-un-afrontamiento-eficaz-ante-el-malestar-psicologico-generado-por-el-brote-de-coronavirus-covid-19-5e6782284ec74.pdf)
- [site.cfp.org.br/nota-orientativa-asaos-psicologasos-trabalho-voluntario-e-publicidade-em-psicologia-diante-do-coronavirus-covid-19/](https://site.cfp.org.br/nota-orientativa-asaos-psicologasos-trabalho-voluntario-e-publicidade-em-psicologia-diante-do-coronavirus-covid-19/)

## Mittlerer Osten

- IDRACC: E-Mail: [idracc@idracc.org](mailto:idracc@idracc.org)

## Asien

- **China:** [cibtchina.com.cn](http://cibtchina.com.cn)
- **Korea** – Koreanische Gesellschaft für Psychologie: [koreanpsychology.or.kr](http://koreanpsychology.or.kr)  
Koreanische Gesellschaft für Studien zu Traumatischem Stress: [kstss.kr](http://kstss.kr)
- **Malaysia** – Malaysische Gesellschaft für Klinische Psychologie: [mscp.my](http://mscp.my)  
Malaysische Gesellschaft für Psychische Gesundheit – [mmha.org.my](http://mmha.org.my)  
Malaysische Gesellschaft für Psychiatrie: [psychiatry-malaysia.org](http://psychiatry-malaysia.org)  
Liste aller Quellen für psychische Gesundheit in Malaysia, inkl. einer Liste von Selbsthilfebüchern in malaysischer Sprache (E-Book-Format): [mypsychology.my](http://mypsychology.my)
- **Singapur** – Singapore Association of Mental Health: [samhealth.org.sg](http://samhealth.org.sg)  
Institute of Mental Health: [imh.com.sg](http://imh.com.sg)
- **Indonesia** – Get Happy Indonesia: [mhinnovation.net](http://mhinnovation.net)  
Indonesische Stiftung für Psychische Gesundheit: [kitabisa.com](http://kitabisa.com)
- **Thailand** – Gesellschaft für Psychiatrie Thailand: [omicsonline.org/societies/psychiatric-association-of-thailand/](http://omicsonline.org/societies/psychiatric-association-of-thailand/)  
Bangkok Counselling Service: [bangkokcounsellingservice.com](http://bangkokcounsellingservice.com)

## Regionale Gesellschaften für Kognitive Verhaltenstherapie:

Die World Confederation of CBT (WCCBT: [wccbt.org](http://wccbt.org)) ist eine weltweite Organisation, die die KVT repräsentiert. Vorstandsmitglieder sind Repräsentanten von:

Asian Cognitive and Behaviour Therapy Association (ACBTA): [asiancbt.weebly.com](http://asiancbt.weebly.com)  
Association for Behavioral and Cognitive Therapies (ABCT): [abct.org](http://abct.org)  
Australian Association for Cognitive and Behaviour Therapy (AACBT): [aacbt.org.au](http://aacbt.org.au)  
European Association for Behavioural and Cognitive Therapies (EABCT): [eabct.eu](http://eabct.eu)  
International Association for Cognitive Psychotherapy (IACP): [the-iacp.com](http://the-iacp.com)  
Asociacion Latinoamericana de Analisis, Modificacion del Comportamiento y Terapia Cognitiva Conductua (ALAMOC): [alamoc-web.org](http://alamoc-web.org)

Suchen Sie auch auf den Websites von Gesellschaften für die KVT und lokalen Gesundheitsorganisationen nach TherapeutInnen, die die KVT in alternativen Formaten (telefonisch, online) anbieten. Für VerhaltenstherapeutInnen bietet das Standing Committee on Psychology & Health und die Projektgruppe zu eHealth hilfreiche Informationen: [ehealth.efpa.eu/](http://ehealth.efpa.eu/)

## Selbsthilfebücher

Viele Selbsthilfebücher sind als E-Books erhältlich. Nachfolgend eine Auswahl hilfreicher Bücher und links:

- NHS Reading Well (vorher Books on Prescription): Diese Website enthält eine Liste evidenzbasierter Bücher zur KVT für Angst und Depression: [reading-well.org.uk](https://www.reading-well.org.uk)
- The Overcoming series: Diese Website enthält eine Vielzahl von Büchern zur KVT für Erwachsene: [overcoming.co.uk](https://www.overcoming.co.uk)

Beispiele von Selbsthilfebüchern zur KVT für Erwachsene (schauen Sie online nach E-Book-Versionen der jeweiligen Bücher):

