

## **Anzeichen für eine gut laufende Beratung\*, Therapie und Seelsorge**

- Sie fühlen sich von Ihrem Therapeuten\*, Berater, Seelsorger wertgeschätzt, verstanden und angenommen. Er nimmt Ihre Probleme ernst.
- Sie und Ihre Probleme stehen im Zentrum des Gesprächs.
- Die Beratung stärkt Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstachtung. Es geht Ihnen besser, Rückfälle sind vorübergehend.
- Ihr Berater respektiert Ihre persönliche Freiheit, Ihre religiösen und politischen Überzeugungen und setzt Sie in keiner Weise unter Druck, Ihre Überzeugung zu ändern.
- Ihr Berater nimmt auch Ihre kritischen Fragen ernst und ist bereit, mit Ihnen darüber zu reden.
- Ihr Berater respektiert Ihre Integrität. Er schafft eine therapeutische Atmosphäre, in der Sie alle Gefühle und Gedanken äussern können. Er respektiert es auch, wenn Sie nicht alles preisgeben wollen.
- Er vermeidet Äusserungen und Handlungen, welche die Atmosphäre erotisieren und enthält sich jeglicher Zärtlichkeit und sexueller Handlungen.
- Ihr Berater belastet Sie nicht mit seinen eigenen Problemen.
- Er legt mit Ihnen zu Beginn der Beratung das Honorar fest und erwartet von Ihnen keine zusätzlichen Geschenke oder Hilfeleistungen.
- Er respektiert es, wenn Sie aus irgendeinem Grund die Beratung beenden möchten.

## **Was tun, wenn Sie den Eindruck haben, die Beratung sei nicht hilfreich oder führe zu einer Verschlechterung?**

- Sprechen Sie mit Ihrem Berater über Ihre Vorbehalte und versuchen Sie, im Gespräch mit ihm zu einer Klärung zu kommen.
- Wenn Sie verunsichert sind, ziehen Sie eine Vertrauensperson bei.
- Wenn eine Klärung nicht möglich ist, beenden Sie auch gegen den Willen des Beraters die Behandlung.
- Ausnahmen sind sexuelle Übergriffe (verbale sexuelle Andeutungen und unangebrachte körperliche Kontakte). In diesem Fall brechen Sie die Beratung sofort ab.
- Haben Sie den Eindruck, Ihr Berater habe in seiner Arbeit einen gravierenden Fehler gemacht oder sich Übergriffe zu Schulden kommen lassen, so melden Sie dies bitte schriftlich oder telefonisch bei der Beschwerdestelle des entsprechenden Verbands. Die Kontaktdaten finden Sie auf den Websites.

\* Wir haben uns der Lesbarkeit halber für die männliche Form entschieden. Selbstverständlich sind auch die weiblichen Kolleginnen eingeschlossen. Ebenfalls gilt die nachstehend verwendete Form «Beratung» für alle Formen wie Therapie, Seelsorge, Coaching, Supervision usw.