

Liebe Patientin, lieber Patient,

bitte lesen Sie folgendes Informationsblatt aufmerksam durch. Es enthält wichtige Hinweise darüber, was Sie bei einer psychotherapeutischen Behandlung beachten sollten. Wenden Sie sich bei Fragen an Ihren/Ihre TherapeutIn.

PSYCHOTHERAPEUTISCHE BEHANDLUNG



Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie ist ein eigenständiges Heilverfahren im Gesundheitsbereich für die Behandlung von psychischen, psychosozialen oder psychosomatisch bedingten Verhaltensstörungen und Leidenszuständen. Sie besteht gleichberechtigt neben anderen Heilverfahren, wie z. B. der medizinischen oder der klinisch-psychologischen Behandlung.

Die Ausübung der Psychotherapie ist durch das deutsche Psychotherapeutengesetz und das deutsche Heilpraktikergesetz geregelt. Die Bezeichnung "Psychotherapeut" ist in Deutschland approbierten (ärztlichen oder psychologischen) Therapeuten vorbehalten; für psychotherapeutisch tätige Heilpraktiker gilt die Berufsbezeichnung "Heilpraktiker" oder "Heilpraktiker für Psychotherapie". (Im Text wird für beide Gruppen die Bezeichnung TherapeutIn verwendet.) Nur die oben genannten Berufe dürfen heilkundliche Psychotherapie ausüben.

Im Zentrum stehen das Gespräch und der Austausch zwischen TherapeutIn und PatientIn. Je nach psychotherapeutischer Methode kann dieser Austausch durch Übungen und andere Interventionen unterstützt und gefördert werden.

Welche Formen der Psychotherapie gibt es?

Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppentherapie.

Wie und wodurch wirkt Psychotherapie und wie verläuft sie?

Psychotherapie kann kurativ (heilend), palliativ (lindernd), gesundheitsfördernd, präventiv (vorbeugend) und persönlichkeitsentwickelnd wirken. Belegte Wirkfaktoren sind therapeutische Beziehung, einführendes Verstehen, emotionale Annahme und Stütze durch den Therapeuten/die Therapeutin.

Darüber hinaus wirkt Psychotherapie durch die Förderung des emotionalen Ausdrucks, die Förderung von Einsichts- und Sinneserleben, die Förderung kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit, die Förderung der Bewusstheit, Selbstregulation, die Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen, ebenso durch die Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten sowie die Erarbeitung von positiven Zukunftsperspektiven. Sehr entscheidend sind auch die Förderung eines positiven persönlichen Wertebezuges sowie die Förderung tragfähiger sozialer Netzwerke und Erfahrungen der Zusammengehörigkeit.

In der Regel verläuft Psychotherapie folgendermaßen: Der/die PatientIn beschreibt in einem Erstkontakt die Beschwerden; dabei sollten auch seine/ihre Erwartungen und Motivationen besprochen werden. Danach erfolgen die therapeutischen Interventionen, manchmal unter Einbezug des Umfelds und der Lebens-

geschichte des Patienten/der Patientin. In einer gemeinsamen Reflexion zwischen PatientIn und TherapeutIn wird das zuvor Bearbeitete integriert, um die Umsetzung des Erfahrenen oder Erlernten im Alltag zu fördern. Eine ambulante Psychotherapie – wie hier beschrieben – ist in einigen Aspekten zu unterscheiden von einer stationären Psychotherapie, in der der/die PatientIn z.B. durch ein TherapeutInnenteam betreut wird.

Wann wird Psychotherapie durchgeführt?

- Bei psychischen Störungen oder psychiatrischen und psychosomatischen Erkrankungen aller Altersgruppen: Persönlichkeitsstörungen, Depressionen, posttraumatischen Stresszuständen, Suchtproblemen, Verhaltensstörungen, Sexualstörungen, Schulversagen, Ängsten (Phobien, Panikattacken), Lernstörungen, Dissozialität, Ablösungs-, Trennungs- und Verlustproblematiken und ihren somatischen und psychischen Folgen.
- Bei Störungen und Erkrankungen infolge allgemeiner Lebens- bzw. Veränderungskrisen, in denen der/die PatientIn das Gefühl hat, damit allein nicht mehr zurecht zu kommen.
- Für die Begleitung von Schwerstkranken und Sterbenden.
- Unterstützend bei einer medikamentösen Behandlung.

In welchen Fällen reicht Psychotherapie nicht bzw. nur unter Vorbehalt aus?

Begrenzungen in der psychotherapeutischen Behandlung sind dann gegeben, wenn Störungsbilder zuerst bzw. begleitend eine medizinische Maßnahme erfordern.

Worauf sollten Sie bei Beginn einer Psychotherapie achten?

Es wird empfohlen, sich vor Beginn der Therapie über die verschiedenen psychotherapeutischen Verfahren zu informieren. Eine Übersicht der in Deutschland praktizierten Verfahren finden Sie hier:

<https://www.therapie.de/psyche/info/index/therapie/einleitung/>

Üblicherweise beherrscht ein Therapeut nur eines oder wenige Therapieverfahren und wendet diese(s) bevorzugt an. Für jede Art von Störung oder Leidenszustand gibt es u. U. besonders geeignete Verfahren.

