

Psychotherapie

Eine Vielzahl von Studien belegt die Wirksamkeit von Psychotherapien, die von Psychotherapeut*innen und Psychiater*innen durchgeführt werden. Psychotherapie ist bei nahezu allen psychischen Störungsbildern klar indiziert und hilft bei deren Bewältigung. Allerdings ist die Wirkung von Psychotherapien nicht ausschließlich positiv, sondern kann auch unerwünschte Nebenwirkungen oder negative Effekte mit sich bringen. Die nachfolgenden Informationen beziehen sich auf Psychotherapie für Erwachsene. Aufgrund weiterer gesetzlicher Bestimmungen gibt es für Kinder und Jugendliche Besonderheiten, die in einem eigenen Flyer nachzulesen sind.

Begriffsbestimmung: Wer macht eigentlich was?

Ein*e **Psycholog*in** hat Psychologie auf Diplom oder heute im Bachelor und im Master studiert. Ein*e Psycholog*in kann in der Diagnostik, der Wirtschaft, in Beratungsstellen oder im Gesundheitswesen arbeiten. Ein*e Psycholog*in darf keine Psychotherapie durchführen oder Medikamente verschreiben.

Ein*e (Ärztliche*r/ Psychologische*r) **Psychotherapeut*in** hat zusätzlich zum Studium der Medizin/ Psychologie eine mehrjährige Aus- bzw. Weiterbildung in einem Therapieverfahren durchlaufen. Von den Gesundheitskassen anerkannte und finanzierte Therapieverfahren sind aktuell die Kognitive Verhaltenstherapie, Systemische Therapie, Psychoanalyse und die Tiefenpsychologisch Fundierte Therapie. Zudem kann seit 2020 im Bachelor und Master Psychotherapie studiert werden. Für das Versorgungssystem der gesetzlichen Gesundheitskassen ist anschließend eine mehrjährige Weiterbildung erforderlich. Ärztliche und psychologische Psychotherapeut*innen führen Psychotherapien durch. Im Gegensatz zu ärztlichen Psychotherapeut*innen können psychologische Psychotherapeut*innen keine Medikamente verschreiben.

Ein*e **Psychiater*in** hat Medizin studiert und eine mehrjährige Weiterbildung zur*zum Facharzt*in abgeschlossen. Psychiater*innen behandeln organische Ursachen von psychischen Störungen und können Medikamente verschreiben. Ebenso können Psychiater*innen Psychotherapien durchführen.

Als **Coach** kann sich prinzipiell jede Person bezeichnen, da dies kein geschützter Begriff ist. Häufig haben Coaches Seminare oder Kurse absolviert, um sich zu bestimmten Themen fortzubilden. Je nach Ausrichtung arbeiten Coaches beispielsweise im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung, im Finanzwesen oder im Sport. Coaches können keine Psychotherapie anbieten oder Medikamente verschreiben

Ein*e **Heilpraktiker*in** hat eine Zulassung zur Ausübung des Berufes durch das zuständige Gesundheitsamt erhalten. Die Zulassung wird erteilt, wenn in einer Prüfung nachgewiesen wurde, dass durch die Ausübung der Heilkunde durch sie*ihn keine Gefahr für die Patient*innen besteht. Vor der schriftlichen und mündlichen Prüfung kann, muss aber keine Ausbildung absolviert werden. Heilpraktiker*innen dürfen Heilkunde bei körperlichen und psychischen Erkrankungen durchführen.

Mögliche (normale) unerwünschte Nebenwirkungen von Psychotherapie

Um sich auf eine Therapie vorzubereiten oder eine laufende Therapie besser zu verstehen, werden hier mögliche Nebenwirkungen und Risiken aufgeführt. Diese können auch bei einer professionell durchgeführten Psychotherapie auftreten und sind teilweise auf dem Weg der Genesung unvermeidbar.

