

Wie finde ich zugelassene Psychotherapeut*innen?

Alle Psychotherapeut*innen haben telefonische Sprechzeiten, in denen Sie einen Termin für ein erstes Gespräch im Rahmen der Sprechstunde vereinbaren können. In der Datenbank unseres Berufsverbandes haben Sie die Möglichkeit, gezielt nach Psychotherapeut*innen in Ihrer Nähe zu suchen: www.psychotherapeutenliste.de. Sie können auch Ihre*n Hausärzt*in nach Adressen von niedergelassenen Psychologischen Psychotherapeut*innen fragen. Die Terminservicestelle (TSS) der Kassenärztlichen Vereinigung unterstützt Sie bei der Suche (**Telefon 116117 oder www.116117.de**).

Auf www.dptv.de finden Sie auch Informationen zu anderen psychischen Erkrankungen (dptv.de/patienteninfos), den verschiedenen Verfahren (dptv.de/psychotherapieverfahren) sowie zur Psychotherapie als Krankenkassenleistung mit Infos zur Kostenerstattung (dptv.de/pt-kk).

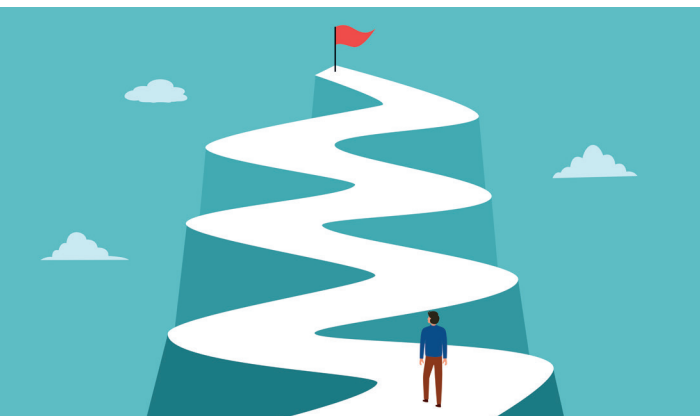


Wenn sich eine Psychotherapie nicht nur angenehm anfühlt...



Bundesgeschäftsstelle
Am Karlsbad 15
10785 Berlin
Telefon 030 235009-0
Fax 030 235009-44
bgst@dptv.de
www.dptv.de

Patienteninformation | Nebenwirkungen



Nebenwirkungen von Psychotherapie

Wenn Sie unter einer psychischen Erkrankung leiden, ist Psychotherapie häufig eine geeignete Behandlungsmethode. Durch eine Psychotherapie können Sie belastende Symptome lindern, emotionale Stabilität erlangen, persönliche Ressourcen stärken und sich selbst besser verstehen lernen. Die in Deutschland anerkannten Psychotherapieverfahren zeigen alle eine hohe Wirksamkeit. Es können aber, wie bei jeder medizinischen Behandlung, auch bei der Psychotherapie Nebenwirkungen und Herausforderungen auftreten. Die häufigsten sind:

■ Erleben unangenehmer Emotionen

Wenn Sie sich während einer Psychotherapie belastenden Themen zuwenden, können unangenehme Gefühle wie Wut, Trauer und Angst zunehmen. Dies ist oft ein wichtiger Bestandteil des therapeutischen Prozesses und zeigt an, dass Veränderung stattfindet. Eine Zunahme der unangenehmen Gefühle ist häufig nur vorübergehend. Manche Techniken, wie z. B. die Konfrontation bei Ängsten, haben sogar als Ziel, unangenehme Gefühle aushalten zu können. Deshalb ist das stärkere Empfinden zentraler Bestandteil der Behandlung. Auch schmerzhaftes Erinnerungen aus der Vergangenheit können Bestandteil einer Psychotherapie sein, was kurzfristig unangenehme Gefühle verstärkt. Ihr*e Psychotherapeut*in kann Ihnen dabei helfen, die Erinnerungen einzuordnen und einen Umgang damit zu finden.

■ Symptomzunahme

Wenn Sie sich während einer Psychotherapie mit belastenden Themen befassen, kann dies – meist vorübergehend – zu einer Zunahme von z. B. Schlafstörungen, Ängsten oder Stimmungsschwankungen führen. Dies passiert im Rahmen der Aktivierung dieser Themen, die Zeit zur Verarbeitung brauchen.

