

Aufklärungsbogen Traumatherapie

Sehr geehrte/r Klient:in:

dieses Informationsblatt soll Ihnen helfen, sich auf Ihre Traumatherapie vorzubereiten und den therapeutischen Prozess besser zu verstehen. Die Behandlung von Traumafolgen kann herausfordernd sein, aber mit der richtigen Unterstützung und einem bewussten Umgang mit möglichen Schwierigkeiten können Sie Ihren Heilungsweg gut bewältigen.

Phasen einer Traumatherapie

Eine Traumatherapie verläuft meist in mehreren Phasen:

1. **Anamnese**phase – Erhebung Ihrer Biografie, Diagnostik und Klärung des Therapieziels
2. **Stabilisierungs**phase – Entwicklung von Bewältigungsstrategien, Stärkung von Ressourcen und Aufbau eines Gefühls von Sicherheit.
3. **Traumabearbeitung** – Konfrontation mit belastenden Erinnerungen und deren Integration.
4. **Neuorientierung und Integration** – Verarbeitung der Veränderungen und Stärkung neuer Lebensperspektiven.

Jede Phase kann individuell unterschiedlich lange dauern. Eine gründliche Stabilisierung ist wichtig, bevor mit der Traumabearbeitung begonnen wird. Nicht immer ist jede Phase deutlich abgrenzbar. So kann es z.B. sein, dass wir während der Traumabearbeitung auch wieder in die Stabilisierung wechseln.

Mögliche unangenehme Nebenwirkungen

Während der Therapie können unangenehme Reaktionen auftreten, darunter:

- Intensive Emotionen wie Angst, Traurigkeit oder Wut
- Körperliche Symptome wie Unruhe, Verspannungen, Erschöpfung, Kopfschmerzen und weitere körperliche Symptome
- Vermehrte Alpträume oder Flashbacks
- Veränderungen im Schlaf- oder Essverhalten
- Das Gefühl „neben sich zu stehen“ (Dissoziation)

Falls Sie solche oder andere Beschwerden bemerken, informieren Sie mich bitte. Gemeinsam können Wege gefunden werden, um diese Symptome zu mildern.

Besonderheiten nach intensiven Sitzungen

Nach besonders intensiven Therapiestunden kann es hilfreich sein:

- **Nicht direkt Auto zu fahren** oder andere anspruchsvolle Tätigkeiten auszuführen oder sich von der Sitzung von einer vertrauten Person abholen zu lassen.
- Sich Ruhezeiten zu gönnen und auf sanfte Selbstfürsorge zu achten.
- Einen geschützten Raum für sich selbst einzuplanen.

Geben Sie sich Zeit zur Verarbeitung und kommunizieren Sie offen mit Ihrem Therapeuten, wenn Sie Unterstützung benötigen.

Herausforderungen durch Veränderungen und deren Auswirkungen auf das soziale Umfeld

Veränderungen, die durch die Therapie entstehen, können auch Auswirkungen auf Ihr familiäres und soziales Umfeld haben. Mögliche Herausforderungen sind:

- Veränderungen in Beziehungen (z. B. durch eine neue Abgrenzung oder ein verändertes Rollenverständnis).
- Widerstand aus dem Umfeld gegen Ihre persönliche Entwicklung.
- Neue Konflikte oder alte Belastungen, die sich durch die Therapie verstärkt zeigen.

Es kann hilfreich sein, diese Dynamiken mit mir zu besprechen und mögliche Unterstützungsmaßnahmen zu planen.

Umgang mit Krisen

Während einer Traumatherapie können Krisen auftreten. Es ist wichtig zu wissen, wie man sich in solchen Situationen schützt:

- In der Stabilisierungsphase erlernen Sie Krisenbewältigungsstrategien (z. B. Atemübungen, Erdungstechniken).
- Unter Umständen entwickeln wir gemeinsam einen Notfallplan für Krisensituationen.
- Sollten diese Maßnahmen in einer Krise nicht wirksam sein, nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf.

Bitte sprechen Sie offen mit mir über mögliche Warnsignale und hilfreiche Strategien.

Offenheit und Ehrlichkeit in der Therapie

Eine erfolgreiche Therapie basiert auf Vertrauen und ehrlicher Kommunikation. Es ist wichtig, dass Sie offen über Ihre Gefühle, Gedanken und möglichen Schwierigkeiten sprechen. Nur so kann ich Sie bestmöglich unterstützen.

Weitere wichtige Aspekte

- **Unterstützungssysteme:** Freunde, Familie oder Selbsthilfegruppen können wichtige Ressourcen sein.
- **Medikamentöse Unterstützung:** Falls erforderlich, kann eine begleitende medikamentöse Behandlung in Erwägung gezogen werden.
- **Schweigepflicht und Grenzen der Vertraulichkeit:** Ich unterliege der gesetzlichen Schweigepflicht, muss jedoch bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung handeln.
- **Therapieabbruch oder Wechsel:** Falls Sie das Gefühl haben, die Therapie passt nicht zu Ihnen, sprechen Sie mit mir über mögliche Alternativen.
- **Nachsorge und langfristige Stabilisierung:** In der abschließenden Phase der Therapie entwickeln wir gemeinsam Strategien für einen langfristig stabilen Umgang mit Traumaerfahrungen.

Abschließende Hinweise

Ihre Traumatherapie ist ein individueller Prozess, der Geduld und Selbstfürsorge erfordert. Wenn Sie Fragen oder Unsicherheiten haben, zögern Sie nicht, diese mit mir zu besprechen. Ihr Wohlbefinden steht im Mittelpunkt der Behandlung.

Besondere Vereinbarungen:

Mit meiner Unterschrift versichere ich, über traumatherapeutische Interventionen und Ihre mögliche Therapieauswirkungen aufgeklärt worden zu sein und über Behandlungsalternativen informiert worden zu sein.

Unterschrift/Datum: