

Information zu einer

Psychotherapie in meiner Praxis

Liebe Klientin, lieber Klient

Sie haben sich entschieden einen Termin zu einem Erstgespräch in meiner Praxis wahr zu nehmen, um die Notwendigkeit und Möglichkeiten einer Psychotherapie abzuklären. Vielleicht haben Sie bereits Erfahrungen in der Psychotherapie gesammelt, dennoch ist es mir wichtig Sie über das Auftreten psychischer Probleme, die Möglichkeiten einer Psychotherapie und der Rahmenbedingungen im Fall einer Psychotherapie in meiner Praxis darauf hin zu weisen. Bei Fragen zu diesem Schreiben, können wir diese gerne bei einem Erstgespräch oder möglichen darauf folgendem Gespräche klären.

### **Was sind psychische Probleme und Erkrankungen?**

Psychische Probleme können unterschiedliche Ursachen haben. Mehrere Faktoren spielen hiermit oft eine Rolle. Es können zB.: akute emotionale Belastungen, häufige psychosoziale Stressoren oder eine gewisse Sensitivität die aufgrund ungünstiger biographischer Vorerfahrungen von Bedeutung sein.

Unterschiedliche auftretende Symptome erfordern verschiedene Behandlungsmethoden.

- Manche Erkrankungen werden mit Medikamenten behandelt. Die bei schweren chronischen Erkrankungen, Schizophrenien oder wahnhaften Störungen der Fall ist. Ich bitte Sie daher um Verständnis das ich als Heilpraktiker für Psychotherapie schwere Psychische Erkrankungen wie eben genannt nicht behandle. Ihnen jedoch helfen kann Sie zu Approbierten Psychologen und Psychotherapeuten vermitteln kann.
- Es können auch viele psychische Beschwerden allein mit Psychotherapie behandelt werden. Akute emotionale Belastungen, anhaltender Stress in verschiedenen psychosozialen Bereichen wie: Partnerschaft, Beruf, Familie, Gesundheit usw. können bei spezifischen psychotherapeutischen Maßnahmen gut behandelt werden.
- Suchterkrankung ist eine weitere psychische Erkrankung. Hierbei bespreche ich mit Ihnen spezifisch auf Ihren Erkrankungsgrad ob und wie weit ich Ihnen mit meinem Fachwissen helfen kann. Für eine mögliche schwere Suchterkrankung kann eine Ambulante oder Stationäre Therapie den nötigen Erfolg bringen.
- Zu den psychischen Erkrankungen gehören auch die Persönlichkeitsstörungen die ich selbst nur in leichten Fällen behandeln kann, da diese oft seit Jugend an, zur Art zu denken, zu fühlen und zu handeln bestehen. Probleme im Kontakt zu seinen Mitmenschen oder der eigenen Unzufriedenheit oder ein Unglücklich sein können dazu führen. Meistens bemerkt man dies erst im Zusammenhang mit weiteren psychischen Erkrankungen wie oben bereits benannt. Diese Fälle können psychotherapeutisch behandelt werden, jedoch ist diese eine Langzeit Therapie, da vorliegende Verhaltensmuster die schon lange vorhanden sind behandelt werden müssen.

## **Was ist Psychotherapie?**

- Krankenbehandlung bei seelischen Erkrankungen, Beschwerden und Störungen
- Mit Wissenschaftlich begründeter und erfahrungsgemäß geprüften Verfahren, Methoden
- Auf Bezug Wissenschaftlich begründeter und erfahrungsgemäß gesicherten Krankheits-, Behandlungs-, Heilungstheorien
- Ausgeführt nach qualifizierter Diagnostik und Differentialdiagnostik (Verdachtsdiagnostik)
- Um zu Beginn und des Verlaufes, das Therapieziel zu beurteilen
- Durchgeführt durch mein qualifiziertes Fachwissen des Heilpraktikers für Psychotherapie und den von mir zu Satz Qualifikationen
- Mit Wertschätzung und Beachtung der Grundsätze und Normen
- Esoterische Verfahren und Beratungen dürfen nicht in Verbindung mit Psychotherapie angewendet werden

