

Checkliste „red flags“ in der Psychotherapie

Unwissenschaftlich

- Therapeut_in ist nicht in der Lage wissenschaftlich fundiert zu diagnostizieren, die Erkrankung zu erklären und zur eigenständigen Bildung des_der Patient_in beizutragen
- das Gefühl die Krankheit/Probleme beweisen zu müssen

Unverbindlichkeit

- die_r Therapeut_in erinnert sich an nichts von der letzten Stunde (hört nicht richtig zu)
- keine Grenzen der Erreichbarkeit/kein verbindlicher Notfallplan bei Suizidalität oder außergewöhnlichen Notfällen
- Absprachen werden nicht (konsequent) eingehalten
- Termine sind unregelmäßig und werden oft kurzfristig abgesagt oder verschoben

Unproduktivität

- keine Ziele, keine Arbeit an Themen oder Konflikten - nur Besprechen, was grad dran ist (wie Freunde)oder Abwehr der Themen d. Patient_in
- Therapeut_in redet viel über sich und eigene Themen
- Therapeut_in spricht (schlecht) über andere Patient_innen

Vereinnahmung

- Therapeut_in involviert in private Aktivitäten (Religion(spraxis), Hobbies, Teilnahme an Kongressen etc.)
- Separation durch Therapeut_in (Aufforderung Freundschaften zu beenden, Scheidung einzureichen, begleitende Therapien zu beenden, keine Zusammenarbeit mit anderen Behandler_innen/Unterstützer_innen...)

Übergreifigkeit

- Therapeut_in stellt Sonderregeln für Patient_in auf -> sexuelle Beziehungen, private Freundschaft, gemeinsame Freund_innen, produziert das Gefühl ein_e „ganz besondere_r Patient_in“ zu sein)
- unangemessener Körperkontakt („Nachbeelterung“, kuscheln wenn es Patient_in schlecht geht)

selbst erkrankt

- Therapeut_in ist süchtig/erscheint betrunken oder high zur Sitzung
- hat eigene Affekte und Themen nicht reflektiert und unter Kontrolle
- Therapeut_in ist ausgebrannt (zynisch, „wir gegen die Welt“, nie im Urlaub o. ä.)

Diskriminierung

- Therapeut_in ist unreflektiert über eigene Privilegien (relativiert oder negiert Ausgrenzungserfahrungen aufgrund von Sexualität, Gender, Behinderung, Rassismus etc.)

Diese Checkliste wurde zur Episode 43 „red flags in der Psychotherapie“ des Audiopodcast „Viele-Sein“ erstellt. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wenn du dir unsicher über Aspekte deiner Psychotherapie bist, suche dir kompetente Ansprechpartner_innen, um die Situation zu klären. Auf vielesein.de findest du den Beitrag zu dieser Podcast-Episode, wo wir hilfreiche Links zum Thema gesammelt haben.