

Ihre Erfahrung kann helfen

Sie können die TU Dresden bei ihrer Forschung unterstützen: Wenn Sie wegen einer Depression schon einmal über eine Psychotherapie nachgedacht oder eine gemacht haben, füllen Sie bitte den folgenden Fragebogen aus

1. Haben Sie schon einmal wegen einer Depression oder depressiver Beschwerden daran gedacht, eine Psychotherapie anzufangen, es aber dann doch gelassen?

ja nein

Wenn ja, warum haben Sie es gelassen? (Mehrfachangaben möglich)

Ich wusste nicht, wo ich Hilfe bekommen kann.

In meiner Gegend gibt es keine Psychotherapeuten.

Ich hätte zu lange auf einen Behandlungsplatz warten müssen.

Mein Arzt hat mir abgeraten.

Der erste Kontakt war so schlimm, dass ich nicht mehr wollte.

Meine Beschwerden wurden so schlimm, dass ich in einer Klinik stationär behandelt werden musste.

Es ist mir von allein wieder besser gegangen.

Ich habe Medikamente genommen; das hat mir ausreichend geholfen.

Die Kassen haben die Kosten nicht übernommen.

2. Haben Sie schon einmal eine Psychotherapie abgebrochen?

ja nein

Wenn ja, nach ungefähr wie vielen Sitzungen?

nach ca. ____ Sitzungen

Was waren die Gründe dafür?

Meine Beschwerden wurden so schlimm, dass ich in einer Klinik stationär behandelt werden musste.

Mir ging es einfach besser.

Ich habe zusätzlich Medikamente genommen; das hat mir ausreichend geholfen.

Ich hatte den Eindruck, dass die Behandlung nichts bringt.

Ich bin mit dem Therapeuten nicht zurecht gekommen.

Der Aufwand war zu hoch (Zeiterfordernis, Anfahrten, etc.).

3. Sind oder waren Sie je aufgrund depressiver Beschwerden in Psychotherapie?

ja, momentan und zwar seit ____ Monaten (ungefähr ____ Sitzungen)

derzeit nicht, aber vor ____ Jahren (ungefähr ____ Sitzungen)

nein

4. Welche Art von Psychotherapie machen Sie oder haben Sie gemacht (bei mehreren bitte jeweils die aktuelle bzw. letzte angeben)?

Verhaltenstherapie

Psychoanalytische Therapie

Gesprächspsychotherapie

weiß nicht/bin nicht sicher

andere, und zwar _____

5. Wie sind Sie zu dieser Therapie gekommen?

habe ich selbst entschieden

Empfehlung vom Hausarzt

Empfehlung von Bekannten

anderes: _____

6. Welcher Berufsgruppe gehört/e der Therapeut an?

Psychologe

Arzt/Psychiater

weiß nicht/bin nicht sicher

anderes, und zwar _____

7. Hat Ihnen der Therapeut gesagt, was Ihre Diagnose ist?

nein, gar nicht

ja, und zwar hat er:

mir die Diagnose nur genannt.

mir die Diagnose ausführlich erklärt.

mir schriftliche Materialien gegeben.

8. Hat Ihnen der Therapeut Ihre Psychotherapie erklärt (Ablauf, Dauer, Ziel)?

nein, gar nicht

ja, aber für mich nicht ausreichend

ja, für mich ausreichend

9. Hat Ihr Therapeut Ihnen Fragebögen zu Ihren Problemen gegeben?

nein, nie

ja, zu Beginn der Therapie

ja, im Verlauf der Therapie

ja, zum Therapieende

10. Bitte nennen Sie alle Dinge, die Sie in Ihrer Therapie gemacht haben.

Stimmungstagebuch ausfüllen

nie manchmal häufig

Über die Kindheit gesprochen

nie manchmal häufig

Hausaufgaben vereinbart

nie manchmal häufig

Über Träume gesprochen

nie manchmal häufig

Tages-/Wochenpläne aufgestellt

nie manchmal häufig

Aktivitäten geplant

nie manchmal häufig

Entspannung geübt

nie manchmal häufig

Vergangene Ereignisse besprochen

nie manchmal häufig

Zukünftige Ereignisse besprochen

nie manchmal häufig

Rollenspiele mit dem Therapeuten

nie manchmal häufig

Zusammenhänge zwischen Situationen, Gedanken und Gefühlen aufgeschrieben

nie manchmal häufig

11. Würden Sie einem anderen Menschen mit den gleichen Problemen diesen Therapeuten weiterempfehlen?

ja eher ja

eher nein auf keinen Fall

12. Würden Sie einem anderen Menschen mit den gleichen Problemen diese Art von Behandlung weiterempfehlen?

ja eher ja

eher nein auf keinen Fall

13. Gab es in der Therapie auch schlimme oder unangenehme Dinge (z.B. Streit mit dem Therapeuten)?

ja nein

Was ist passiert?

14. Wenn die Therapie schon abgeschlossen ist: In welchem Ausmaß hat Ihnen die Behandlung geholfen?

gar nicht etwas

ziemlich sehr

15. Bitte beantworten Sie uns noch einige Fragen zu Ihrer Person: Ich bin:

weiblich männlich

____ Jahre alt

Wären Sie bereit, uns für weitere Auskünfte über Ihre Erfahrungen mit Psychotherapie bei Depressionen im Rahmen eines Telefoninterviews zur Verfügung zu stehen?

ja nein

Wenn ja, geben Sie bitte Ihren Namen und eine Telefonnummer an, unter der wir Sie erreichen können.

Vielen Dank! Selbstverständlich werden alle Ihre Angaben streng vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Bitte schicken Sie den ausgefüllten Fragebogen bis zum 31. Mai an:

Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie,
TU Dresden
Stichwort: „Psychotherapie“
Chemnitz Str. 46
01187 Dresden

Weitere Fragebögen können Sie bei www.stern.de/gesundleben herunterladen.