

Patienteninformation zur Behandlung

Wichtige Informationen zum Therapiebeginn

1. Vor Beginn der Psychotherapie besteht die Möglichkeit zu **1-5 probatorischen Sitzungen**. Diese sind von Seiten der Krankenkasse nicht genehmigungspflichtig.
Im Anschluss daran wird, wenn eine Psychotherapie notwendig und sinnvoll erscheint, an die jeweilige Krankenversicherung ein „Antrag auf Psychotherapie“ gestellt.
Die Formulare bekommen Sie von uns ausgehändigt. Dazu gehört neben dem von Ihnen zu stellenden Antrag und den Angaben des Psychotherapeuten, ein ärztlicher Konsiliarbericht, der von Ihrem Arzt/Ärztin auszufüllen ist.

Bitte geben Sie diesen Konsiliarbericht möglichst bald an Ihren Arzt/Ärztin weiter, um unnötige Verzögerungen zu vermeiden.

Nach Antragstellung dauert es in der Regel 2-3 Wochen bis zur Genehmigung der Therapie durch die Krankenkasse, über die Sie in einem Schreiben informiert werden.

2. Sie profitieren am meisten von Ihrer Psychotherapie, wenn Sie **aktiv** mitarbeiten. Dies bedeutet insbesondere auch, dass Sie Fragen, Kritik und alle möglichen positiven wie negativen bzw. unangenehmen Gefühle äußern können.
3. In den ersten Sitzungen werden wir Sie um viele Informationen zu Ihrer Person, den Problemen, Ihrer Lebensgeschichte und aktuellen Lebenssituation bitten. Sie werden – je nach Problematik - die Möglichkeit haben, neben dem Gespräch auch andere diagnostische und therapeutische Methoden (z. B. Mitbehandlung von Bezugspersonen bzw. Familie, Selbstbeobachtungen, gezielte Übungen und „Hausaufgaben“, u. a.) kennen zu lernen.

Zu Beginn der Therapie wird eine **gemeinsame Sicht der Problematik** und Ihrer Entstehung sowie der Ziele und therapeutischen Herangehensweise erarbeitet.

Bitte bedenken Sie, dass eine Therapie ein langfristiger Prozess ist, bei dem es wichtig ist, Dinge einmal aus einer anderen Perspektive zu betrachten und (wieder) Zugang zu eigenen Stärken zu finden.

4. Wenn Sie gesetzlich versichert sind, so bringen Sie bitte zu Beginn eines jeden Quartals Ihre **Krankenversichertenkarte** mit.
Sollten Sie Ihre Krankenkasse während einer laufenden Psychotherapie wechseln, so teilen Sie uns dies bitte mit. Sie benötigen dann von der neuen Kasse einen Anerkennungsbescheid (Zusage der Kostenübernahme für die verbleibenden Sitzungen).
Sind Sie privat versichert, so nehmen Sie baldmöglichst Kontakt zu Ihrer PKV/Beihilfe auf, um sich die erforderlichen Unterlagen zusenden zu lassen.
5. Eine Therapiestunde dauert ca. 50 Minuten. In der Regel vereinbaren wir wöchentliche oder 14-tägige Termine. (Andere Vereinbarungen sind je nach spezifischen Absprachen und Fortschritt der Behandlung möglich.)

Bedenken Sie bitte, **dass der vereinbarte Zeitraum ausschließlich Ihnen persönlich zur Verfügung steht**. Sollten Sie zu einem Termin verhindert sein, so sagen Sie bitte rechtzeitig (möglichst 3 Tage vorher), ab.

Bitte bemühen Sie sich von sich aus um einen neuen Termin, - bitten Sie nicht einfach um Rückruf unsererseits sondern nutzen Sie dazu die Telefonzeiten oder bestätigen Sie – wenn Sie einen regelmäßigen Termin haben - , diesen per Anrufbeantworter.

Sollten Sie ohne zwingenden Grund einen vereinbarten Termin nicht wahrnehmen, so tritt in der Regel eine gesondert vereinbarte Honorarausfallregelung in Kraft (vgl. Anlage).

Sollten Sie die Therapie ohne vorherige Information oder gemeinsame Absprache länger als 3 Wochen unterbrechen, so bleibt das Recht auf einen „festen“ Termin/Platz nicht einfach bestehen. Sie müssen dann unter Umständen mit Wartezeiten rechnen.

6. Beantragt werden kann in aller Regel **eine Kurzzeit- oder Langzeittherapie**. Sollte zwischen 2 Therapiestunden ein Zeitraum von 6 Monaten und mehr liegen, so gilt die Therapie als unterbrochen bzw. beendet. Soll sie wieder aufgenommen werden, so muss die Krankenkasse unter Angabe der Gründe (z. B. Auslandsaufenthalt, Klinikaufenthalt, Fortbildung...) einer Fortsetzung der Psychotherapie zustimmen, was bei weiter bestehender Symptomatik und angemessener Mitarbeit in aller Regel kein Problem ist.