Zu beachten ist im deutschen Gesundheitswesen, dass nicht alle Therapieverfahren zur Abrechnung mit den gesetzlichen Krankenkassen zugelassen sind und nur approbierte Therapeuten mit den Kassen abrechnen können. Für die Kosten anderer Verfahren und ggf. nicht

PatientInneninformation – Bitte sorgfältig lesen!

approbierter Therapeuten kommt der/die PatientIn selbst oder ggf. eine private Krankenversicherung auf. Der Beginn einer Psychotherapie soll auf die freie Entscheidung des/der PatientIn hin erfolgen. Er/sie soll das Gefühl haben, dem/der TherapeutIn vertrauen zu können.

Das psychotherapeutische Verfahren sollte mit seinen Methoden, Techniken und Rahmenbedingungen von dem Patienten/der Patientin gut annehmbar sein.

Zu Beginn der Therapie hat der/die TherapeutIn mit dem/der PatientIn in einem partnerschaftlichen Über-einkommen auszuhandeln, warum Psychotherapie in Anspruch genommen wird, welche Ziele im Rahmen der Therapie erreicht werden sollen und woran der Therapieerfolg nach Abschluss der Behandlung gemessen werden soll. Ein von PatientInnen mitgestalteter Therapieprozess hat sich für die Gesundung als hilfreich erwiesen.

Wie oft? Frequenz und Dauer der psychotherapeutischen Behandlung

Frequenz und Dauer hängen vom jeweiligen Störungsbild bzw. von der Lebenssituation des Patienten/der Patientin ab und fallen je nach angewandter Methode unterschiedlich aus.

Die Dauer der psychotherapeutischen Behandlung ist zu begründen.

Der/die PatientIn kann jederzeit die Therapie beenden oder den/die TherapeutIn wechseln, sollte dies aber mit dem/der aktuellen PsychotherapeutIn vorher besprechen.

Was müssen PatientInnen beachten? Rechte und Pflichten bei einer psychotherapeutischen Behandlung und besondere Hinweise

- Zu Beginn ist ein Therapievertrag (vorzugsweise schriftlich) bezüglich Vorgehensweise und Ziel(en) der Psychotherapie zwischen PatientIn und TherapeutIn zu vereinbaren.
- Die Höhe des Honorars und der Zahlungsmodus sollen im Verlauf des Erstgesprächs geklärt werden. Es gibt auch die Möglichkeit, Psychotherapie von der Krankenkasse bezahlt zu bekommen.
- In der Therapie ist der respektvolle Umgang mit den Wünschen des/der PatientIn unabdingbar.
- Der/die PatientIn hat ein Recht darauf, dass der/die TherapeutIn Fragen zum therapeutischen Vorgehen beantwortet.
- TherapeutInnen dürfen nicht ihre persönlichen, wirtschaftlichen oder sexuellen Interessen gegenüber PatientInnen verfolgen.
- Die Psychotherapie sollte langfristig soziale Kontakte fördern und nicht belasten.
- Der/die TherapeutIn hat gesetzliche und/oder durch Berufsordnungen der Verbände Berufspflichten wie z. B. Weiterbildung und Verschwiegenheit. Jeder/jede TherapeutIn soll zudem regelmäßig Supervision in Anspruch nehmen.

Wechselwirkungen von Psychotherapie

Wenn der/die PatientIn zur selben Zeit mehrere Psychotherapien oder psychosoziale Beratungen in Anspruch nimmt, kann dies zu unerwünschten Wirkungen führen. Ausnahmen können dann angezeigt sein, wenn in Absprache mit dem/der TherapeutIn im selben Zeitrahmen eine Gruppenpsychotherapie in Anspruch genommen wird.

Neben-Wirkungen von Psychotherapie

- Es kann, insbesondere zu Beginn der Therapie, aber auch während des fortschreitenden Verlaufs, Phasen der Symptomverschlechterung geben.
- Es können Phasen von Selbstüberschätzung und/oder Selbstzweifeln eintreten.
- Partnerschaftliche, familiäre und freundschaftliche Beziehungen können sich verändern, verbessern oder verschlechtern.
- Es können berufliche Veränderungen in positiver und negativer Weise auftreten.

In der Therapie ist dies mit dem Psychotherapeuten/der Psychotherapeutin zu besprechen.

Welche unerwünschten Wirkungen können durch Psychotherapie auftreten?

- Eine Psychotherapie bringt unter Umständen eine finanzielle und zeitliche Belastung mit sich.
- Es können sich Verstrickungen in der Beziehung zum/ zur PsychotherapeutIn ergeben. Es sollte zu Beginn der Therapie bekannt sein, dass die psychotherapeutische Beziehung keine private, sondern eine bezahlte Arbeitsbeziehung darstellt.
- Wenn unerwünschte Wirkungen und/oder keine Veränderungen in Richtung der gestellten Therapieziele eintreten, wird empfohlen, die Problematik mit dem/der PsychotherapeutIn anzusprechen.

Wenn keine zufriedenstellende Reaktion von Seiten des/der TherapeutIn erfolgt:

- Ansprechen der Problematik mit anderen fachlich kompetenten Personen, z.B. in Beratungsstellen etc.
- Eventuell nochmalige/zusätzliche medizinische Abklärung.
- Einen Wechsel des/der PsychotherapeutIn in Betracht ziehen.

Für Fragen stehen sowohl Ihr/Ihre PsychotherapeutIn als auch die örtlichen Gesundheitsämter zur Verfügung.

Die vorliegende PatientInneninformation wurde auf Basis des Originals der österreichischen Donau-Universität an die Stand August 2019 in Deutschland zutreffenden Verhältnisse bzw. Bedingungen angepasst:

Donau-Universität Krems
Department für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit Dr.-Karl-Dorrek-Straße 30, 3500 Krems, Austria, www.donau-uni.ac/psymed