



Wenn sich eine Psychotherapie nicht nur angenehm anfühlt...

Psychotherapie ist wirksam und hilfreich – sie kann aber wie jede wirkungsvolle Behandlung mit belastenden Erfahrungen oder unerwünschten Nebenwirkungen einhergehen. Diese treten nicht häufig auf, sollten jedoch offen thematisiert werden. Damit Patient*innen eine informierte Entscheidung über ihre psychotherapeutische Behandlung treffen können, ist eine umfassende Aufklärung durch Psychotherapeut*innen notwendig. Eine solche Aufklärung ist auch durch die Musterberufsordnung für Psychotherapeut*innen vorgeschrieben. Um unsere Kolleg*innen hierbei zu unterstützen, wurde eine neue DPtV-Patienteninformation zu Nebenwirkungen in der Psychotherapie erstellt. In diesem Flyer erhalten Patient*innen einen Überblick über mögliche Nebenwirkungen, um gut informiert entscheiden und achtsam durch den therapeutischen Prozess gehen zu können. Die DPtV-Patienteninformation „Wenn sich eine Psychotherapie nicht nur angenehm anfühlt...“ ist für alle psychotherapeutischen Verfahren nutzbar und kann unter www.dptv.de/shop bestellt werden.

Psychotherapeut*innen führen die Patientenaufklärung auf individuelle Art durch. Die Diplom-Psychologin und Verhaltenstherapeutin Verena Nölke hat dem Redaktionsbeirat einen ausführlichen Text zur Verfügung gestellt, der die Vor- und Nachteile, Risiken und ergänzenden Maßnahmen zu einer Kognitiven Verhaltenstherapie beleuchtet. Im Folgenden wird eine Zusammenfassung dieses Textes als Beispiel für Informationen zu einer Patientenaufklärung in der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) dargestellt.

Verena Nölke

Der lange Beipackzettel zu Risiken und Nebenwirkungen von Kognitiver Verhaltenstherapie

Ein Beispiel für eine Patientenaufklärung.

1

Vorteile von Psychotherapie

Seelische Verbesserungen

Studien belegen, dass Psychotherapie psychische Beschwerden lindern und die Lebensqualität erhöhen kann. Die Wirksamkeit ist jedoch für jede*n Einzelne*n unterschiedlich. Ein Effekt setzt häufig schon in den ersten Sitzungen ein. Eine psychotherapeutische Behandlung kann auch in Kombination mit einer medikamentösen Behandlung sinnvoll sein.

Symptomreduktion

Die Verhaltenstherapie bietet wirksame Methoden, um Symptome psychischer Erkrankungen gezielt zu beeinflussen. Entscheidend ist die aktive Mitarbeit der Patient*innen, um die Therapieinhalte im Alltag umzusetzen und einzuüben.

Körperliche Vorteile

Psychotherapie kann indirekt die körperliche Gesundheit fördern, zum Beispiel durch bessere Entspannungsfähigkeiten, Stressreduktion, erhöhte Schlafqualität oder körperliche Aktivität. Negative körperliche Auswirkungen sind nicht bekannt.





Bessere Beziehungen

Psychotherapie kann dabei helfen, die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse zu verbessern. Genauso kann sie dabei unterstützen, die Gefühle Anderer besser zu verstehen und Beziehungen konstruktiver zu gestalten. Patient*innen können ihre sozialen Kompetenzen verbessern und eingefahrene Verhaltensmuster, die sich negativ auf ihre Beziehungen auswirken, durchbrechen.

Stärkung des Selbstwertgefühls

Durch Psychotherapie können Selbstakzeptanz, Selbstfürsorge und das Annehmen von Lob und Anerkennung gefördert werden. Über das Bewusstmachen und Reflektieren bisheriger Denkmuster können neue Schemata erarbeitet werden, die die Selbstwirksamkeit fördern.

Gesellschaftlicher Nutzen

Es ist nicht nur für den*die Patient*in und dessen*deren Angehörige wichtig, dass Patient*innen gesund werden. Die rechtzeitige Behandlung psychischer Erkrankungen hat auch einen gesamtgesellschaftlichen Nutzen, zum Beispiel durch eine Verhinderung von Krankheitsausfällen auf der Arbeit.

2

Nachteile von Psychotherapie

Zeitaufwand

Psychotherapie erfordert Zeit – nicht nur für die Sitzungen, sondern auch für Vor- und Nachbereitung. Als Patient*in ist man häufig aufgefordert, auch zwischen den Sitzungen Therapiethemen zu bearbeiten, zum Beispiel in Form von Fragebögen oder Übungen im Alltag zum Erlernen neuer Verhaltensweisen. Auch muss man sich in regelmäßigen Abständen Zeit für die Therapiesitzung nehmen, häufig sogar zur selben Zeit. Insbesondere bei Gruppentherapien besteht im Zeitpunkt wenig Flexibilität.