7. Benötigen Sie einen speziellen **Befundbericht** oder Ähnliches so kann Ihnen dieser gegen eine entsprechende Gebühr ausgestellt werden.

8. Dauer der psychotherapeutischen Behandlung

Die Sitzung dauert in der Regel 50 Minuten. Die Frequenz und Anzahl der Sitzungen insgesamt richtet sich nach der Therapiemethode nach Indikation und Absprache, meist einmal wöchentlich oder alle 14 Tage. Wir unterscheiden zwischen Langzeittherapie (LZT) und Kurzzeittherapie (KZT). Die VT-KZT umfasst 25 Stunden. Die VT-LZT umfasst 45 Stunden im Erstantrag (im Umwandlungsantrag im Anschluss an eine KZT 20 Stunden). In der ersten Verlängerung (Fortführungsantrag) können noch einmal 15 Sitzungen beantragt werden. In besonders begründeten (Ausnahme) Fällen ist eine zweite Verlängerung um noch einmal 20 Sitzungen möglich, so dass maximal 80 Sitzungen VT genehmigt werden können.

9. Wirksamkeit der Psychotherapie (PT)

Die Wirksamkeit der Behandlung ist für beinahe alle psychischen Erkrankungen wissenschaftlich durch sog. Psychotherapiestudien erwiesen. Besonders gut belegt ist die Wirksamkeit bei Angsterkrankungen, Depressiven Störungen, Persönlichkeitsstörungen, Essstörungen, PTBS und Suchtverhalten. Meist stellt sich bereits kurzfristig eine Verringerung der Beschwerden ein, die Lebensqualität insgesamt steigt.

10. Wer übernimmt die Kosten?

- Gesetzlich Versicherte:

PT ist eine „antragspflichtige Leistung“ der gesetzlichen Krankenversicherung, die jedem versicherten Mitglied zusteht. PT wird nach sog. „probatorischen Sitzungen“ (meist 3 bis 5) beantragt. Die Formalitäten übernimmt die psychologische Praxis, die auch über die entsprechenden Formulare verfügt. In der Regel wird dem PT-Antrag entsprochen. Der Versicherte erhält dann – ebenso wie der Behandler – eine Mitteilung seiner Krankenkasse. Sollte eine PT abgelehnt werden, kann der Patient Widerspruch einlegen.

- Privat Versicherte und Beihilfepatienten:

Hier gilt, was in der Versicherungspolice festgehalten ist. Die privaten KK bieten sehr unterschiedliche Leistungen im Bereich PT an. Es empfiehlt sich, sich vor Behandlungsbeginn die Kostenerstattung schriftlich bestätigen zu lassen. Der Behandler stellt in der Regel eine Privatrechnung aus, die bei der Privaten Krankenversicherung bzw. bei der Beihilfe eingereicht wird.

- Sozialamt:

In Ausnahmefällen übernimmt das Sozialamt die Kosten der Behandlung.

- der Patient selbst:

Möchte der Patient die Kosten für die Behandlung selbst übernehmen, empfiehlt sich eine schriftliche Festlegung der Gebühr, die an der Gebührenordnung für Psychotherapeuten (GOP) orientiert ist. Maßgeblich ist die Absprache zwischen Patient und Behandler.

11. Patientenrechte

Seit Februar 2013 gilt das „**Patientenrechtegesetz**“

Das beinhaltet zusammenfassend für Sie:

- Freie Arzt- und Psychotherapeutenwahl, einschließlich einer Zweitmeinung;
- Der Patient kann eine psychotherapeutische Behandlung ablehnen, auch wenn eine Indikation besteht.
- Der Psychotherapeut muss den Patient über Art und Umfang der Behandlung, über Folgen und Risiken, über Eignung, Erfolgsaussicht, Dringlichkeit und Alternativen aufklären.

- Der Patient willigt schriftlich in die Behandlung ein, er kann die Einwilligung jederzeit zurückziehen.
- Dem Patienten ist auf Verlangen Einsicht in die Krankenakte ohne Angabe von Gründen zu gewähren. Diese Einsichtnahme ist nur dann zu verweigern, wenn Interessen Dritter im Spiel sind oder wenn zu befürchten ist, dass die Informationen für den Patienten eine Gefahr darstellen. Kopien sind gegen entsprechende Gebühren auszustellen.
- Alle den Patienten betreffende Daten unterliegen gegenüber Dritten der Schweigepflicht. Unter bestimmten Bedingungen wird Erben/Angehörigen nach dem Tod des Patienten Einsicht gewährt, sollte keine ausdrückliche Willensbekundung gegen eine Herausgabe der Daten vorliegen.

