

Negative Effekte und Auswirkungen von Psychotherapie

Während einer psychotherapeutischen Behandlung können sowohl erwünschte als auch unerwünschte Effekte und Ereignisse auftreten. Bei diesem Fragebogen geht es um die Auswirkungen der Therapie, von denen Sie denken, dass sie unerwünscht oder negativ waren. Bitte lesen Sie sich die folgenden Aussagen durch und geben Sie als erstes an, ob Sie während der Therapie eine dieser Auswirkungen bei sich beobachtet haben. Geben Sie anschließend das Ausmaß an, in dem Sie sich durch diese beeinträchtigt gefühlt haben. Außerdem bitten wir Sie einzuschätzen, ob diese Veränderungen durch die Therapie oder durch andere Umstände, die während des Behandlungszeitraumes aufgetreten sind, verursacht wurden.

Auswirkung oder Ereignis:	Aufgetreten?		Wenn ja – in diesem Ausmaß beeinträchtigte dies mich:					Vermutlich verursacht durch:	
	Nein	Ja	Gar nicht	Etwas	Mittel- mäßig	Stark	Sehr stark	Die therapeutische Behandlung	Andere Umstände
1. Ich hatte größere Probleme mit meinem Schlaf	☐	☐ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Ich fühlte mich gestresster	☐	☐ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Ich hatte mehr Angst	☐	☐ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Ich wurde unruhiger	☐	☐ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Ich fühlte mich niedergeschlagener	☐	☐ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. Ich empfand eine große Hoffnungslosigkeit	☐	☐ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. Ich bekam ein geringeres Selbstwertgefühl	☐	☐ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. Ich verlor das Vertrauen in mich selbst	☐	☐ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. Ich fühlte mich trauriger	☐	☐ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. Ich fühlte mich weniger kompetent	☐	☐ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11. Ich erlebte mehr unangenehme Gefühle	☐	☐ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. Ich beobachtete, dass sich das, weswegen ich die Therapie aufsuchte, verschlechterte	☐	☐ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13. Ich erlebte, dass alte, unangenehme Erinnerungen wieder hochkamen	☐	☐ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14. Ich bekam Angst, dass andere Menschen ahnen könnten, dass ich eine therapeutische Behandlung aufsuche	☐	☐ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Auswirkung oder Ereignis:	Aufgetreten?		Wenn ja – in diesem Ausmaß beeinträchtigte dies mich:					Vermutlich verursacht durch:	
	Nein	Ja	Gar nicht	Etwas	Mittel- mäßig	Stark	Sehr stark	Die therapeutische Behandlung	Andere Umstände
15. Ich bekam Gedanken, dass es besser wäre, wenn ich nicht mehr da wäre, oder dass ich mir das Leben nehmen sollte	☐	☒ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16. Ich begann, mich vor anderen dafür zu schämen, dass ich eine Therapie machte	☐	☒ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17. Ich hörte auf zu glauben, dass die Dinge besser werden können	☐	☒ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18. Ich begann zu glauben, dass das, weswegen ich die Therapie aufsuchte, nicht zum Besseren beeinflusst werden kann	☐	☒ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19. Ich hörte auf zu glauben, dass mir geholfen werden kann	☐	☒ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20. Ich scheine eine Abhängigkeit von der Therapie entwickelt zu haben	☐	☒ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21. Ich scheine eine Abhängigkeit von meinem Therapeuten/meiner Therapeutin entwickelt zu haben	☐	☒ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22. Ich habe das, was in der Therapie gemacht wurde, nicht immer verstanden	☐	☒ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23. Ich habe meinen Therapeuten/meine Therapeutin nicht immer verstanden	☐	☒ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24. Ich hatte kein Vertrauen in die Therapie	☐	☒ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
25. Ich hatte kein Vertrauen zu meinem Therapeuten/ meiner Therapeutin	☐	☒ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
26. Ich hatte das Gefühl, dass die Behandlung nichts gebracht hat	☐	☒ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
27. Ich hatte nicht das Gefühl, dass meine Erwartungen an die Therapie erfüllt wurden	☐	☒ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
28. Ich hatte nicht das Gefühl, dass meine Erwartungen an den Therapeuten/die Therapeutin erfüllt wurden	☐	☒ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Auswirkung oder Ereignis:		Aufgetreten?		Wenn ja – in diesem Ausmaß beeinträchtigte dies mich:					Vermutlich verursacht durch:	
				Gar nicht	Etwas	Mittel- mäßig	Stark	Sehr stark	Die therapeutische Behandlung	Andere Umstände
		Nein	Ja							
29.	Ich hatte das Gefühl, dass die Qualität der Behandlung schlecht war	☐	☐ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
30.	Ich hatte das Gefühl, dass diese Behandlung für mich nicht passend war	☐	☐ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
31.	Ich hatte das Gefühl, dass ich keine engere Beziehung mit meinem Therapeuten/meiner Therapeutin aufbauen konnte	☐	☐ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
32.	Ich fand, die Behandlung war demotivierend	☐	☐ →	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sonstige – Falls es andere negative Auswirkungen oder Ereignisse gab, beschreiben Sie diese hier in Ihren eigenen Worten										