Patienteninformation zur ambulanten Psychotherapie

(Fassung 2610)

Privatpraxis für Psychotherapie
Kinder · Jugendliche · junge Erwachsene
Dr. Anne Fischbach
Diplom-Psychologin
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin
für kognitive Verhaltenstherapie
Herzogstraße 20 · 63263 Neu-Isenburg
mail@praxisfischbach.de
www.praxisfischbach.de

Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Eltern und Sorgeberechtigte,

mit dieser Information möchte ich Ihnen und euch einen Überblick über den Ablauf, die Möglichkeiten und die Rahmenbedingungen einer ambulanten Psychotherapie geben.

1. Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie dient der Behandlung psychischer Erkrankungen und Belastungen. Sie kann dabei helfen, Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen besser zu verstehen und zu verändern, belastende Erfahrungen zu verarbeiten und neue Wege im Umgang mit Schwierigkeiten zu entwickeln.

Eine Psychotherapie setzt eine vertrauensvolle Zusammenarbeit voraus. Dazu gehört auch die Bereitschaft, sich mit eigenen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen auseinanderzusetzen und neue Erfahrungen zu machen.

Wie sich die Behandlung entwickelt, hängt von verschiedenen individuellen Faktoren ab. Veränderungen brauchen Zeit und können vorübergehend auch mit unangenehmen Gefühlen oder einer Zunahme von Belastungen verbunden sein. Schwierigkeiten und Zweifel können jederzeit offen angesprochen werden.

2. Welche Psychotherapieverfahren gibt es?

In Deutschland sind vier wissenschaftlich anerkannte Psychotherapieverfahren als Richtlinienverfahren für die Behandlung von psychischen Erkrankungen zugelassen:

- **Verhaltenstherapie (VT):** Sie beschäftigt sich mit dem Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen. Belastende Denk- und Verhaltensmuster sollen erkannt und durch hilfreichere Strategien ersetzt werden.
- **Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP):** Sie betrachtet aktuelle psychische Schwierigkeiten im Zusammenhang mit unbewussten Konflikten und früheren Beziehungserfahrungen.
- **Analytische Psychotherapie (PA):** Sie befasst sich besonders intensiv mit unbewussten Konflikten, frühen Erfahrungen und wiederkehrenden Beziehungsmustern.
- **Systemische Therapie (ST):** Sie betrachtet psychische Schwierigkeiten im Zusammenhang mit sozialen Beziehungen und dem familiären oder weiteren sozialen Umfeld.

In meiner Praxis biete ich kognitive Verhaltenstherapie an. Dabei entwickeln wir gemeinsam ein Verständnis der bestehenden Schwierigkeiten, vereinbaren individuelle Therapieziele und erarbeiten Möglichkeiten zur Veränderung. Neben Gesprächen können praktische Übungen, Selbstbeobachtungen (stichwortartige „Tagebücher“) oder Aufgaben zwischen den Sitzungen Bestandteil der Behandlung sein.

3. Wie läuft eine Psychotherapie ab?

In der Regel finden die Therapiesitzungen einmal wöchentlich statt und dauern 50 Minuten. Bei Bedarf können auch kürzere (25 Minuten) oder längere Sitzungen (100 Minuten) vereinbart werden. Ebenso ist die Einbeziehung wichtiger Bezugspersonen, beispielsweise der Eltern oder Lehrkräfte, möglich.

Erstgespräch (psychotherapeutische Sprechstunde)

Im Erstgespräch lernen wir uns kennen und besprechen die aktuellen Schwierigkeiten, die bisherige Entwicklung und die Erwartungen an eine Behandlung. Gemeinsam klären wir, ob eine Psychotherapie sinnvoll erscheint und welche weiteren Schritte infrage kommen.

Psychotherapeutische Sprechstunden und probatorische Sitzungen

Während der weiteren Sprechstunden und probatorischen Sitzungen lernen wir uns kennen und finden heraus, ob eine vertrauensvolle therapeutische Zusammenarbeit möglich ist. Gleichzeitig erfolgt eine vertiefte diagnostische Abklärung, zu der Gespräche, Fragebögen und psychologische Testverfahren gehören können. Im Rahmen der biografischen Anamnese werden zudem wichtige Informationen zur bisherigen Lebensgeschichte und Entwicklung erhoben. Vor Beginn einer regulären Psychotherapie ist außerdem eine ärztliche Abklärung möglicher körperlicher Ursachen oder Kontraindikationen erforderlich (Konsiliarbericht).

Auf dieser Grundlage entwickeln wir ein individuelles Verständnis der Schwierigkeiten und legen gemeinsam die Therapieziele und den Behandlungsplan fest.

Bei privaten Krankenversicherungen und der Beihilfe sind häufig mehrere Sprechstunden und probatorische Sitzungen ohne vorherige Genehmigung möglich. Wie viele Sitzungen übernommen werden und ob eine Genehmigung erforderlich ist, hängt vom jeweiligen Versicherungstarif beziehungsweise den geltenden Beihilfevorschriften ab. Für die anschließende Behandlung kann ein Therapieantrag erforderlich sein. ***Bitte erkundigen Sie sich spätestens nach dem Erstgespräch bei Ihrer privaten Krankenversicherung bzw. Beihilfestelle, wie viele psychotherapeutische Sprechstunden, probatorische Sitzungen und Therapiestunden übernommen werden und ob eine vorherige Genehmigung erforderlich ist.***

Kurzzeittherapie (KZT)

Eine Kurzzeittherapie umfasst in der Regel bis zu 24 Sitzungen. Bei privaten Krankenversicherungen und der Beihilfe gelten die jeweiligen Versicherungs- und Beihilfebedingungen. Die Kurzzeittherapie eignet sich insbesondere bei psychischen Schwierigkeiten, die voraussichtlich mit einer vergleichsweise geringen Anzahl an Sitzungen behandelt werden können, oder wenn der weitere Behandlungsbedarf noch nicht absehbar ist.