■ Anstrengung und Überforderung

Psychotherapie fordert Sie auf, gewohnte Verhaltens-, Gefühls- und Wertemuster anzuschauen und letztlich zu verändern. Das erfordert viel Zeit und kann als anstrengend erlebt werden. Ebenso ist es in vielen Psychotherapieformen erwünscht, dass sich die Patient*innen nicht nur in der Sitzung selbst, sondern auch zwischen zwei Terminen mit der eigenen Problematik bzw. deren Lösung beschäftigen. In manchen Fällen ist auch das aktive Üben oder Erledigen von Hausaufgaben zwischen den Sitzungen gefordert. Psychotherapie bedarf immer einer aktiven Mitarbeit, was als anstrengend oder auch überfordernd erlebt werden kann. Wenn Überforderungsgefühle bei Ihnen aufkommen sollten, dann sprechen Sie dies bei Ihrer*m Psychotherapeut*in an. Ggf. kann eine Anpassung des Psychotherapieprozesses diese Gefühle abmildern.

■ Identitätskrise

Durch das Hinterfragen von Beziehungen und des eigenen Selbstbildes kann es zu Verunsicherungen bezüglich der eigenen Identität kommen, die sich möglicherweise unangenehm anfühlen. Im weiteren Verlauf der Behandlung kann sich das Selbstbild dann wieder mit neu erworbenen Aspekten festigen.

■ Veränderungen in Beziehungen

In einer Psychotherapie werden Probleme auch im Kontext von familiären und sozialen Beziehungen behandelt. Dies soll zu einer Veränderung des Erlebens und Verhaltens und einer veränderten Gestaltung der Beziehungen führen, die langfristig weniger Leiden und mehr Lebensqualität ermöglicht. Das bedeutet auch, dass sich das Umfeld darauf einstellen und sich an die Veränderungen, die sich durch die Therapie ergeben, erst einmal gewöhnen muss. Das kann vorübergehend zu vermehrten Auseinandersetzungen und Spannungen führen.

■ Gefühle von emotionaler Abhängigkeit

Durch eine längere Therapiedauer entsteht häufig eine starke emotionale Bindung zur*zum Psychotherapeut*in. Dies wird von manchen Patient*innen als Belastung empfunden, wenn sie sich von der*dem Psychotherapeut*in abhängig fühlen.

■ Parteinahme/Parteilichkeit

Psychotherapie findet nicht nur im Einzelsetting statt, sondern in manchen Fällen auch mit mehreren Personen (z. B. Familientherapie, Gruppentherapie oder Gespräche mit Angehörigen). Alle Perspektiven werden dabei zunächst gleich wichtig genommen. Dies kann zu einem Gefühl von Überforderung führen, aber auch als mangelnde Unterstützung oder Parteinahme durch die*den Psychotherapeut*in aufgefasst werden.

Umgang mit Nebenwirkungen

Was können Sie tun?

Geduld: Seien Sie geduldig mit sich selbst. Veränderungen brauchen Zeit. Der Prozess kann in manchen Momenten unangenehm sein, aber die meisten Nebenwirkungen treten nur vorübergehend auf und sind Teil der positiven Entwicklung.

Selbstfürsorge: Planen Sie Ruhepausen und Aktivitäten ein, die Ihnen guttun. Dies können z. B. Spaziergänge, Hobbys oder der Austausch mit vertrauten Menschen sein.

Offenheit: Sprechen Sie mit Ihrer*Ihrem Psychotherapeut*in, wenn Nebenwirkungen Sie sehr belasten. Die meisten Nebenwirkungen kann man thematisieren.

Strategien: Erarbeiten Sie gemeinsam mit Ihrer*Ihrem Psychotherapeut*in Bewältigungsstrategien und Techniken zur Stressbewältigung, die Sie auch außerhalb der Sitzungen anwenden können.

Therapiewechsel: Wenn Sie die Psychotherapie dauerhaft mehr belastend erleben, kann das auch daran liegen, dass eine mangelnde Passung zwischen Ihnen und dem/der Psychotherapeut*in oder dem Therapieverfahren besteht. Wenn Sie im Verlauf einer Psychotherapie das starke und anhaltende Gefühl entwickeln, dass Sie sich nicht verstanden fühlen oder nicht Sie selbst sein können, kann in letzter Konsequenz auch ein Verfahrens- oder Therapeut*innenwechsel sinnvoll sein.

Fazit: Psychotherapie ist wirksam in der Behandlung psychischer Erkrankungen. Es können dabei jedoch Nebenwirkungen auftreten. Diese sind oft ein Zeichen für Veränderungen. Zögern Sie nicht, diese Themen anzusprechen und Unterstützung zu suchen, wenn Sie das Gefühl haben, dass die Nebenwirkungen Sie belasten. Gemeinsam können Sie und Ihr*e Psychotherapeut*in Wege finden, um den Prozess für Sie angenehmer und wirksamer zu gestalten.