- Abramowitz, J.S. (2018). *Getting over OCD: A 10-step workbook for taking back your life*, 2<sup>nd</sup> ed. New York: Guilford Press.
- Antony, M.M., & Norton, P.J. (2009). *The anti-anxiety workbook: Proven strategies to overcome worry, panic, phobias, and obsessions*. New York: Guilford Press.
- Asmundson, G.J.G., & Taylor, S. (2005). *It's not all in your head: How worrying about your health could be making you sick – and what you can do about it*. New York: Guilford Press.
- Challacombe, F., Oldfield, V.B., & Salkovskis, P. (2011). *Break free from OCD: Overcoming obsessive compulsive disorder with CBT*. London, UK: Vermilion.
- Clark, D.A., & Beck, A.T. (2012). *The anxiety and worry workbook: The cognitive-behavioral solution*. New York: Guilford Press.
- Gilbert, P. (2009). *Overcoming depression: A self-help guide using cognitive-behavioural techniques*. London, UK: Little Brown Book Group.
- Greenberger, D., & Padesky, C.A. (2016). *Mind over mood*, 2<sup>nd</sup> ed. New York: Guilford Press.
- Kennerley, H. (2014). *Overcoming anxiety: A self-help guide using cognitive-behavioural techniques*, 2<sup>nd</sup> edition. London, UK: Little Brown Book Group.
- Owens, K.M.B., & Antony, M.M. (2011). *Overcoming health anxiety: Letting go of your fear of illness*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Manicavasagar, V., & Silove, D. (2017). *Overcoming panic: A self-help guide using cognitive-behavioural techniques*, 2<sup>nd</sup> edition. London, UK: Little Brown Book Group.
- Meares, K., & Freeston, M. (2015). *Overcoming worry and generalised anxiety disorder*, 2<sup>nd</sup> edition. London, UK: Little Brown Book Group.
- Myles, P., & Shafran, R. (2015). *The CBT handbook: A comprehensive guide to using CBT to overcome depression, anxiety, stress, low self-esteem and anger*. London, UK: Little Brown Book Group.
- Robichaud, M.R., & Buhr, K. (2018). *The Worry Workbook: CBT skills to overcome worry and anxiety by facing the fear of uncertainty*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Teasdale, J., Williams, M., & Segal, Z. (2014). *The mindful way workbook: An 8-week program to free yourself from depression and emotional distress*. New York: Guilford Press.
- Veale, D., & Wilson, R. (2009). *Overcoming health anxiety: A self-help guide using cognitive-behavioural techniques*. London, UK: Little Brown Book Group.



Zusammengestellt von Dr. Sarah Egan

*Forschungsbeauftragte, School of Psychology, Curtin University, Perth, Australien*

*Ehemalige Präsidentin, The Australian Association for Cognitive and Behaviour Therapy*

*Ehemalige Präsidentin, World Confederation of Cognitive Behaviour Therapy*

*Ehemalige Vorsitzende, World Congress of Cognitive and Behavioural Therapies Committee*

Danke an die folgenden Personen für ihren Input und ihre Anregungen: Rod Holland, London, GB; Dr. Joel Howell, Perth, Australien; Professor Peter McEvoy, Perth, Australien; Dr. Karina Limburg, München, Deutschland; Dr. Barbara Cludius, München, Deutschland; Professor Roz Shafran, London, GB; Professor Gerhard Andersson, Linköping, Schweden; Professor Per Carlbring, Stockholm, Schweden; Professor Tracey Wade, Adelaide, Australien; Aimee Karam, Beirut, Libanon; Professor Aristide Saggino, Chieti, Italien; A/Prof Melissa Norberg, Sydney, Australien; Professor Jung-Hye Kwon, Seoul, Korea; Professor Martin Antony, Toronto, Kanada; Professor Keith Dobson, Calgary, Kanada; Professor Lata K. McGinn, New York, USA; Dr. Rebecca Anderson, Perth, Australien; Professor Abdel Boudouka, Nantes, Frankreich; Professor Susan Spence, Sydney, Australien; Professor Leanne Hides, Brisbane, Australien; Professor Firdaus Mukhtar, Kuala Lumpur, Malaysia; Dr. Andreas Veith, Dortmund, Deutschland; Dr. Trevor Mazzuchelli, Perth, Australien; Professor Ning Zhang, Nanjing, China; Dr. Chun Wang, Nanjing, China, Professor Luis Perez, Lima, Peru; Professor Mehmet Sungur, Istanbul, Türkei; Dr. Thomas Kalpakoglou, Athen, Griechenland.

*Dieses Dokument wurde für die Weitergabe erstellt. Bitte verteilen Sie es weitläufig. Nehmen Sie dabei jedoch bitte keine Veränderungen am Text vor (außer zur Übersetzung in andere Sprachen).*