Inhaltliche Fragen zur Psychotherapie

1. Wann in Psychotherapie?

Psychotherapie ist sinnvoll und zweckmäßig, wenn psychische Krankheiten behandelt werden sollen. Diese können sich in psychischen und körperlichen Beschwerden sowie zwischenmenschlichen Problemen äußern, die vor allem seelische Ursachen haben.

Psychotherapie wirkt durch

- professionell gestaltete Gespräche,
- spezifische Interventionsstrategien, z. B. praktische Übungen und
- die therapeutische Beziehung

Medikamente werden von psychologischen Psychotherapeuten nicht eingesetzt. Ihre Einnahme, wenn ärztlich verordnet z. Bsp. durch den Hausarzt, ist aber parallel zur Psychotherapie möglich.

2. Was sind anerkannte psychische Krankheiten?

Anerkannte psychische Krankheiten sind in der so genannten ICD-10 Liste der WHO erfasst. Sie werden an Hand der verschiedenen Symptome unterschieden. Oft liegen auch mehrere psychische Krankheiten gleichzeitig vor.

3. Wie werden psychische Krankheiten behandelt?

Es gibt unterschiedliche **psychotherapeutische Verfahren**. Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt die Kosten für **Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und Psychoanalyse**. Kaum ein Psychotherapeut wird alle Verfahren anbieten können. Meist ist Ihr Behandler auf ein oder zwei unterschiedliche Verfahren spezialisiert. Fragen Sie nach!

Hier ein Überblick:

Die **Verhaltenstherapie (VT)** geht davon aus, dass die Menschen unterschiedlich anfällig für psychische Erkrankungen sind. Vor diesem Hintergrund können belastende Erfahrungen und Stress eine psychische Krankheit erstmals auslösen, andere Faktoren können auch davor schützen. In der Verhaltenstherapie erarbeitet der Psychotherapeut mit Ihnen zunächst ein Erklärungsmodell, warum Sie psychisch krank geworden sind. Es werden mit Ihnen konkrete Therapieziele verabredet und spezifische Behandlungsmaßnahmen vorgeschlagen, wie diese zu erreichen sind. Eine Verhaltenstherapeutin bzw. eine Verhaltenstherapeut ermutigt Sie, die Art und Weise wie Sie sich und andere wahrnehmen, genauer zu betrachten und die Folgen dieser Sichtweise auf Ihr Befinden und Verhalten zu erkennen und dieses gegebenenfalls zu verändern. D. h., Sie werden z. B. dazu angeregt, alternative Sichtweisen zu erproben, Denkmuster zu verändern, Blockaden abzubauen, konkret neue Verhaltensweisen einzuüben. Dies geschieht durch Gespräche und spezifische Strategien, z. B. konkrete Aufgaben, Verhaltensübungen, Klärung von Emotionen, imaginative Strategien. Bei einer Verhaltenstherapie sitzen Sie dem Therapeuten/ der Therapeutin gegenüber. Die Behandlung dauert meist zwischen 1 und 2 Jahren, mit wöchentlichen oder 14-tägigen Sitzungen. Die Therapie kann in Form von Einzel- und/oder Gruppentherapie stattfinden.

Die **tiefenpsychologisch fundierte Therapie** wurde auf der gleichen theoretischen Grundlage wie die analytische Therapie entwickelt. Das bedeutet auch, dass davon ausgegangen wird, dass all unser Fühlen, Denken und Entscheiden auch von unbewussten Einflüssen abhängt, nicht nur von bewussten Prozessen. Zu diesen unbewussten Faktoren zählen besonders innere Konflikte, insbesondere aus den ersten Lebensjahren, z. B. ein Konflikt zwischen dem Wunsch unabhängig zu sein und dem Wunsch nach Geborgenheit und Aufgehoben sein. Manchmal kann ein Kind einen solchen Konflikt nicht lösen, weil es befürchtet, die Zuneigung von Mutter oder Vater zu verlieren und verdrängt den Konflikt ins Unbewusste. Von dort beeinflusst er aber weiter das Fühlen und Denken, beeinträchtigt dieses und besonders auch die Beziehungen zu anderen Menschen. In der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie hilft man dem Patienten, die unbewussten Faktoren der psychischen Beschwerden herauszufinden und die Konflikte besser zu lösen umso zu einer weniger belastenden Lebensgestaltung zu kommen. Dieses geschieht in Einzel- oder Gruppengesprächen, in der Regel 1 bis 2 Mal pro Woche über einen Zeitraum zwischen einigen Monaten und etwa 2 Jahren.

