Anleitung zum Aufnahmebogen

Warum ein solcher Fragebogen?

Liebe Patientin, lieber Patient, damit wir in den folgenden Gesprächen möglichst viel Zeit für Dein Anliegen haben, bitte ich Dich, die nachfolgenden Fragen zu beantworten – soweit Du Dich erinnerst. Alle Deine Angaben unterliegen selbstverständlich der Verschwiegenheitspflicht nach § 15 Psychotherapiegesetz.

Anleitung

Eine Anleitung sollte immer so ausführlich wie nötig und so knapp wie möglich sein. Wir versuchen den Spagat und geben deshalb nicht zu jedem Punkt des Fragebogens erläuternde Anmerkungen. Wenn bei Dir Fragen entstehen, zögere nicht, sie jederzeit zu stellen. Je präziser wir uns austauschen, desto besser verstehen wir uns – und das stärkt die Wirksamkeit unserer Zusammenarbeit. Deshalb bitten wir Dich auch, möglichst leserlich zu schreiben oder das Dokument gleich am Computer auszufüllen.

Am einfachsten geht es online: Unter **www.deine-therapie.at/aufnahmebogen.html** füllst Du den Bogen im Browser aus, auch am Handy, und speicherst ihn als PDF. Du brauchst dafür weder Word noch Drucker oder Scanner. Das PDF lädst Du in Deinen persönlichen Chatraum, den Du nach dem Erstgespräch bekommst, oder bringst es ausgedruckt mit.

1 Erläuterungen Seite 1

Relevante Vorerkrankungen *(psychisch / somatisch)*
Hier bitte alle relevanten Vorerkrankungen aufführen. Relevant sind dabei alle psychischen Erkrankungen während Deines Lebens. Bei den aktuellen Problemen bitte alles angeben, auch wenn Du zum Beispiel derzeit häufiger an Kopfschmerzen leidest. Falls es in der Vergangenheit ernstere relevante Erkrankungen gab (lange andauernd, belastend usw.), führe diese bitte ebenfalls auf. Hilf uns und kennzeichne, was aktuell ist und was in der Vergangenheit lag.

Kurze Beschreibung der Problematik *(was, wann, wie oft, wie intensiv, etc.)*
Beschreibe hier kurz, wie Du Dein Problem erlebst und wie Du es beschreiben würdest: wie häufig, in welchen Situationen und wie intensiv es auftritt.

2 Erläuterungen Seite 2

Meine Therapieziele *(Traumfrage)*
Stell Dir vor, die Therapie ist für Dich erfolgreich verlaufen. Was konkret hätte sich bei Dir verändert? Was wäre Dein Traumergebnis?

Aktuelle familiäre Situation *(Partnerschaft, Kinder, Wohnsituation, Konflikte, Krankheiten, Todesfälle, etc.)*
Wie ist Deine aktuelle familiäre Situation? Ist die Familie derzeit eine Stütze oder eher eine Belastung? Da wir Dich noch nicht kennen, bitten wir Dich, auch ganz konkret anzugeben, ob Du Kinder hast, wie alt sie sind, welches Geschlecht sie haben usw. Auch die Dauer der Beziehung zu Deiner Partnerin oder Deinem Partner ist für das Gesamtbild wichtig.

Ursprungsfamilie *(Vater, Mutter, Geschwister, Beziehung, Konflikte, Krankheiten, Todesfälle)*
Wie hast Du Deine Kindheit erlebt? Wie war die Beziehung zu Deinen Eltern, Geschwistern oder anderen Verwandten? Gab es besondere Einschnitte, zum Beispiel Krankheiten? Da psychische Erkrankungen auch eine erbliche Komponente haben, führe diese bitte bei Blutsverwandten auf. Wie in der vorherigen Rubrik gilt: Wir kennen Dich noch nicht, und es hilft uns, wenn Du ganz konkrete Angaben machst – wie viele Geschwister Du hast, wie alt sie sind, welches Geschlecht sie haben usw.

Hobbys, Entspannung, Genuss
Hast Du derzeit Hobbys? Kennst und praktizierst Du Entspannungsmethoden? Wo und wie genießt Du in Deinem Leben? All das kann eine wichtige Ressource sein.