- Zeitweise Verschlechterung des Zustandes (z.B. durch das Bewusstwerden von Problemen)
- Veränderte Aufmerksamkeitslenkung (z.B. vermehrt auf eigene Gefühle, Gedanken, Verhaltensweisen)
- Veränderungen in Beziehungen (z.B. Kontaktpausen, Trennungen, Streits) mit Familienangehörigen, Partner*innen, Freund*innen (z.B. durch nun erlerntes Abgrenzen gegenüber anderen)
- Auftreten neuer Beschwerden & Symptomverschiebung
- Stigmatisierung (z.B. gesellschaftlich, im sozialen / familiären Umfeld)
- Temporäre Abhängigkeit von den Ansichten, Meinungen, Erklärungen, Erläuterungen etc. des*der Therapeut*in
- Verschiebung der Normalität und Unsicherheiten im Selbst- und Weltbild (z.B. es können Verhaltensweisen, die zuvor als normal erlebt wurden, in Frage gestellt werden)



Tipps, um mit den unerwünschten Nebenwirkungen besser umgehen zu können:

- Mit Therapeut*in über Nebenwirkungen sprechen und offen Rückmeldung geben
- Probleme und Herausforderungen antizipieren
- Sich bewusstwerden, wofür sich die Anstrengung lohnt
- Eine aktive Rolle bei der Gestaltung des Therapieprozess übernehmen
- Akzeptanz, dass Veränderung auch schmerzvoll sein kann

„Technikfehler“ von Therapeut*innen

Weiterhin gibt es einige Verhaltensweisen von Therapeut*innen, die als sogenannte Technikfehler bewertet werden. Hierbei kann es hilfreich sein, dies zeitnah anzusprechen und sich gegebenenfalls Unterstützung zu suchen.

- Therapeut*in kann nicht mit Kritik umgehen
- Überziehen oder Kürzen von Therapiestunden ohne Grund
- Therapiesitzungen außerhalb eines geschützten Rahmens
- Häufige Störungen der Sitzungen: Klingeln, Anrufe, Personen kommen in Therapieraum
- Häufige Terminausfälle oder Verschiebungen ohne Grund
- Honorarveränderungen ohne vorherige Ankündigung oder Einverständnis (z.B. bei Selbstzahler*innen)
- Duzen (Ausnahme: bei Kindern und Jugendlichen)
- Über längere Zeit am therapeutischen Vorgehen festhalten, auch wenn keine Fortschritte erkennbar sind



Unethisches oder strafbares Fehlverhalten von Therapeut*innen

Es kann vorkommen, dass sich Therapeut*innen unethisch verhalten oder sogar Straftaten begehen. Nachfolgend sind Verhaltensweisen aufgelistet, die sich in ihrer Art und Schwere stark unterscheiden und entsprechend unterschiedlich damit umgegangen werden muss. In jedem Fall ist es hilfreich, sich schnellstmöglich Rat und Unterstützung zu suchen. Die Schweigepflicht in der Psychotherapie ist einseitig und gilt nur für die*den Psychotherapeut*in!

- Erotische Aussagen, Flirten, zweideutige Andeutungen, (intime) Berührungen, sexuelle Belästigung oder Missbrauch, häufiges Trösten mit Körperkontakt
- Verbale oder körperliche Aggressionen, Gewalt
- Abwertende Bemerkungen gegenüber Ihrer Person, Ihren Äußerungen oder Ihren Handlungen
- Verletzung der Schweigepflicht, z.B. ohne Einverständnis mit Angehörigen über Patient*innen sprechen
- Privater Kontakt außerhalb des Therapierahmens, z.B. verabredete Treffen, Anrufe, Mails ohne therapeutischen Inhalt oder Zweck, dies gilt auch noch nach Beendigung der Therapie!
- Bitten um Gefälligkeiten von dem*der Patient*in, z.B. Handwerksarbeiten, Geld leihen, Putzen, Büroarbeit, Ratschläge bezüglich Finanzen einholen, Wohnung vermitteln
- Geschäftliche Beziehungen führen
- Fehlende Transparenz und Aufklärung über Methode, Dauer, Kostenübernahme. Es gibt eine Aufklärungspflicht!
- Die Annahme oder Überreichung großer Geschenke (über 50 Euro)



