

Evtl. mögliche Nebenwirkungen einer Psychotherapie

Wie bei anderen Behandlungen können auch in einer Psychotherapie Effekte auftreten, die nicht beabsichtigt waren und für den Patienten nachteilig sind. Es kann beispielsweise zu einer Verstärkung der psychischen Beschwerden oder zum Auftreten neuer Krankheitssymptome, zu einer Überforderung oder zu einem Gefühl der Abhängigkeit von der Psychotherapeutin oder dem Psychotherapeuten kommen.

Überdies kann es bei erfolgreichen Veränderungen durch die Psychotherapie evtl. dazu kommen, dass Bezugspersonen wie Partner oder Freunde oder Bekannte Schwierigkeiten mit diesen Veränderungen haben und dass sich diese Beziehungen dadurch verändern.

Nebenwirkungen von Psychotherapie sind bisher nur wenig untersucht. Nach den Studien, die zu diesem Thema vorliegen, geht man davon aus, dass es circa jedem zehnten Patienten nach einer Therapie schlechter geht als vorher. Als größter Risikofaktor für einen therapeutischen Misserfolg gilt eine problematische Beziehung zur Psychotherapeutin oder zum Psychotherapeuten. Umso wichtiger ist, dass Sie bei der Suche nach einem Psychotherapeuten darauf achten, ob „die Chemie“ stimmt. Ist dies nicht der Fall, sollten Sie sich einen anderen Psychotherapeuten suchen. Sie können eine Therapie aber auch später noch abbrechen, wenn Sie länger unzufrieden sind und grundlegend am Erfolg der Behandlung zweifeln. Die Länge einer Therapie hängt nicht von der Zahl der Stunden ab, die die Krankenkasse genehmigt hat. Professionelle Psychotherapeuten respektieren Ihre Entscheidung. Sie können jede Therapie zu jeder Zeit beenden. Sie können die Psychotherapeutin oder den Psychotherapeuten aber auch wechseln.