

Checkliste: Brauche ich eine Psychotherapie?

Zwanzig Gründe, eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten aufzusuchen. Wenn ein oder mehrere Punkte zutreffen, sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

1. Ich fühle mich krank oder habe Schmerzen, obwohl die Ärztin/der Arzt mich für organisch gesund erklärt hat oder medizinische Befunde keine ausreichende Erklärung dafür bieten.
2. Seit längerer Zeit halte ich mich nur noch mit Aufputsch-, Beruhigungs- oder Schlafmitteln (Psychopharmaka) aufrecht.
3. Ohne ersichtlichen Grund bekomme ich rasendes Herzklopfen und Angst zu sterben.
4. Ich habe Ängste, die mich belasten und einschränken: z.B. vor dem Kontakt zu andern Menschen, vor Autoritäten, vor grossen Plätzen, vor engen Räumen, vor Prüfungen.
5. Es plagen mich oft Gedanken, über die ich mit niemandem zu sprechen wage (Scham- und Schuldgefühle, Hass- und Unzulänglichkeitsgefühle, Angst, verfolgt oder fremdbestimmt zu werden).
6. Ich fühle mich antriebs- und lustlos, erschöpft oder ständig überfordert.
7. Ich bin oft niedergeschlagen und habe keine Freude am Leben.
8. Ich bin traurig und vereinsamt.
9. Ich befinde mich in einer belastenden Situation (z.B. chronische Krankheit oder Tod in der nahen Umgebung, Scheidung, Trennung, Unfälle, Arbeitslosigkeit.....), die schwer zu bewältigen ist.
10. Ich denke manchmal an Suizid.
11. Ich lebe in einer schwierigen Beziehung, die mich sehr belastet.
12. Ich fühle mich durch meine Kinder dauerhaft überfordert.
13. Ich habe wiederkehrend grosse Probleme im Kontakt mit anderen Menschen (z.B. am Arbeitsplatz).
14. Ich bin süchtig – nach Alkohol, Drogen, Essen, Arbeit, Liebe, Spiel.
15. Ich fühle mich innerlich gezwungen, ständig dasselbe zu denken oder zu tun (z.B. zwanghaftes Waschen, Zusperrern, Grübeln....), obwohl dies mein Leben sehr einengt.
16. Ich will meine Fähigkeiten besser ausschöpfen und weiss nicht wie.
17. Ich komme mit meiner Sexualität nicht zurecht.
18. Ich habe Angst vor Entscheidungen, und das quält mich.
19. Mein Kind zeigt Verhaltensauffälligkeiten oder hat psychosomatische Probleme.
20. Mein Kind reagiert oft aggressiv oder ist traurig-zurückgezogen. Es hat Schwierigkeiten, mit Gleichaltrigen in Kontakt zu kommen, oder leidet unter Schulangst, Lern- und Konzentrationsproblemen.