

20 Gründe, eine Psychotherapeutin/ einen Psychotherapeuten aufzusuchen:

Wenn einer der folgenden Sätze für Sie zutrifft, ...

- Ich fühle mich krank oder habe Schmerzen, obwohl mich der Arzt für organisch gesund erklärt hat oder medizinische Befunde keine ausreichende Erklärung dafür bieten.
- Seit längerer Zeit halte ich mich nur noch mit Aufputsch-, Beruhigungs- oder Schlafmitteln (Psychopharmaka) aufrecht.
- Ohne ersichtlichen Grund bekomme ich rasende Herzklopfen und Angst, dass ich sterben muss.
- Ich habe Ängste, die mich belasten oder einschränken: z. B. vor dem Kontakt mit meinen Mitmenschen, vor Autoritäten, vor großen Plätzen, vor engen Räumen, vor Prüfungen.
- Es plagen mich oft Gedanken, über die ich mit niemandem zu sprechen wage (Scham- und Schuldgefühle, Hassgefühle, Unzulänglichkeitsgefühle, das Gefühl, verfolgt oder fremdbestimmt zu werden, ...).
- Ich fühle mich antriebs- und lustlos, erschöpft oder ständig überfordert.
- Ich bin oft niedergeschlagen und habe keine Freude am Leben.
- Ich bin traurig und vereinsamt.
- Ich befinde mich in einer belastenden Umbruchsituation (z. B. schwere Krankheit, Tod, Arbeitslosigkeit, Scheidung, Trennung, Unfälle, ...), die schwer zu bewältigen ist.
- Ich denke manchmal an Selbstmord.
- Ich lebe in einer Beziehung, die mich sehr belastet.
- Ich fühle mich durch meine Kinder dauerhaft überfordert.
- Ich habe wiederkehrend große Probleme im Kontakt mit anderen Menschen (z. B. am Arbeitsplatz).
- Ich bin süchtig – nach Alkohol, Drogen, Essen, Hunger, Liebe, Spielen.
- Ich fühle mich innerlich gezwungen, ständig dasselbe zu denken oder zu tun (z. B. zwanghaftes Waschen, Zusperrern, Grübeln, ...), obwohl dies mein Leben sehr einengt.
- Ich sollte meine Fähigkeiten besser ausschöpfen und weiß nicht wie.
- Ich komme mit meiner Sexualität nicht zurecht.
- Ich habe Angst vor Entscheidungen, und das quält mich.
- Mein Kind zeigt Verhaltensauffälligkeiten oder hat psychosomatische Probleme.
- Mein Kind reagiert oft aggressiv oder ist traurig und zieht sich zurück. Es hat Schwierigkeiten, mit Gleichaltrigen in Kontakt zu kommen. Ebenso können Schulangst, Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten Ausdruck psychischer Probleme sein.

... ist es sinnvoll, eine (-n) Psychotherapeutin (-en) aufzusuchen. (Wenn die letzten Punkte zutreffen, sollten Sie mit Ihrem Kind Kontakt zu einer Psychotherapeutin)