

## **Vom Erstkontakt zur Psychotherapie:**

### **Verhaltenstherapie/ Systemische Therapie / Traumatherapie**

#### *Erste Kontaktaufnahme*

In der Regel erfolgt die erste Kontaktaufnahme durch Telefon oder E-Mail. Eine direkte Terminvereinbarung vor Ort ist nicht möglich, da ich eine Terminpraxis habe. Bitte haben Sie Verständnis, dass ich keine Möglichkeit habe, Sie direkt mit einem Überweisungsschein Ihres Arztes in die Behandlung zu übernehmen. Ich habe keine offene Sprechstunde und bin auf eine vorherige Terminvereinbarung auch im Akutfall angewiesen.

Im ersten Kontakt wird geklärt, mit welcher Problemstellung Sie kommen, wer der Kostenträger in Ihrem Fall ist und vereinbaren, Kapazitäten vorausgesetzt, ein erstes Vorgespräch mit Ihnen in der Praxis. Die Kostenträgerschaft ist von Interesse, weil der Weg in die Behandlung sich unterscheidet, ob Sie über eine Unfallkasse, eine Berufsgenossenschaft kommen (im Psychotherapieverfahren), oder ob Sie Psychotherapie als Kassenleistung (Regelvertrag oder im Rahmen von Selektivverträgen (BKK - GWQ)), im Rahmen eines Opferentschädigungsanspruches oder als Selbstzahler in Anspruch nehmen möchten.

Ich bevorzuge Privatpatienten bei der Terminvergabe grundsätzlich nicht.

#### *Psychotherapie – Sprechstunden/ Probatorik*

Nach einem Vorgespräch können Sie bei freien Plätzen oder privater Therapie direkt die Behandlung aufnehmen. In diesem Falle sind Sie nicht an durch Anträge definierte Behandlungskontingente gebunden.

Für alle anderen Therapieleistungen gilt, dass Sie gemäß der geltenden Regeln Sprechstunden bzw. Probatorik (die ersten Sitzungen) haben, um zu entscheiden, ob Therapieform und Behandler Ihnen geeignet erscheinen, für Ihre Problemlage.

#### *Regelkontingente Verhaltenstherapie/ Systemische Therapie/ Traumatherapie*

Die Behandlungskontingente der Regeltherapie wie folgt definiert: 25-35-20. Dann endet die von der Regeltherapie vorgesehene Langzeittherapie. In Ausnahmefällen ist eine begründete Fortführung für weitere 20 Therapiestunden beantragbar. Es handelt es sich um Einzelfallentscheidungen, bei denen kein in den Psychotherapierichtlinien definierter Anspruch besteht. Innerhalb einer Langzeittherapie ist einmal ein ausführlicher Bericht zu fertigen, ebenso auf Anfrage verschiedener Ärzte, Institutionen. Eine Dokumentation der Behandlung ist verpflichtend.

#### *Selektivverträge*

Hier unterscheiden sich die verschiedenen Antragsschritte und deren Aufteilung bei Erwachsenen und Kinder/Jugendlichen. Eine Berichtserstellung ist zur Beantragung nicht zwingend. Ein Neuantrag bei gleicher Diagnose ist möglich. Dokumentation ist verpflichtend. Ebenso Qualitätssicherung und Intervision bei Wechsel der Kontingente.

#### *Digitale Aufzeichnungen*

Ich arbeite schwerpunktmäßig mit Menschen, die mit schweren Störungen und damit auch potentiell hohem suizidalem Risiko zu uns kommen. Dies kann bedeuten, dass ich auch nach einer Sitzung die Möglichkeit haben möchte, die gemeinsame Arbeit nachzuvollziehen. Die Aufzeichnungen dienen dann als Arbeitsmittel und in erster Linie der Kontrolle der Arbeit. Dies kann wichtig sein, um wesentliche Prozesse nicht zu übersehen. Des Weiteren bietet dies eine Möglichkeit, an Sitzungsinhalten vertiefend zu arbeiten. Im Regelfall verbleiben die Aufzeichnungen in der Praxis und werden nicht ausgehändigt. Nach einer laufenden Therapie werden die Aufzeichnungen zeitnah vernichtet, wenn nicht andere Absprachen getroffen wurden. In welchen Fällen Aufzeichnungen als Arbeitsmittel unverzichtbar sind, entscheide ich begründet im Einzelfall.