## **Wie wirkt Psychotherapie?**

Psychotherapie kann heilend, lindernd, gesundheitsfördernd, beruhigend, vorbeugend und persönlichkeitsentwickelnd wirken. Neben störungsspezifisch angewandten Maßnahmen können unspezifische Wirkfaktoren wie die therapeutische Beziehung, Emphatisches Verstehen und emotionale Annahme durch die Stütze eines Psychotherapeuten / in eine Hilfe sein. Psychotherapie wirkt spezifisch durch die Förderungen von emotionalen Ausdrucks, von Einsicht und Sinneserleben, von kommunikativer Kompetenzen und Beziehungsfähigkeit, der Bewusstheit, Selbstregulation, von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen, durch Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten die zur Erarbeitung von positiven Zukunftsperspektiven beitragen. Weitere Wirkfaktoren sind die Förderung des positiven und persönlichen Wertebezugs sowie die Förderung tragfähiger sozialer Netzwerke und Erfahrungen der Zusammengehörigkeit.

## **Wie ist der lauf einer Psychotherapie?**

Im Erstgespräch schildern Sie als Patient/in Ihre Beschwerden, dabei sollten Sie auch Ihre Erwartungen und Motivationen besprechen. Bei Folgegesprächen werden die Krankheitsvorgeschichte, die Biographie und die Lebenssituation erfasst. Daraus ergeben sich der Psychische Befund, die Verhaltensanalyse bzw. die Psychodynamik, die Verdachtsdiagnose sowie der Therapieplan, Therapieziele und der Behandlungsplan. Durch die Verdachtsdiagnostik können die therapeutischen Interventionen beginnen, auch im Einbezug des Umfeldes und der Lebensgeschichte des/der Patient/in. Bei einer gemeinsamen Reflexion zwischen Patient/in und Therapeut/in wird das zuvor Bearbeitete integriert, um die Umsetzung des Erfahrenen oder Erlernen im Alltag zu fördern. Psychotherapie kann in Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppentherapie durchgeführt werden.

Eine ambulante Psychotherapie wie eben beschrieben, ist in einigen Aspekten zu unterscheiden von einer stationären oder tagesklinischen Psychotherapie durch ein Therapeut Innenteam mit unterschiedlichen Qualifikationen und Aufgaben. Im stationären oder tagklinischen Bereich werden Einzel- und Gruppenpsychotherapie mit Kreativtherapeutischen Verfahren (z.B. Kunst-, Musik-,

Körperpsychotherapie), Entspannungsverfahren, physiotherapeutischer Behandlung, Sozialberatung etc. kombiniert und in Teamkonferenzen vom Behandlungsteam reflektiert und koordiniert. Eine ambulante Psychotherapie hingegen findet im Einzelgespräch und vereinzelt in Gruppen mit einem Therapeuten statt.

### **Man sollte vor Beginn einer Psychotherapie auf folgendes achten?**

Empfohlen wird, sich vor Beginn der Therapie über die verschiedenen psychotherapeutischen Verfahren zu informieren (z.B. [www.dgpm.de](http://www.dgpm.de))

#### Ambulante Psychotherapie kann nach Richtlinien wie:

Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, analytische Psychotherapie, verhaltenstherapeutische Gruppentherapie, analytische oder tiefenpsychologisch fundierte Gruppentherapie mit Kombination mit medikamentöser Therapie und anderen Behandlungen durchgeführt werden.

Zu Beginn der Therapie wird der Therapeut mit dem Patienten den Grund, warum Psychotherapie in Anspruch genommen wird, welche Ziele innerhalb der Therapie erreicht werden können und woran der Therapieerfolg nach Abschluss der Behandlung gemessen wird besprechen. Ein mitgestaltetes des Patienten/in des Therapieprozesses hat sich für die Gesundheit als hilfreich erwiesen.

