



Psychotherapie: Risiken und Nebenwirkungen

Wie jedes Heilverfahren kann auch die Psychotherapie unerwünschte Nebenwirkungen haben und ich bin gesetzlich verpflichtet, Sie darüber aufzuklären:

1. Ist Psychotherapie das richtige Heilmittel für meine Beschwerden?

Normalerweise werden Patienten vom Hausarzt an den Psychotherapeuten überwiesen, so dass eine somatische Voruntersuchung bereits stattgefunden hat. Psychosen und ähnliche schwere Störungen erfordern in aller Regel eine medikamentöse Behandlung durch den Facharzt für Psychiatrie. Psychotherapie kann aber in einigen Fällen unterstützend wirksam sein.

Bei anderen Störungen, z.B. Depressionen, ist eine körperliche Voruntersuchung (Blutbild) ratsam, um beispielsweise Fehlfunktionen der Schilddrüse oder Entzündungsprozesse auszuschließen, die eine psychische Reaktion zur Folge haben. Medikamentöse Unterstützung kann hier ergänzend zur Psychotherapie hilfreich sein und ich werde diese Möglichkeiten eingehend mit Ihnen besprechen.

Bei somatischen Erkrankungen, vor allem solchen, die sich durch psychische Belastung verschlimmern, etwa Diabetes, Bluthochdruck oder chronische Schmerzen, ist Psychotherapie häufig unterstützend hilfreich.

In seltenen Fällen liegt der psychischen Problematik eine ernste neurologische Erkrankung zu Grunde, beispielsweise ein Hirntumor. Bei entsprechendem Verdacht werde ich Sie umgehend zur weiteren Diagnostik an einen Neurologen überweisen.

2. Gibt es unerwünschte Nebenwirkungen?

Ja, das kann in einigen Fällen vorkommen. Diese Nebenwirkungen betreffen die Patienten selbst, häufig aber auch ihr privates oder berufliches Umfeld.

- (Vorübergehend) erhöhte Nervosität, Angst, depressive Gefühle, Selbstzweifel oder Schlafstörungen;
- Veränderung sozialer Beziehungen und Kontakte; bisher verdrängte Konflikte können offenbar werden und sich im sozialen Alltag auswirken;
- Zu starke Fixierung auf den/die Therapeuten/Therapeutin;
- Veränderung von Interessen, Vorlieben und Gewohnheiten.

Die Besprechung solcher Nebenwirkungen ist ein Teil des psychotherapeutischen Prozesses.