

Inhalt

Orientierungshilfe	9
I. Selbsthilfe – Chance oder Illusion?	12
Sprüche	13
Erfahrungen	15
Menschenkenntnis	18
II. Helfer und Hindernisse – Die Spreu vom Weizen trennen . . .	21
Medientips	22
Informationen	24
Fachbücher · Sachbücher · Ratgeber · Verschiedene Bildungs- veranstaltungen	
Schwellenängste	27
Die Furcht vor dem Psychologen · Die Furcht vor der Enthül- lung	
Umweltzwänge	29
III. Ratgeber – Fremdsteuerung oder Selbstbestimmung?	32
Rezepte	33
Prüfsteine	35
Beratung	40
Sie brauchen keine nichtssagende Konversation zu pflegen · Sie müssen keine ausführlichen Diskussionen führen · Der Psy- chologe fragt Sie nicht wie ein Reporter aus · Eine Befragung statt eines Gesprächs müssen Sie nicht befürchten · Niemand liest Ihnen die Leviten · Niemand erwartet Geständnisse von Ihnen · Zufallsbegegnungen sind wenig hilfreich für Sie	
IV. Wofür sind Psychologen zuständig?	43
Erziehungsberatung	49
Schulberatung	52
Familienberatung	54
Drogen – Alkohol – Medikamentengefährdung	57
Berufsberatung	58

Personalberatung 63

Sie sollten wissen, was ein Personalberater ist · Sie müssen sich mit einem Personalberater auseinandersetzen, ohne ihn zu Gesicht zu bekommen · Wenn Sie dem Personalberater Auge in Auge gegenüber sitzen

V. Wie gehen Psychologen vor? 67

Psychodiagnostik 94

Interessen- und Einstellungstests · Wortassoziations- und Ergänzungsverfahren · Formdeutungsverfahren · Thematische Apperzeptionstests · Intelligenztests

Beratungsgespräche 96

Lohnt es sich, bei der Anamnese etwas zu verschweigen? · Worauf haben Sie sich bei einem psychodiagnostischen Interview oder einer Exploration einzurichten?

Gesprächstherapie 99

Der Klient ist Gast · Auf Daten, Fakten und Tatsachen kommt es nicht sonderlich an · Wichtig ist die Bedeutung, die der Klient seinem Problem beimißt · Der Betroffene wird zum Maßstab · Von der Selbsterkenntnis zur Selbstentscheidung führen

Gruppentherapie 102

Was können Sie sich von Gruppendynamik versprechen? · Wie unterscheiden Sie Gruppendynamik von Gruppentherapie?

Verhaltenstherapie 105

Womit Sie bei einem Verhaltenstherapeuten zu rechnen haben · Wie verhaltenstherapeutisch vorgegangen wird

Psychotherapie 108

Was passiert in einer psychotherapeutischen Behandlungsstunde? · Worauf sollten Sie in einer psychotherapeutischen Behandlungsstunde gefaßt sein?

VI. Bedenkenswertes vor dem Gang zum Psychologen 115

Qual der Auswahl 116

Adressen, Psychologen oder Einrichtungen ausfindig machen · Titel, Tätigkeitshinweise, Berufsbezeichnungen prüfen und unterscheiden · Orientierung nach Anlässen und Symptomen · Bevorzugt anzustrebende Verfahren und Methoden · Äußere Vorbereitung und Organisation · Innere Einstellung und Vorkehrungen

Qualifikationen 118

Welche Ausbildung hat der Psychologe? · Wer darf beraten oder behandeln? · Was macht Helfer zu Helfern?

Finanzierung 121

Sind Sie Selbstzahler? · Kommt ärztlich verordnete Psychotherapie in Betracht? · Gibt es andere Quellen für eine Kostenbeteiligung? · Was ist unter dem Delegationsverfahren zu verstehen? · Möchten Sie eine öffentliche und gemeinnützige Einrichtung in Anspruch nehmen? · Steht eine stationäre psychotherapeutische Behandlung bevor? · Lassen Sie sich beraten

Vereinbarungen 124

Die Absichtserklärung · Die vertragliche Vereinbarung

Stationäre Psychotherapie 126

Welche Kliniken gibt es? · Wie lange dauert ein stationärer Aufenthalt? · Was erwartet Sie in einer psychotherapeutischen Klinik?

VII. Vom Psychologen zurück 133

Zwischen persönlicher Bindung und Lösung 134

Verhaltensänderung und Umweltveränderung 136

VIII. Informationen 139

Stichwörter – Psychologische Ausdrücke sofort verstehen 139

Kenntnisse – Psychologische Sachverhalte zum Nachschlagen 145

Qualifikationen – Übersicht über Bildungsgänge in der Bundesrepublik Deutschland 159

Anschriften von Einrichtungen und Organisationen 170

Drogenberatung 174

Literatur 175