

Stöpselgasse 5  
90403 Nürnberg  
Tel. + Fax: 0911 – 321 64 80  
mail@praxis-hildebrandt.de

## Erstinformationen vor Beginn einer Psychotherapie

Die folgenden Ausführungen sollen Ihnen dabei helfen, für sich die richtige Entscheidung zu treffen, z.B. ob es jetzt sinnvoll ist, eine Therapie zu beginnen und welche Therapieform für Sie die richtige ist. Es soll auch geklärt werden, was eine Therapie zu leisten vermag bzw. was Sie selbst dafür tun können, damit Ihre Therapie erfolgreich verläuft.

Eine Therapie hat allgemein das Ziel, in einer begrenzten Anzahl von Sitzungen bestimmte Themen und Probleme durchzuarbeiten, Symptome zu beheben oder zumindest zu mildern und neue Lebensperspektiven zu eröffnen. Manchmal ist es hierzu nötig, dass Sie Neues erlernen, manchmal geht es um das bessere Nutzen bereits vorhandener Fähigkeiten.

Tiefenpsychologie, Psychoanalyse oder Verhaltenstherapie?

Grob gesagt:

Tiefenpsychologie und Psychoanalyse kümmert sich mehr um die Vergangenheit, versucht Ursachen für heutige Probleme in der Kindheit zu finden und diese zu beheben. Tiefenpsychologie interpretiert und deutet und hat das Ziel, durch Einsicht und Aufdecken Problemlagen zu verändern.

Verhaltenstherapie versucht, Probleme da anzugehen, wo sie auftreten, nämlich im Hier und Jetzt. Durch Übungen und Verhaltensexperimente sammelt man neue Erfahrungen und erlernt neue Verhaltensweisen. Es werden auch häufiger Hausaufgaben zwischen den Sitzungen gegeben, um Sie zum selbständig Experimentieren anzuregen. Die Verhaltenstherapie versteht sich als zielgerichtete Dienstleistung, in der der Klient / die Klientin sein Anliegen selbst bestimmt und konkrete Behandlungsziele vereinbart werden.

Psychoanalyse ähnelt mehr der Tiefenpsychologie, benutzt aber häufig ein anderes Setting (die berühmte Couch, auf die man sich legt) und arbeitet hochfrequenter, das heißt mit mehreren Sitzungen pro Woche. Dies ermöglicht einen sehr intensiven Kontakt zwischen Klient und Therapeut. Die therapeutische Beziehung wird als Modell für andere Beziehungen außerhalb der Therapie bearbeitet.

Die Unterschiede sind fließend und viele Therapeuten verstehen sich nicht ausschließlich einer Richtung zugehörig. Die Biographie wird in allen Richtungen immer wichtig sein.

Wichtiger jedoch als die Entscheidung zwischen den „Therapieschulen“ ist, ob Sie sich bei einem Therapeuten wohl fühlen, ob also die „Chemie“ stimmt.

Für welche Therapieform Sie sich auch entscheiden: Ihre aktive Mitarbeit ist überaus wichtig. Das heißt zum Beispiel, dass Sie sich zwischen den Sitzungen mit den Inhalten der Gespräche beschäftigen, in der nächsten Sitzung Überlegungen und Erkenntnisse einbringen oder auch nach einer Sitzung wichtige Erkenntnisse aufschreiben. Auf diese Weise entsteht ein fruchtbarer therapeutischer „Prozess“, der seine eigene Dynamik und innere Logik hat. Kein Therapeut kann mit Ihnen (oder an Ihnen) etwas „machen“ oder Sie gar „umkrempeln“. Vielmehr ist es die Aufgabe des Therapeuten, Ihnen zu helfen, sich auf die wesentlichen Fragen zu konzentrieren; Therapie schafft einen Raum, in dem sie gemeinsam mit dem Therapeuten überlegen können, wie Sie bestimmte Fähigkeiten nutzen oder nicht nutzen oder wie Sie Probleme erschaffen und verstärken. Psychotherapie ist keine

„Behandlung“ im medizinischen Sinne, wo Sie als Patient der rein passiv Erleidende und der Arzt der aktiv Behandelnde ist. Psychotherapie möchte Sie zum aktiven Gestalter Ihres Lebens machen. Hier sind passive „Behandlungen“ eher kontraindiziert und fördern nur die Abhängigkeit zum Therapeuten, denn

Sie müssen es schon selbst machen, aber nicht allein!

