

# **AUFLÄRUNGSBOGEN „ambulante Psychotherapie“**

Mit diesem Bogen möchte ich Ihnen wichtige Informationen zur ambulanten Psychotherapie geben und Sie über den Ablauf einer psychotherapeutischen Behandlung aufklären:

## **ALLGEMEINE INFORMATIONEN zur AMBULANTEN PSYCHOTHERAPIE**

**1. Was ist Psychotherapie?** Psychotherapie ist die Behandlung psychisch bedingter oder mitbedingter Krankheiten mit Hilfe psychologischer Methoden, die wissenschaftlich überprüft sind. Jede Psychotherapie beinhaltet das persönliche Gespräch und hat das Ziel die psychische Erkrankung zu lindern bzw. zu bessern. Psychologische bzw. ärztliche Psychotherapeut\*innen haben die fachlich erforderlichen und gesetzlich definierten Voraussetzungen zur Durchführung von Psychotherapie.

**2. Psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten**

**2.1. Psychotherapeutische Sprechstunde**

Sie dient der Abklärung, ob eine psychische Störung vorliegt und welche Maßnahmen für die Behandlung geeignet sind. Insgesamt können drei Sprechstunden bei einem/einer Psychotherapeuten\*in durchgeführt werden.

**2.2. Psychotherapeutische Akutbehandlung**

Bei akuten Krisen mit dringendem Behandlungsbedarf können bis zu 12 Sitzungen à 50 Minuten Dauer durchgeführt werden. Die Sitzungen erfolgen ausschließlich im Einzelgespräch. Die Akutbehandlung kann bei Bedarf in eine Kurzzeit- oder Langzeitbehandlung überführt werden.

**2.3. Ambulante genehmigungspflichtige Psychotherapie**

Ambulante Psychotherapie kann in allen Psychotherapieverfahren (s.u.) als Einzeltherapie, in einer Gruppe oder als Kombination von Einzel- und Gruppenpsychotherapie durchgeführt werden, in der Systemischen Therapie auch im Mehrpersonensetting (z. B. durch Einbeziehung der Familie). Die Häufigkeit der Sitzungen kann je nach Verfahren und Behandlungsverlauf variieren und wird individuell von Patient\*in und Therapeut\*in vereinbart. Die **Gruppenpsychotherapie** nutzt zusätzlich Beziehungserfahrungen und das wechselseitige Lernen zwischen Patienten\*innen in der Gruppe für die Psychotherapie.

**3. Welche Psychotherapeutischen Verfahren gibt es?**

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen zurzeit nur die Kosten für vier Verfahren, die analytische Psychotherapie, die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, die Verhaltenstherapie und die systemische Psychotherapie. Die Verfahren können im Einzel- und/oder Gruppensetting stattfinden.

Die **psychoanalytische Therapie** und die **tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie** sind beides Verfahren zur Untersuchung und Behandlung seelischer Vorgänge, welche sonst kaum zugänglich sind. Psychische Erkrankungen und Störungen, die sich im aktuellen Erleben, Verhalten und Beschwerden zeigen, werden als Folge von unzureichend verarbeiteten Konflikten und Traumatisierungen in der Kindheit angesehen. Durch die Analyse von Assoziationen, Träumen und Reaktionen des Patienten gegenüber dem Therapeuten und Anderen können Entwicklungsschritte nachgeholt und Konflikte aufgelöst werden.

- Die **psychoanalytische Therapie** bearbeitet die psychische Grundstruktur des Patienten. Es gibt 2-3 Sitzungen in der Woche. Die Behandlung erstreckt sich auf bis zu 300 Sitzungen und findet im Liegen oder modifiziert auch im Sitzen statt.
- Die **tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie** fokussiert auf einen oder mehrere aktuelle Konflikte. Die Höchstgrenze beträgt 100 Stunden. Es wird in der Regel eine Sitzung pro Woche angesetzt. Die Behandlung findet im Gegenübersitzen statt.
- Die **Verhaltenstherapie** wendet Erkenntnisse aus der experimentell begründeten Psychologie an. Der Fokus der Behandlung liegt auf klar umschriebenen, definierten Verhaltensweisen, Kognitionen, Emotionen und physiologischen Parametern. Aufbauend auf einer detaillierten Analyse der aktuellen Probleme werden konkrete Veränderungsziele und Umsetzungs-

## Psychotherapeutische Praxis – Dipl.-Psych. Denise Rusteberg

möglichkeiten erarbeitet, die darauf gerichtet sind, eine Besserung zu erreichen. Die persönliche Lebensgeschichte des Betroffenen und seine Erfahrungen und früheren Problemlösungsansätze werden mitberücksichtigt. Methoden schließen dabei auch praktische Übungen mit ein.

