

Ein Beispiel, kein Standard: SOAP-Notiz

Klientin und Sitzung sind erfunden. Das Muster zeigt, wie eine ausgefüllte Notiz aussehen kann, und ist kein klinischer Maßstab.

Klientin: Anna Freud Therapeut: Carl Jung Sitzung Nr. 4

Subjektiv

- Schiebt seit drei Wochen ein Gespräch mit ihrer Vorgesetzten über die Arbeitsbelastung auf
- „Jeden Abend spiele ich dieses Gespräch durch und kann nicht einschlafen“
- Schläft unter der Woche nach 1 Uhr ein, am Wochenende normal

Objektiv

- Spricht schnell, wenn es um die Arbeit geht, und langsamer, wenn sie vom Wochenende erzählt
- Wechselte zweimal das Thema, als die Schwester zur Sprache kam
- Beteiligt, schlägt selbst Möglichkeiten vor

Beurteilung

- Die Vermeidung des schwierigen Gesprächs hält die Angst aufrecht und stört den Schlaf
- Möglicher Zusammenhang mit familiären Erfahrungen (Schwester), vorerst nur eine Hypothese
- Im Vergleich zur letzten Sitzung benennt sie leichter, wovor sie Angst hat

Plan

- Bis zur nächsten Sitzung die Abende notieren, an denen sie nicht einschlafen kann, und worum die Gedanken kreisten
- Nächste Sitzung: Vorbereitung auf das Gespräch mit der Vorgesetzten
- Zum Thema Schwester zurückkehren, wenn Anna dazu bereit ist

Was in die 5P-Fallkonzeption aufgenommen wurde

- Aufrechterhaltende Faktoren: Vermeidung schwieriger Gespräche, abendliches Grübeln
- Schützende Faktoren: Reflexionsfähigkeit, eine sichere Stelle, Bereitschaft, Neues auszuprobieren