

Information für Klientinnen und Klienten

Erstgespräch

In einem Erstgespräch schildern Sie Ihr Anliegen. Durch gezieltes Nachfragen versuche ich als Therapeut, Ihre Situation und Ihren Behandlungsauftrag zu erfassen. So lässt sich einschätzen, ob ich Sie bei Ihrem Anliegen unterstützen kann. Sie bereiten sich auf das Gespräch vor, indem Sie sich überlegen, welche Anliegen, Beschwerden und Erwartungen Sie haben.

Abklärungsphase

Nach dem Erstgespräch wird in der Regel eine Abklärungsphase vereinbart. Nach einigen Sitzungen merken Sie, ob Sie bei mir am richtigen Ort sind. Haben Sie den Mut zu wechseln, falls Sie sich nicht wohl fühlen. Mir dient die Abklärungsphase zur Bestandesaufnahme und Auftragsklärung. Ich verschaffe mir ein möglichst genaues Bild, damit ich eine diagnostische und prognostische Aussage machen kann: Worum geht es? Welche Veränderungen sind realistisch? Wie viel Zeit ist nötig dafür?

Vorgehen und Behandlungsziel

Auf der Grundlage der Problemschilderung und der Veränderungsanliegen bestimme ich gemeinsam mit Ihnen ein individuelles, auf Ihre persönliche Lebenssituation bezogenes Vorgehen sowie individuelle Behandlungsziele. Übergeordnetes Ziel einer jeden Therapie ist die persönliche Entwicklung durch Förderung der Selbstheilungskräfte, Selbstfürsorge und Beziehungsfähigkeit. In den Psychotherapie-Sitzungen erarbeiten wir Fertigkeiten, die es Ihnen ermöglichen, sich selbst zu unterstützen im Umgang mit Ihren Themen und bei Ihrer persönlichen Entwicklung. Die stetige Verbindung von Gedanken, Gefühlen und Körperwahrnehmung nimmt dabei eine wichtige Rolle ein. Die neurobiologische Forschung bestätigt, dass nachhaltige Veränderung stattfindet, wenn alle drei Ebenen – also Körperempfindung, Gefühle und Denken – in die Behandlung miteinbezogen werden.

Arbeitsweise

Die psychotherapeutische Arbeit ist Teamarbeit! Ich kann Sie nicht heilen oder verändern, sondern nur in Ihrem Veränderungsprozess unterstützen und begleiten. Selbstverständlich stehen mir hierfür bewährte und ziieldienliche Methoden – hauptsächlich aus der Integrativen Körperpsychotherapie und aus der Systemischen Therapie – zur Verfügung. Mit diesen methodischen Ansätzen verbinden sich verschiedene therapeutische Elemente zu einem praktischen Therapiemodell. Sie werden Erklärungsmodelle kennenlernen, die Ihnen helfen, sich selbst und andere besser zu verstehen. Sie werden «Werkzeuge» erhalten, die Sie in Ihrem Alltag zur besseren Problem- und Konfliktbewältigung einsetzen können. Mit konkreten Hausaufgaben unterstütze ich Sie dabei, den therapeutischen Prozess im Alltag weiterzuführen, Ihre Eigenverantwortung zu fördern und Ihre Selbstfürsorge zu stärken.

Häufigkeit der Sitzungen

Die psychotherapeutischen Einzelsitzungen finden in der Regel alle ein bis zwei Wochen statt und dauern 50 bis 60 Minuten. Paarsitzungen finden in der Regel alle drei bis vier Wochen statt und dauern 75 bis 90 Minuten.

Therapiedauer

Die Dauer der Therapie ist abhängig von Ihrem Anliegen, Ihrem Mitarbeiten und dem Ausmass Ihrer Schwierigkeiten.

Absage eines Sitzungstermins

Vereinbarte Sitzungstermine sind verbindlich. Im Verhinderungsfall muss der Termin mindestens einen Werktag im Voraus (unter der Woche 24 h, übers Wochenende 48 h) abgesagt werden. Bei zu kurzfristigerer Absage oder unentschuldigter Absenz muss ich Ihnen die Sitzung trotzdem voll verrechnen, auch im Krankheitsfall.

Kosten und Rechnungsstellung

Die Therapiesitzungen werden Ihnen alle drei Monate in Rechnung gestellt. Ihre Krankenkasse vergütet Ihnen im Normalfall über die Zusatzversicherung einen Kostenanteil. Längere telefonische Besprechungen und schriftliche Berichte werden verrechnet.

Notfälle

Ausserhalb meiner Erreichbarkeitszeiten wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin oder an den:

Ärztlichen Notfalldienst Chur +41 81 252 36 36
Engadin +41 81 833 14 14

oder an ein Kriseninterventions-
zentrum in Ihrer Region:

Klinik Waldhaus Chur +41 58 225 25 25
PDGR Ambulatorium in St. Moritz +41 81 830 80 90

Vertraulichkeit

Alle von Ihnen in der Therapie angesprochenen Inhalte werden von mir aufgrund der Schweigepflicht streng vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben, ausser es liege eine von Ihnen unterzeichnete schriftliche Entbindung von der Schweigepflicht vor. Berichte an Kranken- oder Unfallkassen oder an die IV können Sie einsehen.

Qualitätssicherung und Forschung

Zur Qualitätssicherung meiner therapeutischen Tätigkeit nehme ich regelmässig Supervision. Die Schweigepflicht wird dazu auf die Supervisorin/den Supervisor erweitert. Um die Qualität meiner Arbeit zu sichern und zu verbessern, beteilige ich mich zudem an Forschungsprojekten. Als Psychotherapeut bilde ich mich kontinuierlich weiter.

Ombudsstelle

Im Verlauf der psychotherapeutischen Behandlung können Schwierigkeiten auftreten, welche die weitere Behandlung in Frage stellen. Falls sich die auftretenden Schwierigkeiten im Gespräch mit mir als behandelnden Therapeuten nicht klären lassen, können Sie sich an die Ombudsstelle des Berufsverbandes ASP wenden (siehe www.psychotherapie.ch).

Wie bin ich als Ihr Therapeut für Sie erreichbar?

Telefonnummer 081 250 43 85 – im Regelfall können Sie eine Nachricht auf Band hinterlassen und erhalten von mir einen Rückruf.