

Aufklärungsbogen zu erwünschten und unerwünschten Wirkungen von Psychotherapie

Wirkweise von Psychotherapie:

Psychotherapie kann ihre Wirkung auf verschiedene Weisen entfalten. So kennen wir heilende, lindernde, gesundheitsfördernde sowie persönlichkeitsentwickelnde Wirkungsweisen. Dabei können wir zwischen spezifischen und unspezifischen Wirkfaktoren unterscheiden. Zu den unspezifischen zählen z.B. die therapeutische Beziehung, mitfühlendes Verständnis sowie Validierung. Die spezifischen Wirkfaktoren umfassen unter anderem eine Vertiefung des emotionalen Erlebens und des Ausdrucks, eine Erweiterung der Beziehungs- und kommunikativen Kompetenzen sowie eine Stärkung der selbstregulativen Fähigkeiten sowie die Gestaltung von Lebensperspektiven. Darüber hinaus wirkt Psychotherapie durch das Reflektieren eigener Werte sowie den Auf- und Ausbau sozialer Bezüge. Psychotherapie denkt dabei auch körperliche Bezüge mit und bindet die körperliche Wahrnehmung ein.

Hiermit möchten wir Sie auf mögliche unerwünschte Wirkungen und Risiken von Psychotherapie hinweisen:

- zusätzliche finanzielle Aufwendungen und zeitliche Verpflichtungen
- Veränderungen der bisherigen Lebensweise
- eine vorübergehende Symptomverschlechterung
- Veränderungen in der Selbsteinschätzung (Selbstüberschätzung oder Selbstzweifel)
- Veränderung der sozialen Bezüge und Beziehungen
- Berufliche Veränderungen
- im Verlauf der Therapie kann die Beziehung zur Therapeut*in Veränderungen unterworfen sein – dabei bleibt eine persönliche Beziehung ausgeschlossen.
- Mehrere Psychotherapien oder zusätzliche Beratungen gleichzeitig können sich gegenseitig beeinflussen. Es ist daher sehr sinnvoll, dies zu besprechen.

Im Sinne einer Prozessevaluation ist es stets ratsam, Veränderungen und Wirkungen (unabhängig ob gewünscht oder unerwünscht) regelmäßig auszuwerten. Dabei ist auch ein Abgleich mit den gesetzten Therapiezielen wichtig. Sprechen Sie daher offen mit Ihrer Psychotherapeut*in über von Ihnen wahrgenommene Veränderungen oder auch das Ausbleiben davon, um das weitere Vorgehen abstimmen zu können.

Die Aufklärung erfolgte durch:

Nach erfolgter Aufklärung möchte ich die mir vorgeschlagene Therapie (bitte entsprechend ankreuzen):

- durchführen
- lehne ich die Therapie ab

Eine Kopie des Aufklärungsbogens wurde mir ausgehändigt. Ich hatte ausreichend Gelegenheit, meine Fragen zu stellen und habe die Aufklärung verstanden.

Ort, Datum Unterschrift