Langzeittherapie (LZT)

Bei umfangreicherem oder länger bestehendem Behandlungsbedarf kann eine Langzeittherapie sinnvoll sein. Sie kann unmittelbar nach der probatorischen Phase oder im Anschluss an eine Kurzzeittherapie beginnen. In der privaten Krankenversicherung werden häufig bis zu 50 Sitzungen pro Jahr übernommen, wobei es erhebliche Unterschiede zwischen den Tarifen gibt. Die genaue Anzahl und die Voraussetzungen für die Kostenübernahme richten sich nach dem jeweiligen Versicherungstarif.

4. Zusammenarbeit mit Eltern und Bezugspersonen

Bei der Psychotherapie von Kindern und Jugendlichen kann die Einbeziehung der Eltern oder anderer wichtiger Bezugspersonen hilfreich sein. Diese Gespräche dienen dazu, die Schwierigkeiten besser zu verstehen und Veränderungen im Alltag zu unterstützen.

Wie intensiv Eltern und andere Bezugspersonen einbezogen werden, hängt unter anderem vom Alter, dem Entwicklungsstand und den individuellen Bedürfnissen der Patientin oder des Patienten ab. ***Mit zunehmender Einsichts- und Urteilsfähigkeit entscheiden Kinder und Jugendliche stärker mit, ob und in welchem Umfang Bezugspersonen in die Therapie einbezogen werden.***

5. Schweigepflicht und Vertraulichkeit

Alle psychotherapeutischen Gespräche unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht. Informationen werden grundsätzlich nur mit Einwilligung der Patientin / des Patienten bzw. bei fehlender Einwilligungsfähigkeit der gesetzlichen Vertreter*innen weitergegeben. Ausnahmen sind in gesetzlich geregelten Fällen möglich, insbesondere bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung oder einer erheblichen Kindeswohlgefährdung.

Auch Kinder und Jugendliche haben ein Recht auf vertrauliche Gespräche. Welche Informationen an die Sorgeberechtigten weitergegeben werden dürfen, hängt insbesondere von der individuellen Einsichts- und Urteilsfähigkeit ab. Dabei werden die Rechte des Kindes oder Jugendlichen, die Informationsrechte der Sorgeberechtigten und das Kindeswohl berücksichtigt.

6. Psychische Krisen und Notfälle

Psychische Krisen können auch während einer ambulanten Psychotherapie auftreten. In solchen Situationen ist es wichtig, frühzeitig darüber zu sprechen und gemeinsam geeignete Unterstützungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Meine Praxis bietet keine durchgehende Notfall- oder Krisenversorgung. Nachrichten können daher nicht jederzeit gelesen oder kurzfristig beantwortet werden.

Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung wenden Sie sich bitte unmittelbar an die nächstgelegene kinder- und jugendpsychiatrische bzw. psychiatrische Notaufnahme oder verständigen Sie den Rettungsdienst unter **112** bzw. die Polizei unter **110**.

7. Kosten und Kostenübernahme

Die Behandlung in meiner Privatpraxis richtet sich an privat Versicherte, Beihilfeberechtigte und Selbstzahlende. Für gesetzlich Versicherte ist eine Behandlung im Rahmen eines von der Krankenkasse bewilligten Kostenerstattungsverfahrens möglich.

Ob und in welchem Umfang die Behandlungskosten übernommen werden, hängt vom jeweiligen Versicherungsvertrag beziehungsweise von der Bewilligung der Krankenkasse ab. Eine vollständige Erstattung kann nicht garantiert werden.

Die Abrechnung und die konkreten Honorare sind im Behandlungsvertrag und in der gesonderten Honorarvereinbarung geregelt.

8. Mögliche Auswirkungen auf spätere Versicherungsabschlüsse

Die Inanspruchnahme psychotherapeutischer Leistungen kann den späteren Abschluss bestimmter Versicherungen, insbesondere einer privaten Krankenversicherung oder Berufsunfähigkeits-versicherung, erschweren.

Bereits ein psychotherapeutisches Erstgespräch kann bei entsprechenden Gesundheitsfragen anzugeben sein, auch wenn keine längerfristige Behandlung erfolgt. Häufig beziehen sich diese Fragen auf die vergangenen **fünf Jahre**, teilweise auch auf längere Zeiträume.

Je nach Versicherer und individuellen Voraussetzungen können Risikozuschläge, Leistungsausschlüsse oder eine Ablehnung des Versicherungsantrags die Folge sein. Dies gilt grundsätzlich unabhängig davon, ob die Behandlung privat bezahlt oder über eine Krankenversicherung abgerechnet wird.

9. Fragen und weitere Informationen

Eine erfolgreiche Psychotherapie lebt von Offenheit, Vertrauen und Zusammenarbeit. Fragen, Unsicherheiten oder Bedenken können jederzeit angesprochen werden. Auch wenn sich im Verlauf der Behandlung Ziele oder Bedürfnisse verändern, können wir das gemeinsam besprechen und den weiteren Behandlungsweg entsprechend anpassen.