Freunde, Vereine, Soziales

Gibt es einen Freundes- und Bekanntenkreis? Werden die Beziehungen gerade aktiv gelebt, oder bleibt dafür kein Raum mehr? Auch hier interessieren uns mögliche Ressourcen. Ebenso kannst Du – sofern derzeit relevant – kurz Deine berufliche Situation beschreiben.

Mögliche Suizidgedanken *(heute, Vergangenheit, konkret, nicht konkret, etc.)*

Ein Thema, das oft nicht angesprochen wird, das aber ebenso zur Therapie gehört. Besonders wichtig ist natürlich die aktuelle Situation. Falls es aber in der Vergangenheit schon einmal Suizidgedanken gab, ist auch das für das Gesamtbild wichtig. Bitte teile auch mit, ob es jeweils konkrete Vorstellungen gab bzw. gibt, wie Du Dir etwas antun könntest. Gründe, es zu tun oder eben nicht zu tun, gehören ebenfalls in diese Rubrik.

Wenn Du gerade akute Suizidgedanken hast, warte bitte nicht bis zur nächsten Sitzung: Rettung 144 · Telefonseelsorge 142 (rund um die Uhr, kostenlos) · Notaufnahme des nächsten Krankenhauses.

3 So läuft der Start

1. Vor dem Erstgespräch: Vereinbarungen bestätigen

Mit der Buchung Deines Erstgesprächs bestätigst Du unsere Vereinbarungen zu Honorar, Absagen (spätestens 48 Stunden vorher, das gilt schon für das Erstgespräch), Krisen, Datenschutz, Dokumentation mit DokuDachs und Kommunikation. Du findest sie unter **www.deine-therapie.at/vereinbarungen.html**. Hast Du den Termin telefonisch vereinbart, bestätigst Du sie dort mit einem Klick.

2. Das Erstgespräch

Wir lernen uns kennen. Das Gespräch halte ich mit DokuDachs fest, damit nichts verloren geht. Zu Beginn frage ich noch einmal kurz nach; möchtest Du keine Aufzeichnung, sag es einfach.

3. Nach dem Erstgespräch: Chatraum, Aufnahmebogen und VDS 90

Du bekommst den Link zu Deinem persönlichen Chatraum in Nextcloud Talk. Dort finden die Videositzungen statt, dort schreibst Du mir Nachrichten und tauschst Dateien sicher aus. Den Aufnahmebogen und den Symptomfragebogen VDS 90 füllst Du bis zur zweiten Sitzung aus und lädst sie in den Chatraum hoch oder bringst sie mit.

4 Deine Lebenslinie (online)

Die „Lebenslinie“ füllst Du online aus: **www.deine-therapie.at/werkzeuge/lebenslinie.html**. Sie ist kein Lebenslauf mit den formell wichtigen Stationen, sondern konzentriert sich auf die für Dich emotional bedeutsamen Ereignisse. Diese können positiver oder negativer Natur gewesen sein.
Trag zu jedem Ereignis Dein Alter und ein Stichwort ein und ordne es auf der Skala von belastend (–5) bis positiv (+5) ein. Unter „Anmerkung“ kannst Du ein Ereignis, etwa die Trennung der Eltern, etwas genauer beschreiben. Vermerke bitte schon einmal im Feld „Psychische Beschwerden zum ersten Mal aufgetreten“, wann Deine Erkrankung zum ersten Mal aufgetreten ist; die Lebenslinie zeigt diesen Zeitpunkt als eigene Markierung.
Die sogenannten „Ego States“ besprechen wir gemeinsam in der Sitzung. Speichere die Lebenslinie als PDF und bring sie zum Gespräch mit. Belastende Themen kannst Du auch auslassen und gemeinsam mit uns in der Sitzung bearbeiten.

Vielen herzlichen Dank!

Deine Therapie · Mag. Stefan Scheurer · Liezen & Ramsau am Dachstein

info@deine-therapie.at · +43 690 1002 36 13 · www.deine-therapie.at