#### Zeitlicher Rahmen

Eine Therapiesitzung dauert in der Regel 50 Minuten. Zu Beginn einer Verhaltenstherapie werden die Sitzungen zumeist in wöchentlichen Abstand vereinbart, später je nach Verlauf auch in größeren Abständen. Je nach zeitlicher Alltagsstruktur der Klienten wird es sich um feste Zeiten handeln oder variieren. Für bestimmte therapeutische Verfahren bedarf es manchmal einer Doppelstunde (die dann separat vereinbart wird). Die gesetzliche Regelung sieht vor, dass zwischen zwei Sitzungen nicht mehr als ein halbes Jahr Abstand sein darf, sonst verfallen die bewilligten Stunden.

Vor der Therapiebeantragung bei der Krankenkasse wird in 2 bis maximal 5 Probesitzungen besprochen, ob eine Therapie sinnvoll ist. In dieser Zeit werden Sie gebeten, Tests und Fragebögen auszufüllen (Diagnostik) und es wird Ihnen eine Formular für den behandelnden Arzt für eine konsiliarische Untersuchung mitgegeben. Dies wird für die Beantragung bei der Krankenkasse benötigt. Der Antrag wird in der Regel problemlos bewilligt, wenn nicht innerhalb der letzten zwei Jahre bereits eine Therapie beantragt wurde. Im letzteren Fall muss ein Gutachter über die Sinnhaftigkeit einer erneuten Therapie entscheiden. Normalerweise werden zuerst 25 Sitzungen bewilligt, die in mehreren Verlängerungsschritten auf maximal 80 Stunden erweitert werden können.

Manchmal stellt sich ein Therapieerfolg überraschend schnell ein. Doch auch bei längeren Therapien ist die Zeit, die zur Verfügung steht, immer begrenzt. Therapie ist eine Bindung auf Zeit, die zu einem bestimmten Zweck eingegangen wird. Darum ist es wichtig, dass sie die Zeit nutzen, die Ihnen zur der Therapeut zur Verfügung stehen kann und wesentliche Themen möglichst rasch ansprechen.

#### Schweigepflicht

Wie auch Ärzte stehen Psychotherapeuten nach § 203 StGB unter absoluter Schweigepflicht. Wenn für die Therapiebeantragung ein Gutachten erstellt werden muss, wird dies von der Krankenkasse in anonymisierter Form an einen zufällig ausgewählten Gutachter geschickt. Die Krankenkasse erfährt lediglich, dass eine Psychotherapie durchgeführt wird sowie die Diagnose. Sollte Ihr Fall bei einer Supervisionsstunde zur Sprache kommen, geschieht dies auch in anonymisierter Form. Sämtliche Unterlagen (einschließlich schriftlicher Äußerungen von Ihnen) verbleiben beim Therapeuten und werden nach der gesetzlich vorgeschriebenen Frist vernichtet. Eingesehen werden können die Unterlagen grundsätzlich nur vom Therapeuten oder mit Ihrer Einwilligung. Angehörigen oder Freunden, die sich eventuell (telefonisch) nach Ihrem Befinden erkundigen, werden keine Mitteilungen gemacht, es sei denn, Sie erteilen schriftlich eine Schweigepflichtsentbindung. Das gleiche gilt auch für Ärzte, Kliniken oder andere professionelle Helfer.

#### Kosten

Die Kosten übernimmt in der Regel die gesetzliche Krankenversicherung (ohne Zuzahlung). Dies gilt jedoch nur für Psychotherapeuten mit Kassenzulassung. Fragen Sie im Zweifelsfall nach. In den Gelben Seiten finden sie zugelassene Therapeuten vorrangig unter der Rubrik: „Psychotherapie: Psychologische Psychotherapeuten“. Sie können direkt mit Ihrer Versichertenkarte einen Psychotherapeuten aufsuchen.

Sollten Sie die Therapie nicht über die Kasse abrechnen wollen (z. B. weil Sie sich innerhalb der nächsten fünf Jahre privat versichern möchten), steht es Ihnen frei, die Stunden selbst zu bezahlen.