

Psikoterapi nedir?

Psikoterapist nedir?

- Bir terapist, kötü bir şey yaşadığınızda sana yardımcı olur.
- Bir terapist, sizinle bu kötü olaylar hakkında konuşur. Konuştuğunuzda daha iyi hissedebilirsiniz. Kötü anılara karşı hap yoktur.
- Bir terapist sizin için bir uzmandır ve sohbet ortağıdır. Bulduğunuz durum hakkında kararlar vermez.

Bir psikoterapi nasıl olur?

- Eğer kendinizi iyi hissetmiyorsanız bir terapiye gidebilirsiniz. Terapi gönüllülük işidir.
- Bir terapi deneyebilirsiniz. Terapi hoşunuza gitmezse veya terapistin yanında kendinizi iyi hissetmiyorsanız, terapiyi sonlandırabilirsiniz.
- Neyi anlatmak istediğinize ve neyi anlatmak istemediğinize siz karar verirsiniz.
- Bir terapist, ona anlattığınız hiçbir şeyi başkasına anlatamaz. Her şey kendine saklamalıdır. Sessiz kalma yükümlülüğüne sahiptir.
- Terapist, ikamet grubunuzdaki danışmanınızla konuşacaktır. Danışmanınıza neyi anlatıp anlatamayacağını ikiniz birlikte düşünürsünüz.
- Terapist Almanca konuşur. Eğer isterseniz Terümanınız yardımcı olur. O da sessiz kalma yükümlülüğüne sahiptir.
- Bir terapi yaklaşık altı ay boyunca haftada bir kez uygulanır.
- Terapiyi kendiniz ödemek zorunda değilsiniz. Sağlık sigortası veya gençlik kurumu sizin yerinize öder.

Birçok genç, görüşmelerden sonra kendini daha iyi hissediyor, arkadaşlarıyla tekrar vakit geçirmeye başlıyor ve okulda dikkatini daha iyi verebiliyor.