

Brauche ich eine Psychotherapie?

Bei psychischen Problemen gibt es keine genauen Werte wie bei den meisten körperlichen Beschwerden, bei dessen Überschreitung wir einen Arzt aufsuchen müssen. Deshalb lässt es sich schwer einordnen, wann man eine Psychotherapie beginnen sollte. Aber: Wenn Sie sich diese Frage stellen, ist das ein Hinweis, dass Sie ein Problem haben, das Sie belastet.

Wer in Psychotherapie geht, übernimmt Verantwortung für die eigene Gesundheit - denn zur Gesundheit zählt nun mal auch die psychische Gesundheit.

Wenn man eine Psychotherapie macht, ist dies ein Hinweis darauf, dass man Probleme erkennt, sich um sie kümmert und daran arbeiten will, sie zu überwinden.

Wichtige Voraussetzung für eine Psychotherapie ist Ihr Wunsch, etwas zu verändern, und Ihre grundsätzliche Bereitschaft, sich mit Ihren Gefühlen und Ihrem Erleben zu beschäftigen und sich dabei unterstützen zu lassen. Eine Altersbeschränkung gibt es nicht - Psychotherapie kann in jedem Alter hilfreich sein.

Wann Sie auf jeden Fall eine Psychotherapeut:in aufsuchen sollten

- Sie haben **Schmerzen, Schlafstörungen, Schwindel, Herzrhythmusstörungen** oder andere körperlichen Beschwerden und der Arzt kann **keine körperliche Ursache** feststellen.
- Seit längerer Zeit halten Sie sich nur noch mit **Aufputsch-, Beruhigungs- oder Schlafmitteln** (Psychopharmaka) aufrecht.
- Ohne ersichtlichen Grund bekommen Sie rasend **Herzklopfen und Angst, dass Sie sterben müssen**.
- Sie haben **Ängste**, die Sie **belasten oder einschränken**: z. B. vor dem Kontakt mit Ihren Mitmenschen, vor Autoritäten, vor großen Plätzen, vor engen Räumen, vor Prüfungen.
- Es plagen Sie oft **Gedanken, über die ich mit niemandem zu sprechen wagen** (Scham- und Schuldgefühle, Hassgefühle, Unzulänglichkeitsgefühle, das Gefühl, verfolgt oder fremdbestimmt zu werden etc).
- Sie fühlen sich **antriebs- und lustlos, erschöpft** oder ständig **überfordert**.
- Sie oft **niedergeschlagen** und habe **keine Freude am Leben**.
- Sie sind **traurig und vereinsamt**.
- Sie befinden sich in einer **belastenden Umbruchsituation** (z. B. schwere Krankheit, Tod, Arbeitslosigkeit, Scheidung, Trennung, Unfall etc), die schwer zu bewältigen ist.
- Sie **denken manchmal an Selbstmord** und/oder Ihr **Leidensdruck ist so groß**.
- Sie leben in einer **Beziehung, die Sie sehr belastet**.
- Sie fühlen sich **durch Ihre Kinder dauerhaft überfordert**.
- Sie haben wiederkehrend große **Probleme im Kontakt mit anderen Menschen** (z. B. am Arbeitsplatz).
- Sie sind **süchtig** - nach Alkohol, Drogen, Essen, Hunger, Liebe, Spielen.
- Sie fühlen sich innerlich **gezwungen, ständig dasselbe zu denken oder zu tun** (z. B. zwanghaftes Waschen, Zusperrern, Grübeln u.ä.), obwohl dies ein Leben sehr einengt.
- Sie **kommen mit Ihrer Sexualität nicht zurecht**.
- Sie haben **Angst vor Entscheidungen**.