Generell gilt, ich fertige keine Aufzeichnungen gegen den Willen von Patienten oder ohne deren Einverständnis – die Entscheidung über relevante Arbeitsbedingungen im Einzelfall treffe ich als Psychotherapeutin.

## *Psychotherapie als Heilbehandlung*

Psychotherapie behandelt Leidenszustände. Sie hat nicht zur Aufgabe, Erinnerungen zu validieren oder in Frage zu stellen. Psychotherapie dient auch nicht dem Aufdecken von Erinnerungen oder dem Suchen nach Erklärungen für Leidenszustände. So verständlich der Wunsch ist zu wissen, die Psychotherapie ist nicht der Raum, die Quelle der Leidenszustände zu entdecken oder gemeinsam zu suchen. Ich arbeite gerne mit Ihnen daran, eigene problematische Muster zu verändern oder daran, wie Sie selbst ihre eigenen inneren Bilder, Träume etc. validieren oder als Teil eigener Wirklichkeit verwerfen können.

Ich sehe meine Aufgabe als unterstützende Begleitung dabei, Ihre belastenden Erfahrungen, Ihre Träume und inneren Bilder überhaupt einmal darstellbar zu machen und sich diesen sukzessive so anzunähern, dass Sie selbst die Möglichkeit haben, Ihre eigenen inneren Prozesse zu beurteilen und auf sie Einfluss zu nehmen, um Leid zu lindern. Grundsätzlich wollen wir unsere Behandlungen auf den Boden eines „Informed Consent“ stellen. Sie sollen sich mit mir nur auf die Wege begeben, deren Sinn und Hintergrund ich Ihnen auch so erläutert habe, dass Sie diese auch verstehen und annehmen können. Ihre persönlichen Grenzen respektiere ich selbstredend.

## *Beschwerdemanagement und Kritik*

Jede Art der Psychotherapie beinhaltet das Risiko, dass auch eigene Muster einer kritischen Betrachtung unterzogen werden. Das bedeutet auf Seiten der Klienten das Risiko, sich selbst auch Kritik auszusetzen. Gerade für Menschen mit geringer Schamtoleranz ist dies ein nicht unerhebliches Risiko. Bitte prüfen Sie für sich, ob Sie derzeit die Stabilität mitbringen, auch an sich selbst kritische Seiten reflektieren zu können.

Psychotherapeuten stehen nicht außerhalb von Kritik. Wir haben einen Beschwerdebogen, mit dem Sie uns, falls Sie dies nicht ohnedies persönlich tun, Ihre Kritik mitteilen können. Bitte fragen Sie danach. Uns liegt an Ihrer Meinung und auch daran, unsere Arbeit immer wieder zu verbessern.

## *Was wir nicht schätzen und nicht nutzen*

Portale im Internet sind keine Form, sich in eine Auseinandersetzung zu begeben oder sich über Behandler ein Bild zu machen.

Es ist bekannt, dass anonyme Bewertungsportale dazu einladen, sich quasi unerkannt und ungestraft über Menschen zu äußern. Portale sind weder ein Weg, um Therapeuten zu finden, noch um vor ihnen zu warnen. Prüfen Sie selbst, welche Behandlung und welcher Behandler Ihren Vorstellungen entspricht. Dazu sind Sie auch als traumatisierter Klient in der Lage. Niemand hat die Notwendigkeit in Behandlungsszenarien zu bleiben, die ihm nicht guttun. Selbst ohne Alternative wäre dies eine schlechte Alternative. Und niemand, auch kein traumatisierter Patient, ist außerstande, zu verstehen, was ihm langfristig hilft und was nicht.

Grundsätzlich müssen Sie bei allen öffentlichen Verlautbarungen immer im Blick behalten, dass die Arbeit von Psychotherapeuten oder Traumatherapeuten nicht von allen Gruppen in der Gesellschaft wertgeschätzt wird. Genauso müssen Sie bedenken, dass diese Art der „Meinungsäußerung“ selten differenziert erfolgt. Nichts ersetzt Ihre eigene Meinung. Auch keine positive Darstellung. Sie sind der Experte für das, was Sie brauchen.

