

Psychologische Psychotherapeutin

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

- Tiefenpsychologie - Psychotraumatherapie - Hypnotherapie -

Körnerstr. 14, 99867 Gotha

Tel.: 03621 211634

info@praxis-moellerwendt.de

Informationsblatt

Liebe Patientinnen und Patienten,

dieses Informationsblatt möchte Sie sowohl über organisatorische Gegebenheiten als auch über inhaltliche Themen einer Psychotherapie aufklären. Bitte nehmen Sie sich etwas Zeit, um einen nützlichen Überblick zu bekommen.

Sie haben sich bei mir für eine Psychotherapie angemeldet. Dazu gehört immer etwas Mut, da der Gang zum Psychotherapeuten auch heute noch nicht für alle selbstverständlich ist. Es bedarf hierbei manchmal eines Anstoßes von außen, ganz gewiss aber auch eines inneren Entschlusses. Mit Ihrer Anmeldung haben Sie zunächst einen ersten wichtigen Schritt für sich getan. Im Folgenden möchte ich Ihnen einige wichtige Informationen über mich und meine Arbeit sowie über die Rahmenbedingungen, den Verlauf und die Zielsetzung der Psychotherapie mitteilen.

1. Antragstellung/Kostenübernahme

KassenpatientInnen

Wenn Sie bei einer gesetzlichen Krankenkasse versichert sind, werden die Kosten tiefenpsychologischer Behandlung in der Regel von Ihrer Krankenkasse übernommen (es muss eine Störung von Krankheitswert vorliegen und eine ausreichend gute Prognose bestehen).

Gesichert ist die Kostenübernahme für die *Sprechstunde* und für die *probatorischen Sitzungen*, die vor der Genehmigung der eigentlichen Psychotherapie durchgeführt werden. In der Regel finden maximal drei Sprechstunden und 4 Probatorische Sitzungen, jeweils 50 min. statt. Sie dienen der Diagnosestellung sowie der Informationsgewinnung, um anschließend den *Antrag auf Psychotherapie* bei Ihrer Krankenkasse stellen zu können oder, falls erforderlich, eine *Akutbehandlung* zu beginnen. Sie dienen aber auch dem gegenseitigen Kennenlernen. So können Sie sich ein Bild von mir als Psychotherapeutin machen und entscheiden, ob Sie mit mir an Ihrer Problematik arbeiten möchten.

Wenn wir uns auf einen für beide Seiten akzeptablen Therapieplan einigen können, dann benötigen wir für die Beantragung der Psychotherapie noch einen *Konsiliarbericht* von Ihrem behandelnden bzw. überweisenden Arzt. Dieser Bericht dient dem Ausschluss medizinischer Einwände gegen eine psychotherapeutische Behandlung.

PrivatpatientInnen

Privat Versicherte sollten sich vor Aufnahme einer Psychotherapie bei ihrer Versicherung über deren Bedingungen bzgl. der Erstattung dieser Leistung erkundigen. Nicht bei jeder Versicherung und nicht bei jedem Tarif werden die

Kosten (vollständig) übernommen. Bitten Sie bei dieser Gelegenheit die Sachbearbeiterin Ihrer Krankenkasse, Ihnen evtl. notwendige Unterlagen für die Beantragung einer Psychotherapie zügig zuzuschicken und bringen Sie diese dann bitte zum folgenden Termin mit. Die Höhe meines Honorars richtet sich nach den in der Gebührenordnung für Psychotherapeuten (GOP) festgelegten Sätzen.

PatientInnen der Berufsgenossenschaften

Werden Sie von Ihrer Berufsgenossenschaft zur Behandlung an mich verwiesen, so übernimmt diese alle anfallenden Kosten nach der Antragstellung durch mich und ggf. detaillierteren Absprachen. Hier finden in der Regel zunächst *fünf probatorische Sitzungen* statt, bevor weitere Therapiesitzungen beantragt werden.

Psychotherapie als individuelle Gesundheitsleistung (IGEL)

Psychotherapeutische Leistungen, die im Indikationskatalog nicht erfasst sind und die somit keine Krankenbehandlung darstellen, können nur im Rahmen der Privatliquidation erbracht werden. Zu diesen individuellen Gesundheitsleistungen zählen u. a.:

- Psychotherapeutische Verfahren zur Selbsterfahrung ohne medizinische Indikation
- Energetische Psychotherapie
- Entspannungsverfahren und Stressbewältigungstraining als Prävention
- Raucherentwöhnung
- Erziehungs-, Ehe-, Partner- und Familienberatung
- Leistungsdiagnostik einschl. Schulleistungsdiagnostik auf Ihren Wunsch

Bei Interesse informiere und berate ich Sie hierzu gerne.