Diagnose

Die Kostenübernahme einer Psychotherapie setzt eine Diagnose voraus, die an Krankenkassen und gegebenenfalls behandelnde Ärzt*innen übermittelt wird. Dies kann sich in individuellen Fällen auf Versicherungsabschlüsse oder Beamtenverhältnisse auswirken.

Auseinandersetzung

mit unangenehmen Themen

In der Therapie werden Ressourcen und die eigenen Fähigkeiten gestärkt. Genauso spielt aber auch eine Auseinandersetzung mit den eigenen negativen Mustern und Schwächen eine Rolle, was zu unangenehmen Gefühlen führen kann.

Negative Reaktionen des Umfelds

Eine Psychotherapie kann Veränderungen im eigenen Verhalten mit sich bringen, was für das Umfeld zunächst ungewohnt sein kann und in manchen Fällen Beziehungen belasten kann.

3

Risiken und mögliche Nebenwirkungen von Psychotherapie

Verschlechterung des Befindens

Im Rahmen der Psychotherapie kann es durch die Konfrontation mit belastenden Themen zunächst zu einer Symptomverschlechterung kommen. Eine vorübergehende Verschlechterung gehört zu einem normalen Therapieprozess. Dies ist oft ein Zeichen dafür, dass unangenehme Emotionen und Erlebnisse ins Bewusstsein gelangen und dadurch bearbeitbar werden. Wenn die Verschlechterung jedoch anhält oder neue Symptome auftreten, muss überprüft werden, ob die Therapie für den*die Patient*in passend ist. Wichtig ist, dass eine solche Verschlechterung im Rahmen der Therapie besprochen wird.

Negative Veränderungen in Beziehungen

Psychotherapie kann zu Veränderungen in privaten, beruflichen oder familiären Beziehungen führen. Dies kann bei dysfunktionalen Beziehungen eine notwendige Veränderung darstellen. Es kann jedoch vorkommen, dass Patient*innen vorschnell ungünstige Konsequenzen ziehen, wie zum Beispiel eine Trennung oder Kündigung des Arbeitsplatzes oder über das Ziel hinausschießen, zum Beispiel vom Sich-alles-gefallen-lassen zur Kompromisslosigkeit. Ein Warnsignal kann sein, wenn mehrere von einander unabhängige Personen ähnliche negative Veränderung bei Patient*innen wahrnehmen. Dies sollte in der Therapie besprochen werden. Ebenso kann eine Therapie zum Hinterfragen der im Umfeld geltenden Normen führen, was Konflikte mit sich bringen kann. Zum Beispiel wird Selbstbestimmtheit von Frauen nicht in allen Kontexten gleichermaßen akzeptiert. In solchen Fällen muss das Risiko abgewogen werden und gegebenenfalls zunächst für Schutz gesorgt werden.



Sekundärer Krankheitsgewinn

Eine psychische Erkrankung kann auch unbewusst Vorteile mit sich bringen. Wenn sich Patient*innen zum Beispiel am Arbeitsplatz stark überfordert fühlen, kann eine Krankschreibung zunächst eine große Erleichterung sein. Die Diagnose ermöglicht es in solchen Fällen, sich vor den belastenden Anforderungen zu schützen. Kommt es im Verlauf einer Psychotherapie zu einer Besserung der Symptome, kehren häufig auch die zuvor belastenden Bedingungen zurück – etwa hohe Leistungsansprüche, schwierige Arbeitsbedingungen oder zwischenmenschliche Konflikte. In solchen Situationen kann es unbewusst hilfreich erscheinen, krank zu bleiben, um diesen Anforderungen weiter entgegen zu können.

Solange eine Diagnose als notwendiger Schutz empfunden wird, kann eine therapeutische Veränderung schwerfallen. Für eine erfolgreiche Behandlung ist es deshalb wichtig, gemeinsam zu erkunden, welche Funktion die Krankheit im Alltag erfüllt, und wie Entlastung auch ohne Krankheit möglich werden kann.

Abhängigkeit

Eine Therapie kann das Gefühl der Abhängigkeit fördern und das Vertrauen in die eigene Bewältigungsfähigkeit schwächen. Diese Gefahr besteht vor allem, wenn die Beziehung zu Psychotherapeut*innen soziale Kontakte ersetzt oder wenn die Psychotherapie sehr lange andauert.

Beeinflussung

Psychotherapeut*innen können Patient*innen ungewollt beeinflussen. Zum Beispiel werden Wertvorstellungen oder Verhaltensweisen der Therapeut*innen unbewusst übernommen, ohne zu prüfen, ob diese wirklich besser sind als die eigenen.



