

Що таке психотерапія?

Хто такий психотерапевт?

- Терапевт допоможе тобі, якщо ти пережив щось погане.
- Терапевт розмовляє з тобою про ці погані події. Таке спілкування може покращити твоє самопочуття. Не існує таблеток від поганих спогадів.
- Терапевт є для тебе експертом та співрозмовником. Він не приймає жодних рішень щодо твого статусу проживання.

Як працює психотерапія?

- Ти можеш піти на терапію, якщо ти відчуваєшся погано. Терапія є добровільною.
- Ти можеш спробувати пройти терапію. Якщо тобі ця терапія не сподобається або ж ти не відчуваєшся комфортно з терапевтом, ти можеш її припинити.
- Ти сам/сама вирішуєш, що ти хочеш розповісти терапевту, а що не хочеш.
- Терапевту заборонено розповідати іншим особам те, що ти йому розповідаєш. Цю інформацію знає лише він. Він зобов'язаний зберігати конфіденційність.
- Терапевт розмовляє з твоїм опікуном з дому твоєї групи. Ви спільно вирішуєте, що дозволено, а що не дозволено терапевту розповідати твоєму керівнику.
- Терапевт володіє німецькою мовою. Якщо існує така необхідність, тобі допомагатиме перекладач. Перекладач також зобов'язаний зберігати конфіденційність.
- Терапія проводиться один раз на тиждень впродовж приблизно півроку.
- Тобі не потрібно оплачувати терапію самостійно. За тебе заплатить медичне страхування або молодіжна служба.

Після таких розмов багато молодих людей відчуваються краще, воліють знову проводити час з друзями і знову можуть краще концентруватися в школі.