Patientenaufklärung für Psychotherapie:

Liebe Patientin, lieber Patient,

diese Informationsschrift soll Sie über folgende Sachverhalte in Kenntnis setzen:

- Was ist Psychotherapie?
- Wie wirkt Psychotherapie?
- Welche Krankheiten werden mit Psychotherapie behandelt?
- Welche Formen von Psychotherapie gibt es?
- Therapeutischer Rahmen
- Behandlungsrisiken
- Beantragung undKostenübernahme einer Psychotherapie
- Verlauf und Beendigung einer Psychotherapie

Diese Informationen sollen Ihnen helfen zu entscheiden, ob Sie eine Psychotherapie durchführen wollen oder nicht.

Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie ist ein wissenschaftlich begründetes und empirisch geprüftes Verfahren zur Behandlung von seelischen Erkrankungen, psychosomatischen Beschwerden und Krisensituationen mittels Gesprächen durch professionell dafür aus- und weitergebildeteÄrzte und Psychologen (Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie, Fachärzte für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie oder psychologische Psychotherapeuten).

Wie wirkt Psychotherapie?

Psychotherapie kann heilend, lindernd und persönlichkeitsentwickelnd wirken, indem der emotionale Ausdruck, die kommunikative Kompetenz und die Beziehungsfähigkeit durch den therapeutischen Prozess gefördert werden. Dadurch wird das Selbstbewusstsein gestärkt und Erkenntnisprozesse über die eigene Person und über die eigene Beziehungsgestaltung angeregt. Diese inneren Prozesse führen zu einer Verbesserung der Selbstregulation und Zunahme der Lebensqualität, indem sich der eigene Handlungsrahmen erweitert und die Erlebnisfähigkeit zunimmt. Psychotherapie zielt auf die Entwicklung neuer Lösungen und Handlungsmuster im Umgang mit sich und mit anderen.

Welche Krankheiten werden mit Psychotherapie behandelt?

Es gibt viele Gründe, um Hilfe in einer Psychotherapie zu suchen. Häufige Beschwerden sind:

- Ängste, Depressionen, Essstörungen, sexuelle Störungen, Zwangssymptome
- Arbeits- Kontakt- und Beziehungsprobleme,
- körperliche Beschwerden, für die es keinen ausreichenden organischen Grund gibt
- schwere körperliche Erkrankungen, die psychische Belastungen mit sich bringen
- durch äußere Belastungen ausgelöste, seelische Krisen u.a.

Welche Formen von Psychotherapie gibt es?

Im Wesentlichen unterscheidet man zwischen psychoanalytisch begründeten Psychotherapien (tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapieund analytische Psychotherapie) und Verhaltenstherapie.

Die psychoanalytisch begründeten Verfahren bearbeiten unbewusste seelische Konflikte, die für die Entstehung der Beschwerden ursächlich verantwortlich sind. Dadurch entsteht eine größere innere Freiheit im Umgang mit aktuellen Anforderungen und eigenen Wünschen und Bedürfnissen.

Die Verhaltenstherapie ist stärker symptomorientiert und manualisiert und arbeitet mit übenden Verfahren.

Die Frequenz und Dauer der jeweiligen Therapien hängen von der Symptomatik, von der Lebenssituation der Patientinnen / des Patienten sowie vom Behandlungsverlauf ab und fallen je nach angewandter Methode unterschiedlich aus.

Die Verhaltenstherapie erfolgt in einer Frequenz von meist weniger als einmal pro Woche im Sitzen und kann 45 Stunden (maximal 80 Stunden) dauern.

Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie wird meist in einer Frequenz von einer Sitzung pro Woche im Sitzen durchgeführt und kann bis zu 80 Stunden (in Ausnahmefällen bis zu 100 Stunden) dauern.

Die analytische Psychotherapie wird in einer Frequenz von 2-3 Sitzungen im Sitzen oder im Liegen durchgeführt und dauert bis 240 (in Ausnahmefällen 300) Stunden.

Therapeutischer Rahmen:

Die therapeutischen Sitzungen laufen regelmäßig ab und dauern jeweils 50 Minuten. Die Frequenz wird mit der Patientin / dem Patienten besprochen und hängt von der Methode und den Erfordernissen s.o. ab.

Der Therapeut unterliegt einer strengen Schweigepflicht, sodass er keine Angaben an Dritte ohne ausdrückliche Einwilligung des Patienten weitergeben darf. Dadurch kann sich ein

Vertrauensverhältnis entwickeln, das eine wichtige und notwendige Voraussetzung für einen guten Behandlungsverlauf darstellt.

Behandlungsrisiken:

Unter der Behandlung kann es zu einer vorübergehenden Intensivierung oder Veränderung der Symptomatik kommen, die damit in Zusammenhang steht, dass in der Therapie belastende Ereignisse besprochen werden und die Bearbeitung Zeit erfordert. Gelegentlich kann es zu einer krisenhaften Zuspitzung kommen, die zusätzliche Behandlungsformen (Medikamente, teil- oder vollstationäre Behandlungen) erforderlich machen. Durch Veränderung des Gefühls sich selbst gegenüber kann sich das Verhalten und die Gefühle zu anderen Menschen (persönliche Bindungen, Arbeitswelt, Freizeit) verändern.

Beantragung und Kostenübernahme einer Psychotherapie:

Nach den Vorgesprächen, den probatorischen Sitzungen, erfolgt eine Beantragung der Psychotherapie bei der Krankenkasse durch den Psychotherapeuten, wenn die Patientin / der Patient mit der Durchführung einer Psychotherapie einverstanden ist und der Therapeut nach Diagnosestellung die Notwendigkeit / Indikation für eine Psychotherapie gestellt hat. Dadurch entsteht ein Behandlungsauftrag, der innerhalb eines therapeutischen Rahmens nach den Regeln der Kunst erfolgt und für beide bindend ist, jedoch nicht zwangsläufig einen Behandlungserfolg zur Folge hat.

Die Kosten der Behandlung werden von den zuständigen Krankenkassen übernommen. Voraussetzung der Behandlung ist, dass nach Maßgabe der Psychotherapie-Richtlinie der Antrag einem Gutachterverfahren unterliegt, was auch zu einer Qualitätssicherung der Psychotherapien beiträgt.

Verlauf und Beendigung einer Psychotherapie:

Die Gesamtstundenzahl der Therapie hängt von der Symptomatik, der Therapiemotivation, von dem Behandlungsverlauf und der jeweiligen Bewilligung durch den von der Krankenkasse beauftragten Gutachter ab, der seine Entscheidung wiederum vom Behandlungsverlauf abhängig macht. Die Therapieziele werden zu Beginn der Behandlung besprochen, ebenso wie eventuelle Verlängerungen der Therapien, die dann jeweils bei der zuständigen Krankenkasse nach dem o.g. Verfahren beantragt werden.Auf diese Weise wird auch die Beendigung der Psychotherapie mit dem Patienten geplant und entsprechend vorbereit.