

## Aufklärung über Verlauf, Wirkungen und Nebenwirkungen von Psychotherapie

Als Patient/in erkläre ich, dass ich in verständlicher Weise über den Verlauf einer Psychotherapie aufgeklärt wurde und weiß, dass ich mich auf einen Therapieprozess einlasse, der neben positiven Wirkungen auch unerwünschte Nebenwirkungen haben oder auch in einen Misserfolg münden kann.

### Zu Verlauf und Erfolgsaussicht einer Psychotherapie nehme ich zur Kenntnis:

In einer Psychotherapie geht es um die Veränderung des eigenen Erlebens und Verhaltens<sup>1</sup>. Dies fällt den meisten Menschen schwer und erfordert intensiven persönlichen Einsatz. Wie in jeder wirksamen Therapie kann es neben den erwünschten auch unerwartete und möglicherweise unangenehme Wirkungen geben. Die erwünschten Wirkungen entsprechen den Therapiezielen, die wir gemeinsam zu Beginn der Therapie vereinbaren. Aber es gibt auch unbefriedigende Behandlungsergebnisse, da wie in jeder medizinischen Therapie nicht alle Therapien erfolgreich sind. In der Mehrzahl der Fälle (60 – 80 %) können Sie zwar mit vollständiger Heilung oder guter Besserung rechnen. (Ebenso wie chronische körperliche Krankheiten lassen sich chronische seelische Leiden manchmal nicht heilen, wohl aber deutlich bessern.) Zwischen 20 und 30 % der Behandlungen haben jedoch insofern ein unbefriedigendes Ergebnis, als die Beschwerden nur wenig gebessert werden oder unverändert bestehen bleiben. Bei maximal jedem zehnten Patienten können allerdings auch Verschlechterungen des Zustandes nach der Behandlung auftreten. Sie sollten dieses Risiko kennen und Anzeichen für einen ausbleibenden Therapieerfolg – z.B. Anzeichen einer gestörten Patient-Therapeut-Beziehung - frühzeitig erkennen und mit Ihrer/m Behandler/in entsprechende Veränderungen der Therapie besprechen. Die Gründe für Misserfolge können beim Therapeuten liegen (falsche Methodenwahl, fehlendes Einfühlungsvermögen, mangelnde Aufklärung), aber auch beim Patienten bei überzogener Heilerwartung oder unangemessenem und selbstschädigendem Verhalten. In vielen Fällen liegt ein Misserfolg im Charakter der Therapeut-Patient-Beziehung, wenn sie entweder durch geringes Vertrauen, geringe Offenheit oder persönliche Antipathien oder durch übermäßige Zuneigung, sexuelle Wünsche oder Abhängigkeit gekennzeichnet ist und diese Probleme nicht zur Sprache gebracht und gelöst werden können. In manchen Fällen kann ein Wechsel des/r Therapeuten/in notwendig sein.

### Meist vorübergehende Nebenwirkungen

des Veränderungsprozesses können folgende Erscheinungen sein, über die ich aufgeklärt wurde:

- Eine **vorübergehende** Verschlimmerung oder Ausweitung der Symptomatik kommt bis zu 25 % aller Behandlungen vor.
- Eine Veränderung in Ihren Beziehungen zu anderen Menschen ist in der Regel ein Therapieziel und in der Mehrzahl der Therapien werden solche angestrebten befriedigenden Veränderungen auch erreicht. Es kann allerdings dabei auch zu mehr Auseinandersetzungen kommen, Menschen können sich von Ihnen abwenden, Sie wenden sich möglicherweise von bestimmten Menschen ab und/oder gehen neue Beziehungen ein<sup>2</sup>.
- Auftreten von Suizidgedanken und Suizidimpulsen, vor allem, wenn Sie in der Vergangenheit bereits solche Gedanken und/oder Impulse hatten<sup>3</sup>.
- Die Erkenntnis, dass eine stationäre Behandlung als Teil eines längerfristigen Behandlungsprozesses hilfreich oder sogar notwendig ist.
- Wenn bei Ihnen Süchte vorhanden sind, kann es zu einer vorübergehenden Verstärkung des Verlangens nach dem Suchtmittel kommen.
- Im Verlauf einer Psychotherapie kann es zu Hemmungen beim Patienten kommen, unangenehme Themen, Unzufriedenheit mit der/m Therapeutin/en oder eigene schambesetzte Handlungen anzusprechen. Sie sollten alle aufkommenden unangenehmen Themen, die fast immer zu einer Therapie dazugehören, in der nächsten Sitzung ansprechen.

<sup>1</sup> Es kann zwar zunächst geprüft werden, ob Sie das Problem, d.h. eine äußere Situation oder einen anderen Menschen, ändern können. In den meisten Fällen aber (vor allem wenn es um andere Menschen geht) liegt es nicht in Ihrer Macht, eine solche Änderung zu bewirken. Für langfristige Lösungen Ihrer Probleme ist eine Veränderung **Ihres** Erlebens und wahrscheinlich auch **Ihres** Verhaltens notwendig. Ohne Veränderung einiger Gewohnheiten ist eine Veränderung des Problems so gut wie ausgeschlossen.

<sup>2</sup> Um Gefahren unüberlegter und irreversibler Entscheidungen (z.B. Ehescheidung, Kündigung, Geschäftsaufgabe etc.) zu verringern, sollten alle derartigen Entscheidungen möglichst nach Abschluss der Therapie erfolgen oder zumindest ausgiebiger Gegenstand therapeutischer Sitzungen sein.

<sup>3</sup> Eine erhöhte Wahrscheinlichkeit des Auftretens kann bei Suizidalität bzw. Suizidversuchen und/oder schweren Depressionen von engen Familienangehörigen (Eltern, Geschwister) bestehen. Eine akute Suizidalität kann zu einer Einweisung in ein psychiatrisches Krankenhaus führen. Sollten solche Zustände plötzlich auftreten und steht Ihnen Ihr/e Therapeut/in nicht kurzfristig zur Verfügung, stehen Ihnen für solche Notfälle die ärztlichen Notdienste und selbstverständlich die psychiatrischen Krankenhäuser rund um die Uhr zur Verfügung.