

CHECKLISTE

Brauche ich eine Psychotherapie?

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

- Ich fühle mich krank oder habe Schmerzen, obwohl der Arzt mich 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 rasendes Herzklopfen und Angst zu sterben.
- 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.
- 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).
- 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 Situation (z.B. chronische Krankheit oder Tod in der nahen Umgebung, Scheidung, Trennung, Unfälle, Arbeitslosigkeit.....), die schwer zu bewältigen ist.
- Ich denke manchmal an Selbstmord.
- Ich lebe in einer schwierigen 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, Arbeit, Liebe, Spiel.
- 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 will 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-zurückgezogen. Es hat Schwierigkeiten, mit Gleichaltrigen in Kontakt zu kommen, oder leidet unter Schulangst, Lern- und Konzentrationsproblemen. (Wenn die letzten Punkte zutreffen, sollten Sie mit Ihrem Kind Kontakt zu einem Kinder-Psychotherapeuten aufnehmen).