- In der **systemischen Therapie** wird der Mensch im Beziehungsgefüge seines Umfeldes (Systems) betrachtet und psychische Krankheitssymptome werden als Ausdruck bestimmter Beziehungsmuster bewertet. Der Fokus in der systemischen Therapie liegt daher nicht nur auf den Betroffenen (als sog. „Symptomträger\*innen“), sondern das gesamte Lebensumfeld und Herkunftssystem wird betrachtet und berücksichtigt. Therapeutische Interventionen zielen darauf ab, Muster deutlich werden zu lassen, Ressourcen zu aktivieren und Handlungsmöglichkeiten der Beteiligten zu erweitern. Es werden dabei sowohl gesprächs- und verhaltensorientierte Techniken als auch darstellend-kreative Techniken verwendet. So können in der Therapie auch Lebenspartner\*innen oder andere wichtige Bezugspersonen einbezogen werden.

4. **Wie wirkt Psychotherapie?** Psychotherapie ist insgesamt eine sehr wirksame Behandlung seelischer Störungen, die wirksamer ist als manche Medikamente zur Behandlung körperlicher Erkrankungen. Psychotherapie wirkt mittels professionell strukturierter Gespräche und einer therapeutisch gestalteten Beziehung zwischen Psychotherapeut\*in und Patient\*in. Darüber hinaus werden häufig auch spezielle Methoden, Techniken oder Übungen eingesetzt. Wie bei allen Behandlungen kann es auch bei Psychotherapien zum **Ausbleiben erwünschter Wirkungen** oder zum Auftreten unerwünschter (**Neben-)Wirkungen** kommen. Durch die Befassung mit belastenden, möglicherweise Ihrer Erkrankung zugrundeliegenden Themen kann es zu einer Zunahme der erlebten Belastung kommen, was auch eine Symptomverschlechterung bewirken kann. Ihr\*e Psychotherapeut\*in wird darauf achten, die sich aus der Behandlung möglicherweise ergebenden Belastungen in für Sie verträglichen Grenzen zu halten. Wenn es zu Nebenwirkungen oder Verschlechterungen Ihres Zustands kommt, ist es wichtig, dass Sie Ihre\*n Psychotherapeut\*in darauf hinweisen und diese mit ihr\*ihm besprechen.

Weiterhin können sich aus der Psychotherapie auch **Veränderungen in Ihrem Leben** ergeben, die Ihnen möglicherweise zu Beginn der Therapie unerwünscht erscheinen, im Laufe der Therapie aber vielleicht doch von Ihnen angestrebt bzw. durchgeführt werden. Ihre Sichtweise auf Ihre Lebenssituation kann sich durch die Therapie verändern und möglicherweise kann sich auch eine Veränderung Ihrer Lebenssituation für Ihre Gesundung als notwendig oder angemessen herausstellen. Schwerwiegende und schwer rückgängig zu machende Veränderungen Ihrer Lebenssituation sollten im Laufe einer Psychotherapie erst nach eingehender Besprechung in der Psychotherapie beschlossen werden. Es kann auch dazu kommen, dass bestimmte Persönlichkeitseigenschaften nach der Therapie nicht mehr im selben Maße zur Verfügung stehen (z. B. ein sehr aggressives Durchsetzungsvermögen, eine besondere Überzeugtheit von sich selbst oder besondere Formen von Kreativität) und sich neue Persönlichkeitseigenschaften entwickeln (z. B., dass Sie Schwierigkeiten und Konflikte bewusster wahrnehmen). Es kann sein, dass Menschen, die mit Ihrer Entwicklung in der Psychotherapie vielleicht nicht klarkommen, sich von Ihnen zurückziehen. Die Psychotherapie kann eine **zeitliche Belastung**, für Selbstzahler auch eine finanzielle Belastung bedeuten. Schließlich kann es in der **Beziehung zum\*zur Psychotherapeut\*in** zu problematischen Verläufen und zu emotionalen Verstrickungen kommen. Dabei ist stets zu beachten, dass die psychotherapeutische Beziehung keine private Beziehung ist, sondern eine professionelle Arbeitsbeziehung. Bitte sprechen Sie Ihre\*n Psychotherapeut\*in darauf an, wenn Sie Fragen zu diesen Hinweisen haben oder sich durch diese beunruhigt fühlen sollten. (Quelle: PTK)

5. **Alternative oder ergänzende medikamentöse Behandlungen.** Alternativ zur ambulanten Psychotherapie kann in Einzelfällen auch eine **stationäre oder teilstationäre Behandlung** sinnvoll sein. Teilweise ist die begleitende Einnahme von **Psychopharmaka** notwendig bzw. sinnvoll. Eine medikamentöse Therapie kann nur von Ärzten/innen durchgeführt werden.
6. **Anlaufstelle bei Beschwerden:** Bei Fragen und Beschwerden zu Ihrer Psychotherapie können Sie sich – auch anonym – an die zuständige Psychotherapeutenkammer Bayern (PTK-Bayern) wenden. Die PTK-Bayern ist die Aufsichtsbehörde der Psychotherapeut\*innen und für berufsrechtliche Beschwerdeverfahren.

