

Psychotherapie

mögliche Nachteile und Gefahren	mögliche Risiko-Reduktion	mögliche Vorteile
<ul style="list-style-type: none"> • kostet Zeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Am Arbeitsplatz und in der Familie ansprechen, Entlastungsmöglichkeiten annehmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Zeit für mich
<ul style="list-style-type: none"> • kostet Geld, wenn Termin ausfällt 	<ul style="list-style-type: none"> • Termine zuverlässig wahrnehmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kasse zahlt, wenn ich komme
<ul style="list-style-type: none"> • Schlechte Gefühle 	<ul style="list-style-type: none"> • Ansprechen, wenn es mehr werden und das schlechte Befinden länger anhält 	<ul style="list-style-type: none"> • bessere und gute Gefühle
<ul style="list-style-type: none"> • Anstrengend: Fragen werden gestellt, die ich nicht gleich beantworten kann. Aufgaben statt Erleichterung, Rat und praktischer Hilfe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Abwägen, ob die Anstrengung 1. gewünscht und 2. verhältnismäßig ist. Wenn nicht: in der Therapie ansprechen! 	<ul style="list-style-type: none"> • neue Perspektiven, Veränderungsansätze, auf die ich alleine nicht kommen würde – Therapeutin weiß es nicht besser, ich kann mit Hilfe der Therapie selbst drauf kommen und neue Lösungs-Ansätze auf ihre Tauglichkeit überprüfen, statt sie einfach zu übernehmen.
<ul style="list-style-type: none"> • Durcheinander! 	<p>Wenn zu viel: in der Therapie ansprechen!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Es bewegt sich was!
<ul style="list-style-type: none"> • Mögliche psychische Abhängigkeit, Missbrauch, negativer Einfluss 	<p>In der Therapie ansprechen. Wenn schwerer Missbrauch: Meldung bei der Psychotherapeutenkammer!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Therapeutin weiß es nicht besser, ich kann selbst auf neue Lösungs-Ansätze kommen und deren Tauglichkeit überprüfen. Gegenleistung durch Kasse abgegolten.
<ul style="list-style-type: none"> • Dinge bleiben wie sie sind, werden dadurch stabilisiert 	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Psychotherapie nicht die gewünschte Veränderung bringt, ist sie vielleicht der falsche Ansatzpunkt. Vielleicht braucht es andere. Z.B. politisch, juristisch, praktisch... 	<ul style="list-style-type: none"> • Manche Dinge dürfen bleiben, wie sie sind. Nicht alles muss sich verändern. Besseres Verständnis für die Dinge hilft.
<ul style="list-style-type: none"> • Überforderung 	<ul style="list-style-type: none"> • Ansprechen! 	<ul style="list-style-type: none"> • Veränderung auch der Therapie ist jederzeit möglich, Kritik ist konstruktive Hilfe

