

PRESSEMITTEILUNG

Jetzt geht es wieder weiter – gelungene Psychotherapie

Betroffene berichten auf therapie.de über die positiven Folgen ihrer Therapie

München, 16. Mai 2014. Immer mehr Menschen sind von psychischen Störungen oder Belastungen betroffen. Aber auch immer mehr von ihnen erhalten nachhaltige Hilfe durch Psychotherapie. therapie.de stellt in einer losen Interviewreihe persönliche Erfahrungsberichte von Menschen vor, denen eine Psychotherapie geholfen hat.

Eine erfolgreiche Psychotherapie macht den Alltag von Betroffenen lebenswerter und leichter. Selbstwertgefühl und Lebensfreude steigen deutlich an. Auch das Familienleben und die Arbeit fielen ihnen leichter, der Stress wurde abgebaut:

„Jetzt geht es wieder weiter“ berichtet hoffnungsfroh die 43-jährige Silvana aus Oberbayern. Sie litt unter Ängsten zu erblinden, seit sie die Diagnose „grüner Star“ mitgeteilt bekommen hatte. Die Therapie deckte auf, dass sie an schweren Winterdepressionen litt, die wohl auch durch die Situation als voll berufstätige Alleinerziehende ausgelöst worden waren. Darüber hinaus klärte sie in der Therapie ihr schwieriges Elternverhältnis. Die Therapeutin half in der konkreten Lebenssituation und stärkte darüber hinaus das Selbstvertrauen von Silvana, die seit Therapieabschluss wieder ihr Leben anpacken und umgestalten kann.

Die Therapie selbst besteht vor allem aus „Zuhören und Reden“ sowie „Hausaufgaben“ zwischen den einzelnen Treffen mit dem Therapeuten, wie eine Umfrage unter 4.000 Befragten von Stiftung Warentest aus dem Jahr 2011 belegt. Rund ein Drittel nahm zusätzlich zur Gesprächstherapie auch Medikamente. Ein weiteres Drittel fand Hilfe durch in der Therapie vermittelten Entspannungstechniken sowie Verhaltenstrainings.

Dass eine Therapie ein Weg mit Höhen und Tiefen ist, gab rund die Hälfte der Befragten an, rund 80 Prozent gingen ihn bis zum Ende, nur 20 Prozent brachen die Therapie ab. Entscheidend aber seien die aktive Mitarbeit und Offenheit des Betroffenen sowie ein gutes Verhältnis mit dem Therapeuten, so die einhellige Meinung von mehreren Studien. Ein gutes „Bauchgefühl“ bei der Auswahl des Therapeuten sei ein genauer Anzeiger für eine gelingende Therapie.

Die Erfahrungsberichte sowie die Umfrageergebnisse finden Sie unter folgenden Links:

<http://www.therapie.de/psyche/info/fragen/psychotherapie-interviewserie/psychotherapie-lohnt-sich/>
<http://www.test.de/Ergebnisse-der-Umfrage-Psychotherapie-Therapie-hat-vielen-geholfen-4288428-0/>

Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verein wurde 2004 in München gegründet. Das Online-Portal therapie.de richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Über 5.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre Hilfe an. Des Weiteren sind fundierte Informationen zu Therapieformen, Diagnosen und Ausbildung zu finden. Psychologische Tests zu den wichtigsten Krankheitsbildern komplettieren das Angebot.

Ansprechpartner therapie.de
Pro Psychotherapie e.V.
Dipl.-Psych. Fritz Propach
Goethestrasse 28
80336 München
Tel. 089 – 72 99 75 36
Fax 089 – 72 99 75 38
psyche@therapie.de
www.therapie.de

Ansprechpartner Presse
Kommunikationsmanagement
Ulrike Propach
Waltisrieder Str. 17
87616 Marktoberdorf
Tel. 08342 – 91 83 471
Mobil 0178 / 41 55 391
presse@therapie.de