Analytische Psychotherapie: Hier geht man davon aus, dass psychische Erkrankungen durch persönliche Lebenserfahrungen und vor allem deren konflikthafte, unbewusste Verarbeitung mit verursacht und aufrechterhalten werden. Lebenserfahrungen werden vor allem durch Beziehungen zu anderen Menschen geprägt, besonders in den ersten Lebensjahren. Diese Lebenserfahrungen und deren Folgen in der Gegenwart stehen im Mittelpunkt der Behandlung. Mittels analytischer Psychotherapie können unbewusste Prozesse bewusst gemacht werden, und Sie können ein vertieftes Verständnis für sich selbst und ihren Umgang mit anderen Menschen entwickeln, um Auswege aus sich wiederholenden seelischen Sackgassen zu finden.

Spezifische Behandlungsbedingungen sind z. B., dass Sie in der Regel auf der Couch liegen – ohne Blickkontakt zum Psychotherapeuten befinden Sie sich mehr in Ihrer inneren Welt, fühlen sich freier in Ihren Gedanken und Gefühlen-. Die Therapie ist langfristig angelegt (2 bis 3 Jahre), pro Woche finden mehrere Sitzungen statt.

Gesprächspsychotherapie (GT, kein Richtlinienverfahren)

Die Klientenzentrierte Psychotherapie oder Gesprächspsychotherapie wurde von dem amerikanischen Psychologen Carl R. Rogers (1902-1987) aus seiner psychotherapeutischen und pädagogischen Arbeit mit Erwachsenen und Kindern entwickelt: Im Mittelpunkt von Psychotherapie und Beratung steht die Person – nicht das Problem. Menschen erfahren und lernen in Psychotherapie oder Beratung, ihre verborgenen Fähigkeiten zu entwickeln und eigenständig Lösungen für ihre Probleme zu finden. Auf der Grundlage des Personzentrierten Ansatzes entstanden mittlerweile national und international verbreitete Psychotherapie- und Beratungsmethoden. Für das Psychotherapieverfahren ist in Deutschland der Name "Gesprächspsychotherapie" bzw. "Klientenzentrierte Psychotherapie" gebräuchlich. Grundlagen der Methode von Carl R. Rogers sind systematische Beobachtungen und Erkenntnisse aus professionellen Beziehungen in Psychotherapie und Beratung, die sich als hilfreich erwiesen haben. Rogers gilt als Pionier der wissenschaftlichen Psychotherapieforschung. Zusammen mit seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern konnte er seine Erfahrungen durch zielgerichtete Untersuchungen wissenschaftlich bestätigen. Auch für Wirtschaft und Politik wird der Ansatz immer bedeutsamer. Leider blieb der Gesprächspsychotherapie bis heute (Dez. 2013) die Aufnahme in die Therapieverfahren der sogenannten "Richtlinien-Verfahren" verwehrt. Das bedeutet, dass dieses hoch qualifizierte Behandlungsangebot in unserer Praxis leider nur bei Patienten/innen, die ihre Behandlungskosten selbst übernehmen können, zur Anwendung kommt. Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen für diese Behandlungsmethode leider (noch) nicht.

Die katathym-imaginative Psychotherapie KiP (Katathym imaginative Psychotherapie), wurde in den 50er Jahren von H.C. Leuner als tiefenpsychologisch fundiertes Verfahren (im Rahmen eines Richtlinienverfahrens einsetzbar) entwickelt. In den Anfängen wurde versucht, die Bedeutung tiefenpsychologischer Symbolik im Experiment zu bestätigen. Dabei wurde deutlich, dass sich in den Katathym-Imaginationen Therapie therapeutische Prozesse bildhaft entfalten und therapeutisch wirksam sind. In tagtraumartigen Bildern können sich innere Gestimmtheiten und Konflikte ähnlich ausdrücken wie in Nachträumen, mit

denselben Möglichkeiten der symbolischen Verfremdung und Verdichtung. Die Therapie beginnt zunächst mit der Instruktion in einem Entspannungsverfahren (z. Bsp. „Progressive Muskelentspannung“, o.ä.). Danach bittet Sie der Therapeut zu bestimmten Motiven Ihre Imaginationen zuzulassen und zu äußern. Therapeut und Patient arbeiten sich so miteinander in der Behandlung voran. Die Behandlung kann - je nach Wunsch – sowohl im Sitzen als auch im Liegen erfolgen.

Anmerkung:

Die Beschreibung der einzelnen Verfahren spiegelt die Auffassung der Praxis wider und erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Bitte informieren Sie sich hierzu auf den Webseiten der einzelnen Verfahren oder befragen Sie Ihren Psychotherapeuten.