## *Nebenwirkung von Psychotherapie*

Psychotherapie aufzunehmen, wenn dies nicht im privaten Rahmen geschieht, kann bedeuten, dass die Chancen eine Berufsunfähigkeitsversicherung abzuschließen, oder eine Ausfallversicherung bei Selbstständigen, damit deutlich schwieriger wird - oder nur mit hohen Zusatzkosten möglich wird. Auch wenn die Aufnahme einer Psychotherapie eigentlich Leidenszustände vermindert und behandelt und damit die Gesundheit verbessert, ist dies bei vielen Versicherungen nicht angekommen. Manche Versicherungen verbinden mit Psychotherapie eine Labilität des Versicherten.

Dies gilt es also im Blick zu behalten.

Auf der anderen Seite ist Psychotherapie kein ständiges nur „Bergauf“. Sich näher mit Leid zu befassen kann auch bedeuten, mehr von diesem Leid zu spüren und vorübergehend auch in einem schlechteren Zustand zu sein, sich belasteter als vor Aufnahme der Therapie zu erleben. Das heißt nicht zwangsläufig, dass die Behandlung als solche falsch ist.

Eine weitere Nebenwirkung kann sein, dass mit zunehmender Therapiezeit das Gefühl, etwas zu brauchen und nicht nur alleine zu können, sich einstellen kann. Für manche Menschen ist dies so aversiv, dass es zu konflikthaften Gefühlen gegenüber dem Behandler führt. Gerade auch dann, wenn Kritik an der eigenen Person schwer zu ertragen oder schwer zu verstehen ist.

### *Patientenrechte*

Sie haben das Recht Ihre Patientenakte jederzeit einzusehen. Sie haben auch das Recht eine Kopie der Akte gegen Kostenersatz zu verlangen. Dieses Recht betrifft nur die Patientenakte und nicht die zusätzlichen handschriftlichen Aufzeichnungen des Behandlers. Ebenso besteht kein Recht auf Herausgabe der digitalen Auszeichnungen, aber auf die Bestätigung der zeitnahen Vernichtung derselben. Sie haben jederzeit das Recht die Therapie zu beenden und sind nicht an Fristen gebunden, die sich aus den beantragten oder bewilligten Stunden ergeben. Ich möchte gerne bei Abschluss ein abschließendes Gespräch mit Ihnen führen und dort die Behandlung gemeinsam reflektieren.

Niemand hat das Recht unauthorisiert zu erfahren, dass Sie bei mir in Psychotherapie sind. Wir geben Auskünfte nur an Personen, die ausdrücklich von der Schweigepflicht entbunden wurden oder im Rahmen Ihres eigenen Wunsches in die Therapie eingebunden und eingeladen wurden.

### *Schweigepflicht, Supervision, Intervision und Konsiliarbericht*

Ich bin an die gesetzliche Schweigepflicht gebunden. Ich arbeite mit anderen zusammen, in Gruppen- oder Einzelsupervisionen und benötige die Möglichkeit, dass Sie mir gegenüber Supervisoren, bzw. innerhalb der Intervisionsgruppe (kollegiale Supervision) die Möglichkeit einräumen, die Therapie gegebenenfalls zu besprechen. Das ist Gegenstand des Erstgesprächs und findet sich im Therapievertrag auch wieder.

Ich benötige Ihre schriftliche Entbindung von der Schweigepflicht für die Zusammenarbeit mit den in Frage kommenden komplementären Diensten. Dies regelt der Therapievertrag und ebenso brauche ich Ihre schriftliche Einwilligung (im Rahmen des Therapieantrages) dass ich von Ihrem Hausarzt einen Konsiliarbericht einfordern darf. Dieser bestätigt, dass Ihre Krankenbehandlung bei uns aufgrund von psychischen Problemen und nicht aufgrund körperlicher Ursachen mit psychischen Auswirkungen stattfindet.

### *Weitere Bereiche, bei denen Ihre Ablehnung oder Zustimmung erforderlich ist*

Regelmäßige Berichte an den Hausarzt, der Eintrag in die elektronische Patientenakte, die Nutzung privater Smartphones für die Speicherung ihrer Kontaktdaten, sowie digitale Kommunikation in E-Mails, Fax usw. bedürfen der Zustimmung oder Ablehnung. Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass ich turnusmäßig die Aktualität von Daten wie Handynummern, E-Mail-Adressen nachfrage.

### *Qualitätsmanagement und Evidenzbasierung von Behandlung*

Sie dürfen bei der Behandlung voraussetzen, dass ich die jeweilig als wirksam angesehenen Verfahren in der vorgeschriebenen Form einsetze und mich an Leitlinien ausrichte. Ich bilde mich ständig fort, um zu gewährleisten, dass Ihre Behandlung die bestmögliche Qualität hat.

