

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

### Anzeichen für eine gut laufende Therapie

1. Sie fühlen sich von Ihrem Therapeuten/Ihrer Therapeutin wertgeschätzt, verstanden und angenommen. Er/Sie 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/Ihre Therapeutin respektiert Ihre persönliche Freiheit, Ihre religiösen und politischen Überzeugungen und setzt Sie in keiner Weise unter Druck, Ihre Überzeugungen zu ändern.
5. Ihr Therapeut/Ihre Therapeutin nimmt auch Ihre kritischen Fragen ernst und ist bereit, mit Ihnen darüber zu sprechen.
6. Ihr Therapeut/Ihre Therapeutin respektiert Ihre Integrität. Er/Sie schafft eine therapeutische Atmosphäre, in der Sie alle Gefühle und Gedanken äussern können. Er/Sie respektiert es auch, wenn Sie nicht alles preisgeben wollen.
7. Er/Sie vermeidet Äusserungen und Handlungen, welche die Atmosphäre erotisieren und enthält sich jeglicher Zärtlichkeit und sexueller Handlungen.
8. Ihr Therapeut/Ihre Therapeutin belastet Sie nicht mit seinen eigenen Problemen.
9. Er/Sie legt mit Ihnen zu Beginn der Therapie das Honorar fest und erwartet von Ihnen keine zusätzlichen Geschenke oder Hilfeleistungen.
10. Er/Sie 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/Ihrer Therapeutin über Ihre Vorbehalte und versuchen Sie, im Gespräch mit ihm/ihr 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/der Therapeutin 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/Ihre Therapeutin 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](mailto: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](mailto:annemarie.zingg@gmail.com)

Ursula Wälty, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Schönenwerd, Mail: [ursula.waelty@hin.ch](mailto:ursula.waelty@hin.ch)

Roland Stettler, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Basel, Mail: [praxis.stettler@hin.ch](mailto:praxis.stettler@hin.ch)

Simon Waber, eidg. anerkt. Psychotherapeut FSP, Oberdiessbach, Mail: [simon.waber@psychologie.ch](mailto:simon.waber@psychologie.ch)