

Merkblatt

Was ist vor und während einer Beratung/ Therapie zu beachten?

Anzeichen für eine gut laufende Therapie

1. Sie fühlen sich von Ihrem Therapeuten* wertgeschätzt, verstanden und angenommen. Er nimmt Ihre Probleme ernst.
2. Sie und Ihre Probleme stehen im Zentrum des Gesprächs.
3. Die Therapie stärkt Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstachtung. Es geht Ihnen besser, Rückfälle sind vorübergehend.
4. Ihr Therapeut respektiert Ihre persönliche Freiheit, Ihre religiösen und politischen Überzeugungen und setzt Sie in keiner Weise unter Druck, Ihre Überzeugungen zu ändern.
5. Ihr Therapeut nimmt auch Ihre kritischen Fragen ernst und ist bereit, mit Ihnen darüber zu sprechen.
6. Ihr Therapeut respektiert Ihre Integrität. Er schafft eine therapeutische Atmosphäre, in der Sie alle Gefühle und Gedanken äussern können. Er respektiert es auch, wenn Sie nicht alles preisgeben wollen.
7. Er vermeidet Äusserungen und Handlungen, welche die Atmosphäre erotisieren und enthält sich jeglicher Zärtlichkeit und sexueller Handlungen.
8. Ihr Therapeut belastet Sie nicht mit seinen eigenen Problemen.
9. Er legt mit Ihnen zu Beginn der Therapie das Honorar fest und erwartet von Ihnen keine zusätzlichen Geschenke oder Hilfeleistungen.
10. Er respektiert es, wenn Sie aus irgendeinem Grund die Therapie beenden möchten.

Was tun, wenn Sie den Eindruck haben, die Therapie sei nicht hilfreich oder führe zu einer Verschlechterung?

1. Sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten über Ihre Vorbehalte und versuchen Sie, im Gespräch mit ihm zu einer Klärung zu kommen.
2. Wenn Sie verunsichert sind, ziehen Sie eine Vertrauensperson bei.
3. Wenn eine Klärung nicht möglich ist, beenden Sie auch gegen den Willen des Therapeuten die Behandlung.

4. Ausnahmen sind sexuelle Übergriffe (verbale sexuelle Andeutungen und unangebrachte körperliche Kontakte). In diesem Fall brechen Sie die Therapie sofort ab.
5. Haben Sie den Eindruck, Ihr Therapeut habe in seiner Arbeit einen gravierenden Fehler gemacht oder sich Übergriffe zu Schulden kommen lassen, so melden Sie dies bitte per Mail der Berufsethischen Kommission: berufsethik@vbg.net

Oder Sie wenden sich direkt an ein Mitglied der Berufsethischen Kommission:

Annemarie Zingg, Supervisorin und Coach BSO, Zollikofen

Mail: annemarie.zingg@gmail.com

Ursula Wälty, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Schönenwerd

Mail: ursula.waelty@hin.ch

Roland Stettler, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Basel

Mail: praxis.stettler@hin.ch

Simon Waber, eidg. anerk. Psychotherapeut FSP, Oberdiessbach

Mail: simon.waber@psychologie.ch

*Wir haben uns der Lesbarkeit halber für die männliche Form entschieden. Selbstverständlich sind auch Kolleginnen eingeschlossen.