2. Krankenversicherungskarte und Überweisung

Gesetzlich Versicherte bringen bitte zum ersten Termin und zu Beginn eines jeden Quartals (Anfang Januar, April, Juli, Oktober) ihre Krankenversicherungskarte sowie eine Überweisung vom Arzt mit. Sollten Sie während der Behandlung die Krankenkasse wechseln, so teilen Sie es mir bitte vorher mit. Es besteht sonst die Gefahr, dass Sie Behandlungen selbst zahlen müssen.

3. Schweigepflicht der Therapeutin/ Verschwiegenheit der PatientIn

Die Therapeutin ist grundsätzlich gegenüber Dritten zum Schweigen verpflichtet. Im Ausnahmefall können Sie mich und andere Personen (z. B. ärztliche bzw. therapeutische Vor- und MitbehandlerInnen) wechselseitig in gesonderter schriftlicher Erklärung von der Schweigepflicht entbinden und der Einholung weiterer Auskünfte zustimmen. Sollten wichtige Gründe dem entgegenstehen, werden diese respektiert. Auch Aufzeichnungen der Therapiesitzungen durch Tonband oder Video sowie deren Verwendung bedürfen der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis und ggf. Schweigepflichtsentbindung durch Sie. Sie verpflichten sich aber auch selbst zur Verschwiegenheit über andere PatientInnen, von denen Sie zufällig – z.B. über Wartezimmerkontakt – Kenntnis erhalten.

4. Terminvereinbarungen

Allgemein werden die Termine für die Therapie meistens in den vorgängigen Sitzungen nach gemeinsamer Absprache konkretisiert, dies kann aber auch telefonisch oder per Email erfolgen. Einzelsitzungen dauern ca. *50 Minuten*. In besonderen Therapiesituationen können auch Doppelsitzungen von 100 Minuten möglich sein. Ihre Termine werden so vereinbart, dass in der Regel vor den einzelnen Sitzungen keine oder nur geringfügige Wartezeiten anfallen. Dies bedeutet für mich als Therapeutin, dass ich bei sehr kurzfristigen Terminabsagen Ihrerseits Ihren Termin nicht anderweitig vergeben kann. Deshalb werden Ihnen Sitzungen, die nicht spätestens einen Werktag vor dem Termin abgesagt werden (möglichst telefonisch, auch auf dem Anrufbeantworter) persönlich in Rechnung gestellt.

5. Therapie

Grundlagen für eine erfolgreiche Behandlung

Veränderungen, die Sie bei sich erreichen wollen, sind manchmal (nicht notwendigerweise) mit schmerzhaften seelischen Prozessen verbunden. Es ist wichtig für Sie zu wissen, dass dies auf Sie zukommen kann. Für Ihre und unsere gemeinsame Arbeit ist die **Bereitschaft** wichtig, solche eventuell auftretenden schmerzhaften Perioden durchzustehen, damit Sie Ihre Therapie erfolgreich gestalten und beenden können. Bitte besprechen Sie dies auch mit Ihren Angehörigen.

Prüfen Sie für sich noch vor Therapiebeginn, ob es Ihnen möglich sein wird, mittel- und ggf. langfristig die notwendigen regelmäßigen Termine (wöchentlich oder zweiwöchentlich) verlässlich einzuhalten.

Der Erfolg einer psychotherapeutischen Behandlung hängt wesentlich von Ihrer **Motivation** ab. Ihre Bereitschaft zur Mitarbeit, aber auch Ihre zeitlichen Möglichkeiten sind hierbei von großer Bedeutung. Für therapeutische Übungen und das Ausfüllen von Fragebögen usw. benötigen Sie zusätzliche Zeit. Bitte prüfen Sie vor Therapiebeginn, ob Sie das benötigte Zeitpensum in Ihrer momentanen Lebensphase aufbringen können.

