6.6 Verabschieden

Folgende Punkte sind hier zu berücksichtigen:

- Schon mit Beginn der zweiten Therapiehälfte gelegentlich auf das Therapieende hinweisen und in den letzten 4–6 Sitzungen mit dem Verabschieden beginnen.

- Die letzten ca. 4–5 Sitzungen in Abständen von 2–3 Wochen durchführen, um die Gesamttherapiezeit etwas „zu strecken“ und um auf die „therapielose Zeit“ vorzubereiten.

- Gemeinsam das Resümee ziehen:
  Welche Ziele wurden erreicht, welche Ziele wurden nicht erreicht? Was hat geholfen? Wie wurde die gemeinsame Arbeit erlebt?

- Ausblick auf die Zukunft:
  Welche Ziele sollen noch wie angestrebt werden? Wie soll die zukünftige Lebensführung aussehen? Welche möglichen Unterstützungen und Hilfen bieten sich an? Eventuell Angebot, sich gelegentlich bei dem Therapeuten telefonisch zu melden.

© 2017, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Konrad (Hrsg.) Praxis der Depressionsbehandlung