Eine Diagnose ist die Voraussetzung einer psychotherapeutischen Behandlung (Verdachtsdiagnose). Die Diagnose wird mit dem Patienten besprochen und dadurch ein Behandlungsplan erstellt. Während eines Therapieverlaufes kann sich die Diagnose verändern. In manchen Fällen reichen die vorliegenden Symptome jedoch nicht aus, eine Erkrankung zu diagnostizieren. Dadurch wird der Patient über mögliche weitere Vorgehensweise informiert.

### **Behandlungsarten einer Psychotherapie?**

Psychotherapie kann als Kurz oder Langzeittherapie genommen werden. Mit dem Therapeuten wird vor Beginn der Therapie die Dauer der voraussichtlichen Behandlung und der in Anspruch nehmen, um dessen Ziele dabei zu erreichen besprochen. Der Beginn der Psychotherapie hängt von der Entscheidung des Patienten ab. Wichtig für den Patienten ist es den Therapeuten Vertrauen zu können. Das psychotherapeutische Verfahren sollte mit seinen Methoden, Techniken und Rahmenbedingungen von dem Patienten gut angenommen werden.

### **Dauer einer psychotherapeutischen Behandlung?**

Die Dauer hängt vom jeweiligen Störungsbild ab sowie von der Lebenssituation des Patienten und fallen je nach angewandter Methode unterschiedlich aus. Sie werden in einem Therapievertrag festgehalten. Eine Sitzung dauert ca. 50 Minuten. Der Patient und der Therapeut verpflichten sich beide die vereinbarten Termine einzuhalten und die bei Terminabsagen die im Therapievertrag vereinbarten Regeln einzuhalten. Im Therapievertrag ist festgelegt falls Termine nicht eingehalten werden und nicht wie vereinbart abgesagt, wie hoch das Ausfallhonorar ist.

Als Patient/in können Sie jederzeit ohne einen mehrstündigen Bezahlten Therapiestunden die Therapie bei mir beenden und einen anderen Therapeuten ob mit oder ohne Approbation aufsuchen. Jedoch sollte ein Wechsel vorher besprochen werden. Ein Wechsel der unüberlegt gehandelt wird, kann zu unnötigen Kosten für den Patienten/in führen.

### **Kosten einer Psychotherapie?**

Es gelten in Deutschland die tiefenpsychologisch fundierten / psychodynamischen und die verhaltenstherapeutischen Verfahren als wissenschaftlich begründet und anerkannt und können zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse abgerechnet werden. Spätestens nach fünf anfänglichen Sitzungen muss ein Approbierter Therapeut ein Gutachterverfahren einleiten, um die Kostenübernahme für weitere Sitzungen zu erhalten.

Bei nicht Approbierten Therapeuten wie Heilpraktiker für Psychotherapie treffen die vorhängenden Sätze der Kostenübernahme nicht zu und müssen daher vom Patienten/in aus eigener Tasche bezahlt werden. Die Kosten sind je Therapeut und Fachrichtung sehr unterschiedlich. Es gibt jedoch auch Approbierte Psychotherapeuten die nicht über die Krankenkasse abrechnen.

#### Zusätzlich Gilt bei Approbierten Psychotherapeuten:

Um die Genehmigung der Therapie und der Festlegung der Gesamtstundenzahl, hängen von der Stellungnahme eines Gutachtens ab, der von den Krankenkassen beauftragt wird. Ohne Antragstellung bei der Krankenkasse, die dem Gutachterverfahren unterliegt, kann keine Behandlung nach den Psychotherapierichtlinien durchgeführt werden. Bei stationärer und teilstationärer Krankenhausbehandlung werden von den gesetzlichen Krankenkassen oder der Beihilfe die Kosten übernommen. Stationäre Reha-Behandlungen bedürfen der Beantragung und Bewilligung durch die jeweiligen Sozialleistungsträger. Private Krankenkassen oder Kostenträger der Berufsgenossenschaften empfiehlt es sich, die Kostenübernahme vorab zu klären und sich genehmigen lassen.