Mögliche Therapiewirkungen

Geduld und eine andere/ neue Einstellung zu den Beschwerden, die Sie haben, sind für den Therapieerfolg sehr wichtig. Nach einer gewissen Zeit werden Sie feststellen, dass Ihre Symptome in Bewegung kommen. Versuchen Sie möglichst unmittelbar, eine Beziehung zwischen diesen "Symptombewegungen" und der Therapie herzustellen. Die Beschwerden können plötzlich verschwinden oder sich verändern oder sich sogar vorübergehend verstärken. Es kann passieren, dass Sie sich dann unwohl fühlen, deprimiert sind und die Therapie Ihnen sinnlos erscheint. Sie könnten dann auf die Idee kommen, die Therapie abubrechen oder auch sonst irgendwie resignieren. Wenn solcherlei in Ihnen vorgeht, sollten Sie an Folgendes denken: Diese "Symptombewegungen", möglicherweise vorübergehend zum Schlimmeren hin, können den Weg zur Konfliktlösung und zu Ihrer Weiterentwicklung weisen.

Generell ist es für den Therapieerfolg ungemein wichtig, dass Sie stets diejenigen Sachverhalte unbedingt ansprechen, die Sie emotional beschäftigen, die Sie verunsichern oder gar zweifeln lassen! Wir werden gemeinsam Ursache- Wirkungs- Zusammenhänge ergründen, Wirk- und Einflussfaktoren auf ihre Gefühle und Ihr Befinden untersuchen sowie ungünstige Lernmuster aus der Vergangenheit besser an die gegenwärtigen Situationen anpassen.

Es ist auch möglich, dass während der psychotherapeutischen Arbeit Ihre Angehörigen, Freunde oder Kollegen am Erfolg oder an der Sinnhaftigkeit der Therapie zweifeln. Wenn Sie Krisen haben, aber auch dann, wenn Sie sich im Rahmen eines Therapiefortschrittes für Ihre Umgebung ungewohnt verhalten, könnte es sein, dass diese Menschen Ihnen zum Abbruch raten oder Sie in Ihren Zweifeln bestätigen. Versuchen Sie dann, unter Berücksichtigung des bereits

Gesagten, dies zu verstehen und *bringen Sie es vor allem offen in der Therapie zur Sprache*, damit wir gemeinsam die Problematik erörtern können.

Natürlich sollten Sie auch über solche Probleme sprechen, die Sie daran hindern, mehr von sich zu erzählen. *Zum Beispiel wenn Sie mir gegenüber Vorbehalte haben, wenn Sie misstrauisch sind oder das Gefühl haben, ich nehme Sie nicht so an, wie Sie es erwarten.* Gemeinsam werden wir versuchen herauszufinden, wie diese Zustände gekommen sind und wie sie behoben werden könnten.

Therapieverlauf

Eine psychotherapeutische Behandlung lässt sich in *verschiedene Phasen* einteilen, die je nach Therapieverfahren unterschiedlich lang dauern und spezifisch ausgestaltet werden.

In der ersten Phase versucht die Therapeutin in der Regel dafür zu sorgen, dass Sie die Gespräche als angenehm und entlastend empfinden. Es geht darum, dass Sie ihre Problematik besser verstehen und eine genauere Vorstellung davon bekommen, was in der Behandlung passieren wird. Ein wichtiger Punkt ist dabei auch die Entwicklung einer vertrauensvollen Beziehung zu Ihrer Therapeutin. Sie verständigen sich auf die Ziele, die Sie mit Hilfe der Psychotherapie erreichen wollen. Darüber hinaus helfe ich Ihnen dabei, dass Sie sich emotional entlastet fühlen und Sie die akut drängenden Probleme und Beschwerden besser bewältigen können. Sie werden dabei vielleicht feststellen, dass es Ihnen nicht leicht fällt, über Ihre Gefühle, Beschwerden oder Sorgen frei zu sprechen. Gleichzeitig können Sie bemerken, dass Sie die Entscheidung, eine Therapie zu machen, immer noch einmal überprüfen. Sie spüren, dass es ernst wird und Ihre Beschwerden und Probleme nur bewältigen können, wenn Sie vor allem an sich selbst arbeiten und bereit sind, hier Energie und Zeit zu investieren. Psychische Störungen lassen sich nicht „einfach so abschütteln“ und gehen auch selten ohne eigenes Engagement, praktisch von allein, wieder weg, sondern haben häufig eine Eigendynamik, die sie aufrecht erhält oder gar verschlimmert. *Wenn Sie von einem psychischen Leiden genesen wollen, sind Sie persönlich gefordert und sollten bereit sein, mitunter ungewohnte Wege zu gehen.*

