

Therapie-Basics

Nicht für jeden Menschen ist eine ambulante Psychotherapie der geeignete Weg, um seine Probleme und Schwierigkeiten zu bewältigen. Um zu beurteilen, ob es ein Weg für Dich ist, habe ich hier die wichtigsten Basics, die Du „drauf haben“ solltest, zusammengestellt.

Absprachefähigkeit

Jede Therapie kann individuell gestaltet werden: Die meisten Jugendlichen kommen ganz regelmäßig an einem festen Tag immer zur gleichen Uhrzeit für 50 Minuten zu mir. Einige kommen - ebenfalls zu einem vereinbarten festen Termin - 14-tägig. Dann gibt es noch wenige, die nur bei Bedarf zu mir kommen. Doch was allen gemeinsam ist: Die **Regelung der Häufigkeit haben wir gemeinsam vereinbart**, so dass ich die Termine entsprechend reservieren kann und für den Klienten/die Klientin einen ganzen, einen halben oder einen viertel Therapieplatz zur Verfügung halte. Du solltest also **absprachefähig** sein.

Strukturiertheit

Wichtig ist für den Therapieerfolg auch, dass du soweit strukturiert bist, dass du Deine **regelmäßigen Termine** einhalten kannst.

Terminabsage

Wenn Du einen Termin nicht einhalten kannst, dann solltest du ihn bis **spätestens 24 Std. vorher absagen!!** Ansonsten berechne ich ganz unabhängig von Deinem Grund 40,- Euro, die Du selbst zahlen musst, weil die Krankenkasse diese Kosten nicht erstattet.

Eigenverantwortung

Wenn Ferien- oder Krankheitszeiten sind oder wir aus einem anderen Grund noch keinen weiteren Termin vereinbart haben, liegt es in **Deiner Verantwortung**, Dich um einen neuen Termin zu kümmern. Tust Du dies nicht, gehe ich davon aus, dass Du kein weiteres Interesse hast und vergebe Deinen Therapieplatz neu. Ich selbst habe nicht die Zeit, Dich an neue Terminvereinbarungen zu erinnern.

Sonderregelungen

Manchmal braucht es in einer Therapie auch individuelle **Sonderregelungen**, z. B. wenn Du eine Therapiepause möchtest, weil die Schule gerade so stresst oder Dir alles zuviel ist. Dann **sprich mit mir** darüber - wir finden einen Weg.

Prüfe Dich selbst, ob Du diese Rahmenbedingungen einhalten magst und auch kannst. Wenn Dir das zu schwierig vorkommt, kann es sein, dass Du etwas anderes brauchst als eine ambulante Therapie. Auch in diesem Fall: **Sprich mit mir!**