## **RAHMENBEDINGUNGEN zur AMBULANTEN PSYCHOTHERAPIE in meiner PRAXIS**

1. Nach 1-3 **Sprechstunden** werden in bis zu 4 **Probatorischen Sitzungen** die Diagnose geklärt und die Indikation für eine Psychotherapiebeantragung überprüft, zudem wird der Behandlungsumfang und die Frequenz der einzelnen Sitzungen festgelegt und ein erster Behandlungsplan bestimmt.
2. Zur Diagnostik und Erfassung des Symptomverlaufs werde ich Sie zu Beginn und in regelmäßigen Abständen klinische **Tests / Fragebögen** durchführen lassen. Diese können überwiegend online bearbeitet werden. Das dafür konzipierte Testsystem erfüllt die EU-Datenschutzgrundverordnung. Für die personenbezogenen Angaben im Testsystem benötige ich Ihr Einverständnis über eine separate Einwilligungserklärung.
3. Ich werde in der probatorischen Phase, spätestens an Ihrem Ende gemeinsam mit Ihnen entscheiden, ob wir therapeutisch zusammenarbeiten wollen und ob die Psychotherapie regulär aufgenommen und ggf. eine **Kostenübernahme** bei dem zuständigen Kostenträger beantragt werden soll.
4. Die therapeutischen Sitzungen dauern 50 Minuten, können aber aus inhaltlichen Erfordernissen / bei bestimmten psychotherapeutischen Interventionen geteilt (2 x 25 Minuten) oder verlängert (Doppel- oder ggf. mehrstündige Sitzungen) werden.
5. Die **Sitzungskontingente der TP** liegen bei 12 (KZT 1), 24 (KZT 2) und 60 (LZT) Sitzungen. Maximal sind 100 Sitzungen möglich. Anteilig können Sitzung zur Rückfallprophylaxe genutzt werden.
6. Bei der Behandlung kann es im Einzelfall angezeigt und hilfreich für Sie sein, wenn Bezugspersonen zeitweise in die therapeutischen Sitzungen mit einbezogen werden. Allerdings werden Familien- und Paartherapien im Rahmen der TP nicht von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt, so dass diese Option nur im Einzelfall und dann begrenzt möglich ist.
7. Alle von Ihnen beigebrachten oder ausgefüllten **Unterlagen** gehen in die Patientenakte ein, die von mir mindestens zehn Jahre nach Abschluss der Behandlung aufbewahrt wird.
8. Wenn Sie nach meiner Aufklärung in die Behandlung einer tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie (TP) einwilligen, schließen Sie mit mir einen Behandlungsvertrag ab. Diese **Behandlungsvereinbarungen** werden meinerseits schriftlich abgefasst und durch Sie als Voraussetzung für die Antragsstellung unterzeichnet.

### **Beantragung von Psychotherapie und vorherige somatische Abklärung**

1. Die Durchführung und ggf. Verlängerung einer ambulanten Langzeit-Psychotherapie mit 60 Sitzungen ist antrags- und genehmigungspflichtig. Antragsteller sind in jedem Fall Sie als Patient/in. Ich unterstütze Sie, insbesondere durch die fachliche Begründung des Therapieantrages.
2. Zur Beantragung der Therapie ist eine somatische Abklärung nötig. Zur Beantragung müssen Sie auf dem dafür vorgeschriebenen Formular den **Konsiliarbericht** eines berechtigten Arztes einholen und mir diesen spätestens bis zur Antragstellung (ca. fünfte bis sechste Sitzung) übergeben. Das nötige Formular händige ich Ihnen aus.
3. Ihre persönlichen Daten und medizinischen Befunde werden bei der Beantragung der Psychotherapie gegenüber der gesetzlichen Krankenkasse und dem zuständigen Gutachter durch eine **Patienten-Chiffre** anonymisiert. Damit soll der Schutz Ihrer Daten und meine Schweigepflicht gewährleistet werden.

### **Therapiegenehmigung**

1. Ihr Versicherungsträger übernimmt die Kosten für eine ambulante Psychotherapie ab dem Datum der ausdrücklichen, **schriftlichen Genehmigung** im angegebenen Umfang. Sie erhalten darüber eine Mitteilung direkt von Ihrer Krankenkasse.
2. Die psychotherapeutische Behandlung kann beginnen, wenn Ihnen und mir die Kostenübernahmeverzusage schriftlich vorliegt. Eine Genehmigung ist fünf Wochen nach Eingang des Antrags bei Ihrer Krankenkasse automatisch erteilt.

