

Aufklärung zu meiner Psychotherapie



Dr. med. Jochen
Zimmermann
Facharzt für
Psychotherapie und
Bonding-Psychotherapie

Bei Ihren Problemen ist Psychotherapie indiziert und Sie haben sich für die Durchführung einer Psychotherapie entschieden. Diese Information klärt Sie im Folgenden über die möglichen Wirkungen und Grenzen von Psychotherapie auf:

Psychotherapie hilft Ihnen, Lösungen für psychische Störungen und die zugrunde liegenden emotionalen Probleme zu erarbeiten und umzusetzen. Für diese Lösungen ist es notwendig, dass Sie sich entsprechend verändern werden. Ohne persönliche Veränderung wird es keine Lösung geben. Ich prüfe zwar zunächst, ob Sie eine äußere Situation ändern können. In den meisten Fällen aber, vor allem wenn es um andere Menschen geht, ist es nicht unter Ihrer Kontrolle, außerhalb von Ihnen selbst eine Änderung zu bewirken. Somit ist dann nur die eigene Veränderung möglich. Dies ist meistens schwierig und erfordert einen hohen Einsatz. Wenn Sie diesen Weg der persönlichen Veränderung gehen, kommt es zu erwünschten und unerwünschten Wirkungen. Die erwünschten Wirkungen entsprechen den Therapiezielen, die wir gemeinsam zu Beginn der Therapie vereinbaren und im Therapieverlauf aktualisieren werden.

Unerwünschte Folgen dieses Veränderungsprozesses können sein:

- Eine vorübergehende Verschlimmerung der Symptomatik — dies ist unvermeidbar, wenn Sie sich Ihren Problemen stellen und sogar notwendig, wenn Sie diese Probleme nachhaltig verändern wollen.
- Eine Veränderung in Ihren Beziehungen zu anderen Menschen — es kann zu mehr Auseinandersetzungen kommen, Menschen können sich von Ihnen abwenden, Sie wenden sich möglicherweise von bestimmten Menschen ab und/oder gehen neue Beziehungen ein.
- Auftreten von Suizidgedanken und Suizidimpulsen, vor allem wenn Sie in der Vergangenheit bereits solche Gedanken und/oder Impulse hatten; eine erhöhte Auftretenswahrscheinlichkeit kann bei Suizidalität bzw. Suizidversuch(en) und/oder schweren Depressionen von engen Familienangehörigen (Eltern, Geschwister) bestehen; eine akute Suizidalität kann zu einer Einweisung in ein psychiatrisches Krankenhaus führen.
- Durch Ihre Veränderung kann es auch zu neuen Problemen und/oder zur Verschlechterung bestehender Probleme kommen.
- Wenn bei Ihnen Süchte vorhanden sind, kann es zu einer Verstärkung des Verlangens nach dem Suchtmittel kommen und es kann sein, dass Sie sich entscheiden, Ihr Suchtverhalten wieder aufzunehmen, fortzuführen und/oder zu erhöhen.

Wenn solche Wirkungen auftreten, wenden Sie sich bitte an mich persönlich oder den Arzt Ihres Vertrauens. Im Notfall stehen Ihnen die psychiatrischen Krankenhäuser sowie der ärztliche Notdienst (Tel.-Nr. 069-12727) 24 Stunden täglich zur Verfügung.

Die psychotherapeutische Behandlung Ihrer Probleme bietet bei entsprechender Veränderungsmotivation und Mitarbeit eine hohe Chance, die Störung nachhaltig zu beseitigen. Eine Garantie eines Therapieerfolges kann aber nicht gegeben werden. Die Wahrscheinlichkeit eines Erfolges sinkt, wenn lange und häufige Therapiepausen eingelegt werden. Die Wahrscheinlichkeit eines Erfolges steigt, wenn kontinuierlich mindestens einmal wöchentlich eine Sitzung erfolgt.