Grenzüberschreitungen und Missbrauch

Die Abhängigkeit des*der Patient*in darf von dem*der Psychotherapeut*in nicht ausgenutzt werden. Wenn es in der Therapeut*innen-Patient*innen-Beziehung doch zu Grenzüberschreitungen kommt, kann dies auf subtile Weise geschehen. Zum Beispiel, wenn teure Geschenke angenommen werden. Patient*innen dürfen natürlich ihre Dankbarkeit ausdrücken, eine Gegenleistung für Therapiesitzungen ist jedoch nicht erforderlich. Liebesbeziehungen zwischen Patient*in und Therapeut*in stellen eine schwere Verletzung der Abstinenzregel dar. Es gibt klare Vorschriften, an die Therapeut*innen sich halten müssen, um Missbrauch in der Therapie zu verhindern. Eine Zuwiderhandlung wird berufsrechtlich geahndet. In extremen Fällen wie verbalen oder sexuellen Grenzverletzungen oder missbräulichem Verhalten seitens des*der Psychotherapeut*in sind die Psychotherapeutenkammern, die Kassenärztliche Vereinigung oder die Strafverfolgungsbehörden (Polizei, Staatsanwaltschaft) zuständig. Der Ethikverein unterstützt betroffene Patient*innen dabei.



4

Ergänzungen zur Psychotherapie

Je nach Art und Schwere der Probleme gibt es verschiedene Ergänzungen zur Psychotherapie. Neben einer Psychotherapie können digitale Gesundheitsanwendungen eine Möglichkeit der Unterstützung während oder schon vor Beginn der Psychotherapie darstellen. Auch Gespräche mit Freunden, Angehörigen oder anderen Betroffenen können hilfreich sein und entlasten.

Sport und kreative Aktivitäten (Malen, Singen, Schreiben...) können ebenfalls sinnvoll sein, auch in Kliniken werden zum Beispiel kreative Therapien zur Behandlung psychischer Störungen eingesetzt. Betroffene können außerdem über Volkshochschulen oder Krankenkassen an Kursen zur Entspannung und Stressbewältigung teilnehmen. Soziales und politisches Engagement kann auch ein Weg sein, Sinnhaftigkeit zu finden.

Spiritualität kann individuell unterstützend wirken, wenn sie von Betroffenen positiv erlebt wird. Viele kirchliche Träger bieten auch psychologische Beratungsgespräche an.

Neben der Psychotherapie wird bei vielen psychischen Erkrankungen auch eine medikamentöse Behandlung empfohlen – in einigen Fällen ist sie sogar notwendig. Ob Medikamente sinnvoll sind, hängt von der Art der Erkrankung, der Schwere der Symptome und möglichen Begleiterkrankungen ab und sollte gemeinsam mit Psychiater*innen besprochen werden.

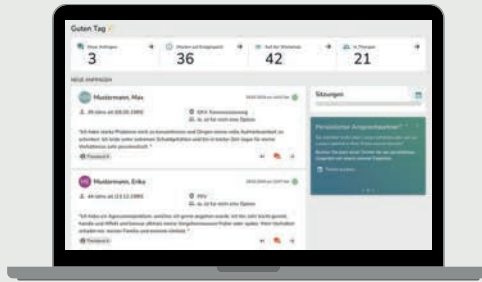
Grenzen der Psychotherapie

Psychotherapie ist kein Wundermittel. Sie kann nicht grundsätzlich vor Enttäuschungen, Fehlschlägen und unangenehmen Emotionen im Leben schützen. Psychotherapie erfordert Zeit, Eigeninitiative und aktive Mitarbeit. Erfolg stellt sich meist erst nach mehreren Sitzungen ein. Eine realistische Erwartungshaltung ist entscheidend, um Enttäuschungen zu vermeiden.



Praxisalltag wie er sein soll.

Smartes Praxismanagement



- ✓ Mentale Entlastung im Praxisalltag
- ✓ 20 Stunden Arbeit monatlich sparen
- ✓ Administrative Aufgaben effizient bewältigen

Lucoyo Telefonservice

- ✓ Erlösung der telefonischen Erreichbarkeit
- ✓ Entlang der Richtlinien der Psychotherapie
- ✓ Speziell ausgebildete Psycholog:innen und PiAs



5 Fazit

Zusammenfassend lässt sich schließen, dass Psychotherapie eine Chance auf neue Perspektiven, positive Veränderungen und mehr Selbstwirksamkeit darstellt, aber auch Herausforderungen mit sich bringt. Psychotherapie erfordert Kraft, Zeit und kann unangenehme Gefühle aufwühlen. Eine gut überlegte Entscheidung unter Berücksichtigung der eigenen Bereitschaft zur Mitarbeit ist essenziell. Wer realistische Erwartungen hat und bereit ist, sich auf den Prozess einzulassen, kann langfristig von einer Psychotherapie profitieren.



Verena Nölke

Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin für Erwachsene. Niedergelassen mit Gruppenschwerpunkt in Tübingen.