- Befangenheit des*der Therapeut*in aufgrund persönlicher Kontakte z.B. Therapeut*in behandelt eigene Familienangehörige, Freund*innen
- Unaufmerksamkeit, Desinteresse, Einschlafen des*der Therapeut*in
- Ausschweifendes Sprechen über persönliche Probleme oder Alltagsthemen der*des Therapeut*in
- Fehlende professionelle Distanz, Erreichbarkeit außerhalb der Bürozeiten, z.B. „Sie können mich jederzeit, auch im Urlaub oder an Feiertagen erreichen. Ich bin immer für Sie da!“
- Anhaltende Verschlechterung der psychischen Beschwerden
- Abrechnen von Leistungen, die nicht durchgeführt wurden
- Unrealistische Therapieversprechen z.B. „Hiermit wird es Ihnen für immer gut gehen.“
- Schwerwiegende Lebensentscheidungen werden durch die Einflussnahme der*des Therapeut*in getroffen, z.B. „Diese neue Arbeitsstelle ist genau das Richtige, auch wenn Sie gerade vielleicht daran zweifeln.“
- Schuldzuweisungen bezüglich der Behandlungssituation, z.B. „Wenn Sie meine Ratschläge nicht befolgen, wird es Ihnen nie besser gehen“
- Das Drängen auf Einsicht „Sehen Sie doch endlich ein, dass Ihre Mutter an allem Schuld hat.“
- Übernahme der Deutungshoheit (bezüglich Ihrer Biografie) z.B. „Doch, Ihnen ist das passiert! Sie können sich nur nicht erinnern.“
- Religiöse / weltanschauliche Konzepte des*der Therapeut*in werden dem*der Patient*in übergestülpt z.B. „Der Glaube an XY wird auch Sie retten“
- Einsatz esoterischer Verfahren wie z.B. Kinesiologie, Schamanismus, Geistheilung oder „Energiearbeit“
- Suche nach angeblichen frühkindlichen Traumata durch unwissenschaftliche Methoden

Förderliches Verhalten von Therapeut*innen

Nachfolgend sind Verhaltensweisen von Therapeut*innen aufgelistet, die sich positiv auf die Psychotherapie auswirken.

- Gemeinsame möglichst konkrete, realistische Zielvereinbarung
- Herausarbeiten von Ursachen der psychischen Belastung
- Ressourcen nutzen und Lösungen gemeinsam erarbeiten
- Wertschätzende Konfrontation mit unangenehmen Themen (z.B. Vermeidung bestimmter Themen wird thematisiert)
- Gespräch auf Augenhöhe
- Ermutigung und Unterstützung, auch als anstrengend erlebte Interventionen auszuprobieren, um langfristig zu profitieren (z.B. Expositionen)
- Abgesprochene Therapiebeendigung oder Therapiepause bei ausbleibenden Veränderungen
- Förderung eines eigenverantwortlichen Umgangs mit psychischen Beschwerden
- Raum geben für eigene Anliegen und Wünsche
- Persönlicher Umgang: empathisch, präsent, authentisches Auftreten, aufmerksam, interessiert, verständnisvoll

Falls Sie Hilfe brauchen, unsicher sind oder Fragen an eine*n Expert*in haben, können folgende Informations- und Beratungsstellen weiterhelfen:

Sekten-Info Nordrhein-Westfalen e.V.
III. Hagen 37, 45127 Essen, Tel.: 0201 234646
www.sekten-info-nrw.de
kontakt@sekten-info-nrw.de

Zebra-BW
Gartenstr. 15, 79098 Freiburg, Tel.: 0761 48898296
www.zebra-bw.com
info@zebra-bw.de

IMPRESSUM

Herausgeber:

Sekten-Info Nordrhein-Westfalen e.V.
III. Hagen 37, 45127 Essen, Tel.: 0201 234646
www.sekten-info-nrw.de
kontakt@sekten-info-nrw.de

Zebra-BW
Gartenstr. 15, 79098 Freiburg, Tel.: 0761 48898296
www.zebra-bw.com
info@zebra-bw.de

Layout: www.zebra-bw.com
Druckerei: www.wir-machen-druck.de
Fotos: www.canva.com
1. Auflage: April 2025

Sie finden diesen Flyer auch online auf den Websites der Beratungsstellen.

Checkliste: Risiken und Nebenwirkungen von Psychotherapie