Über Supervision und Intervision, aber auch über das Beschwerdemanagement stelle ich sicher, dass mir Mängel in unserer Praxis nicht entgehen und einer Lösung zugeführt werden können. Dies aber gelingt nur so gut, wie Ihre Bereitschaft, sich offen auch über kritische Punkte zu äußern.

### *Auftragsbezogenheit und Grenzen*

Grundlage der Arbeit ist der Auftrag, den Sie mir für die Zusammenarbeit erteilen. Ich gehe mit Ihnen ins Gespräch, wenn der Arbeitsauftrag auf ethische oder praktische Bedenken stößt. Dies kann der Fall sein, wenn Sie mich dazu einladen, Sie bei einem Suizid auf Raten zu begleiten oder wenn mit dem Auftrag intendiert ist, einer anderen Person zu schaden. Ich werde Sie darauf hinweisen, wenn Ihre Ziele nicht therapeutisch sind (den Partner zu verändern z.B.) oder nicht erreichbar sind (Ansprüche an Wunderheilung ... oder unrealistische Zeitkorridore). Ich behalte mir das Recht vor, Arbeitsaufträge abzulehnen oder wichtige Inhalte und Themen zur Voraussetzung zu machen.

## *Ethik*

Psychotherapie ist Handlung auf der Grundlage einer ethischen Haltung. Ich habe nicht den Anspruch, Sie von meiner Meinung zu überzeugen oder umgekehrt, Ihnen kritiklos nach dem Mund zu reden. Ich mache meinen Standpunkt deutlich und handele auf der Grundlage von ethischen Prinzipien. Ich will Ihre Grenzen respektieren, auch bei der Suche nach Lösungen und stelle in den Mittelpunkt den Satz des Hippokratischen Eides „Vor allem aber schade nicht“. Das kann auch ein Behandlungsende bedeuten, wenn andere Behandlungen oder Behandler für Ihr Anliegen besser geeignet sind.

Ich bin bereit mich Ihrer Kritik zu stellen, umgekehrt setzt Therapie voraus, auch selbst in der Lage zu sein, die eigene Person in Handlungen und Werturteilen kritisch zu reflektieren. Wo dies an Grenzen stößt, ist eine Therapie auf Dauer nicht erfolgreich möglich. Änderungen in Psychotherapien können immer nur die eigene Person betreffen - steht diese außerhalb jeder Kritik in Denken und Handeln, führt dies eine Psychotherapie ad absurdum. Ich möchte dazu beitragen, dass Menschen sich nicht in Leidenszuständen „einrichten“ oder ihre Identität aus dem Umstand ihres Leidens beziehen. Ich fördere keinen Vergleich von Leid (mehr als - weniger als) sondern glaube, das eigene Leid, mit dem man umgehen muss verdient eine ernsthafte Auseinandersetzung, um es begrenzbarer werden zu lassen.

Ich arbeite auf der Grundlage eines systemischen Menschenbildes, und glaube an die Fähigkeit sich zu verändern und die Möglichkeit Ressourcen zu entwickeln oder wieder nutzbar zu machen. Ich glaube, dass Menschen die Fähigkeit haben, auch schwere Belastungen tragen zu lernen, auch wenn nicht jede Verletzung narbenlos ausheilt. Komplexe schwere und chronifizierte Belastungen sind keine Kurzzeittherapien.

### *Psychotherapie ist in meinem Verständnis*

- Handwerk auf solider Grundlage
- Engagiertes Handeln für Menschen in Not
- Kein Wunder auf Rezept
- Nachvollziehbar und transparent
- Abhängig von einer tragfähigen Arbeitsbeziehung, die stabil etabliert werden kann.

*Ich arbeite gerne engagiert mit und für Menschen. Therapie ist immer auch ein Maßanzug.  
Nicht alle Menschen fühlen sich im gleichen Anzug wohl.*

Die Literatur für Psychotherapie (VT und ST) und verschiedene Anwendungen der Traumatherapie ist mittlerweile so vielfältig, dass gute Tipps, Informationsflyer und Aufklärungsmaterialien sich am besten im individuellen Behandlungsalltag und den aktuellen Fragestellungen finden lassen.