In der mittleren Phase der Therapie, welche den größten Teil der Behandlung ausmacht, geht es darum, sich mit Ihren konkreten Problemen und deren möglichen Ursachen auseinander zu setzen und neue Wege zu finden, um

diese zu bewältigen. Sie werden ungewohnte Verhaltensweisen ausprobieren und neue Erfahrungen machen, Ihre Probleme und Beschwerden besser verstehen und lernen ihre "typischen Muster" zu erkennen. Vielleicht trauern sie auch um erlittene Verluste und Veränderungen oder es gelingt Ihnen, unterdrückte Gefühle zuzulassen, ihnen Ausdruck zu verleihen und eine Richtung zu geben. Die Schwerpunkte, Inhalte und Vorgehensweisen der Psychotherapie werden individuell verschieden sein – je nachdem, wie Ihre Zielstellungen aussehen, was Sie erlebt und welche Lösungsstrategien Sie bisher entwickelt haben, über welche Ressourcen Sie verfügen und welche Herangehensweise Sie anspricht.

In der letzten Phase der Therapie wird die Entwicklung weiterer Perspektiven den Schwerpunkt bilden:

- Was werden Sie tun, um das Erreichte zu bewahren?
- Was sind Ihre nächsten Ziele für die Zukunft und wie können Sie sich diesen weiter annähern?
- Was können Sie tun, falls Ihre Beschwerden wieder auftreten?

Eine Psychotherapie schafft natürlich nicht alle Probleme aus der Welt. Das Leben wird danach weiter auf und ab gehen. Daran kann leider auch die Psychotherapie nichts ändern. Ein Unterschied wird Ihnen aber sicherlich auffallen: dieses „Rauf und Runter“ macht ihnen dann nicht mehr so viel aus und Sie können besser damit umgehen. Sie registrieren negative Veränderungen früher und sind eher in der Lage, ihnen aktiv entgegen zu steuern. Vielleicht erleben Sie dieses Auf und Ab jetzt auch als das „Salz in der Suppe“.

Der Abschluss einer Therapie bedeutet auch Abschiednehmen. Sie werden sich dabei vielleicht an frühere Abschiede in Ihrem Leben erinnern. Es kann sinnvoll sein, diesem Thema in den letzten Therapiestunden Raum zu geben und sich mit den damit verbundenen Gefühlen und früheren Erlebnissen auseinander zu setzen.

Sie können die Therapie zu jeder Zeit beenden, unabhängig von der Anzahl der Stunden, die Ihre Krankenkasse genehmigt hat, wenn Sie länger unzufrieden sind und/oder grundlegend am Erfolg der Behandlung zweifeln und gemeinsame Gespräche diese Unzufriedenheit oder Zweifel nicht beseitigen konnten. Die Therapie kann jedoch auch früher *mit Erfolg* beendet werden, wenn Sie sich

soweit stabilisiert fühlen, dass weitere Sitzungen nicht mehr erforderlich sind. Eine Verlängerung ist ebenso möglich, wenn Sie und ich meinen, dass Sie durch die Therapie auf dem richtigen Weg sind, aber die Therapieziele noch nicht erreicht haben. Dafür ist ein fachlich begründeter Verlängerungsantrag bei der Krankenkasse notwendig.

6. Noch Fragen ?

Ich bemühe mich stets, die Zufriedenheit meiner Patienten zu erhöhen. Dazu gehört auch, dass Sie mit den organisatorischen Praxisabläufen und den Gegebenheiten in den Praxisräumen zufrieden sind. Wenn Sie etwas nicht verstanden haben oder noch genauer wissen möchten, dann scheuen Sie bitte nicht, mich diesbezüglich offen anzusprechen und Fragen zu stellen. Dies gilt für den gesamten Therapieverlauf.

Vielen Dank für Ihr Interesse.

Ich hoffe, dass Ihnen dieses Informationsblatt einen kurzen Einblick geben konnte und wünsche Ihnen alles Gute.

Bei Fragen können Sie sich gern an mich wenden.

Teile dieses Informationsblattes sind Auszüge aus:

- der Patienteninformation der Homepage der Bundespsychotherapeutenkammer (www.bptk.de),
- dem Patientenflyer der Landespsychotherapeutenkammer NRW, „Wege zur Psychotherapie“ (www.psychotherapeutenkammer-nrw.de)
- Verbraucherzentrale (Hrsg.), „Chance Psychotherapie – Angebote sinnvoll nutzen“, Düsseldorf 2002 (siehe www.vz-nrw.de).

Entnommen aus der „Patienteninformation zur Psychotherapie in der privaten Krankenversicherung (PKV) und der „Beihilfe““ sowie der „Patienteninformation zur Psychotherapie in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV)“ der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung, siehe www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de.