Da Heilpraktiker für Psychotherapie davon befreit sind, können Patienten/in schneller und ohne große Wartezeiten einen Therapieplatz bekommen. Jedoch sollten privatversicherte und mögliche gesetzlich Versicherte sich ein Angebot der mehrfachen Sitzungen einholen von Therapeuten um mögliche Kosten Übernahme ganz oder teilweise mit Ihrer Krankenversicherung abzuklären.

### **Was müssen Patienten / Patientin beachten?**

#### **Sowie Rechte / Pflichten bei einer psychotherapeutischen Behandlung?**

Rechtliche Grundlagen für die Psychotherapie ist ein Therapievertrag, der wie jeder Dienstleistungsvertrag eine Leistung beinhaltet, aber nicht einen Erfolg verspricht. Der respektvolle Umgang in der Therapie mit dem Patienten und dessen Bedürfnisse sind unabdingbar. Der Patient hat das Recht, dass der Therapeut ihm Fragen zum therapeutischen Vorgehen beantwortet.

Psychologen und Psychologische Psychotherapeuten haben nach ihrem Psychologie Studium eine weitere psychotherapeutische Ausbildung absolviert und unterliegen der Berufsordnung für Psychologische Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Sie sind zur Einhaltung der Berufspflichten wie: Weiterbildung, Aufklärung, Dokumentation, Abstinenz und Verschwiegenheit verpflichtet.

Die Schweigepflicht gilt auch für Mitarbeiter in der Praxis. Bei Gruppentherapien sind auch die Patienten ihrerseits im Verhältnis zu anderen Mitpatienten an die Schweigepflicht gebunden.

Als Heilpraktiker für Psychotherapie unterliege ich dem Heilpraktiker Gesetz, dieses Sie auf separatem PDF zur Einsicht haben.

### **Nebenwirkungen und Risiken von Psychotherapie:**

- Psychotherapie kann als finanzielle und zeitliche Belastung empfunden werden
- Psychotherapie kann in die bisherige Lebensweise und das Beziehungsgefüge eines Menschen eingreifen.
- Partnerschaftlich, familiär und freundschaftliche Beziehungen können sich verändern, verbessern oder verschlechtern
- Berufliche Veränderungen können in positiver und negativer Weise auftreten
- Es kann Phasen der Symptom Verschlechterung geben
- Mögliches krisenhaftes auftreten und Zuspitzungen können zusätzliche Behandlungsformen notwendig machen ( z.B. Medikation, stationäre oder teilstationäre Aufnahme)
- Mögliche Phasen der Selbstüberschätzung oder Selbstzweifel können auftreten
- Während der Psychotherapie können Verstrickungen in der Beziehung zum Therapeuten entstehen, die bearbeitet werden sollten. Eine persönliche Beziehung zum Therapeuten ist ausgeschlossen, die psychotherapeutische Beziehung ist keine private, sondern eine bezahlte Arbeitsbeziehung
- Wenn Sie Medikamente einnehmen, sollten Sie diese dem Therapeuten mitteilen, da diese einen Einfluss auf die Psychotherapie haben kann
- Es können auch mehrere verschiedene Psychotherapien oder psychosoziale Beratungen gleichzeitig Einfluss auf die Psychotherapie haben. Diese sollten mit dem Therapeuten besprochen werden

**Wenn sich Veränderungen unabhängig davon, ob sie als Belastend oder als Entlastend empfunden werden, zeigen oder wenn keine Veränderungen in Richtung der gestellten Therapieziele eintreten, ist es wichtig, dies offen mit dem jeweiligen Therapeuten zu besprechen und das weitere Vorgehen abzuklären.**