### **Schweigepflicht der Therapeuten / Verschwiegenheit des Patienten / Datenschutz**

1. Ich bin gegenüber Dritten **schweigepflichtig** und werde nur mit Ihrem ausdrücklichen Einverständnis Auskunft über Sie gegenüber Dritten erteilen bzw. einholen. Sollten bei Ihnen wichtige Gründe einem Austausch entgegenstehen, werde ich diese nach Klärung respektieren.
2. Sie als Patient\*in entbinden mich und ärztliche/psychotherapeutische Vorbehandler\*innen und Mitbehandler\*innen untereinander in gesonderter Erklärung von der **Schweigepflicht** und stimmen der Einholung von Auskünften ausdrücklich zu.
3. Informationen zum **Datenschutz** erhalten Sie in einer gesonderten Erklärung.
4. Falls ich Aufzeichnung von Therapiesitzungen mit Tonband oder Video machen möchte, stimmen Sie diesen ausdrücklich (schriftlich) zu und gestatten mir damit die Verwendung dieser Aufzeichnungen zum Zwecke meiner Fort- und Weiterbildung bzw. zur qualitätssichernden Therapiekontrolle.
5. Um die **Qualität** meiner therapeutischen Behandlung zu gewährleisten, nehme ich an regelmäßiger **Supervision** und **Intervision** teil. Hier erfolgt eine Besprechung stets in anonymisierter Form. Sollten ihrerseits dem wichtige Gründe entgegenstehen, bitte ich Sie mir diese zu nennen, damit wir zu einer einvernehmlichen Klärung kommen können.
6. Sie als Patient\*in verpflichten sich ihrerseits zur **Verschwiegenheit** über andere Patienten\*innen, von denen Sie zufällig - z.B. über Wartezimmerkontakt bzw. innerhalb der Gruppentherapie - Kenntnis erhalten haben.

### **Feste Terminvereinbarung / Terminversäumnis / Ausfallhonorar**

1. Die psychotherapeutischen Sitzungen finden in der Regel, wenn nicht begründet anders vereinbart, **einmal wöchentlich** zu einem jeweils **festen und verbindlich vereinbarten Termin** statt.
2. Sie verpflichtet sich, die fest vereinbarten Behandlungstermine pünktlich wahrzunehmen. Ihre Verspätung führt zu einer entsprechenden Verkürzung der Sitzungsdauer.
3. Sie verpflichten sich im Verhinderungsfalle rechtzeitig, d.h. **mindestens 48 Stunden** vor dem vereinbarten Termin abzusagen bzw. absagen zu lassen. Dazu genügt eine schriftliche Mitteilung (E-Mail, Brief, Fax) oder eine telefonische Absage, auch auf meinem Anrufbeantworter.
4. Bei nicht rechtzeitiger Absage wird ein Ausfallhonorar gestellt, dessen Höhe in den Behandlungsvereinbarungen festgelegt wird.

### **Psychotherapiekostenregelung**

1. Bei gesetzlich krankenversicherten Patienten/innen erfolgt die Abrechnung der ambulanten Psychotherapie zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse ausschließlich über die Kassenärztliche Vereinigung. Psychotherapie als Krankenbehandlung ist in der gesetzlichen Krankenversicherung eine Regelleistung.
2. Sie verpflichten sich, Ihre **Krankenkassenkarte** jeweils zur **ersten Sitzung im Quartal** zur Registrierung mitzubringen. Nur so kann ein elektronischer Datenabgleich mit ihrer Krankenkasse erfolgen.
3. Wenn Sie **privat versichert** sind, klären Sie bitte ab, ob, in welchem Umfang und unter welchen Voraussetzungen Ihre Versicherung bzw. die Beihilfestelle die Kosten einer psychotherapeutischen Behandlung übernimmt.
4. Haben Sie ein **Selbsterfahrungsanliegen** (es liegt keine psychische Störung vor) müssen die Sitzungen nach Vereinbarung durch sie privat bezahlt werden.

### **Beendigung der ambulanten Psychotherapie**

1. Sie haben jederzeit das Recht die Psychotherapie **selbst zu beenden**. Ich empfehle dieses persönlich anzusprechen, damit wir ihre Beweggründe klären können.
2. Wenn eine fruchtbare Zusammenarbeit nicht mehr möglich scheint und / oder ihre Motivation für Veränderung nicht ausreicht, kann auch von **meiner Seite** die Therapie **vorzeitig beendet** werden.