

Vom Erstkontakt zur Psychotherapie / Traumatherapie

Erste Kontaktaufnahme

In der Regel erfolgt die erste Kontaktaufnahme durch Telefon oder Email. Eine direkte Terminvereinbarung vor Ort ist nicht möglich, da wir ausschließlich eine Terminpraxis haben. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir keine Möglichkeit haben, Sie direkt mit einem Überweisungsschein Ihres Arztes in unsere Behandlung zu übernehmen. Im Gegensatz zu ärztlichen Praxen sind wir auf eine vorherige Terminvereinbarung angewiesen und können auch im Akutfall nicht direkt reagieren.

In diesem ersten Kontakt klären wir, mit welcher Problemstellung Sie uns aufsuchen möchten, wer der Kostenträger in Ihrem Fall ist und vereinbaren ein erstes Vorgespräch mit Ihnen in unserer Praxis. Die Kostenträgerschaft ist von Interesse, weil der Weg in die Behandlung sich unterscheidet, ob Sie über eine Unfallkasse, eine Berufsgenossenschaft kommen, oder ob Sie Psychotherapie als Kassenleistung oder im Rahmen eines Opferentschädigungsanspruches in Anspruch nehmen möchten.

Es ist für uns nicht von Bedeutung, ob Sie privat oder bei der allgemeinen Krankenkasse versichert sind. Wir bevorzugen Privatpatienten bei der Terminvergabe nicht.

Psychotherapie – Probatorik

Nach einem Vorgespräch können Sie bei Live-Supervision oder privater Therapie direkt die Behandlung aufnehmen. In diesem Falle gibt es keine Probatorik im eigentlichen Sinne, dafür sind Sie nicht an durch Anträge definierte Behandlungskontingente gebunden.

Für alle anderen Therapieleistungen gilt, dass Sie in der Regel bis zu fünf probatorische Sitzungen haben, um zu entscheiden, ob die Therapieform und wir als Behandler Ihnen geeignet erscheinen.

Regelkontingente Verhaltenstherapie

Unabhängig davon, ob es sich um eine Kinder- und Jugendtherapeutische Behandlung oder die Behandlung von Erwachsenen handelt, sind die Behandlungskontingente wie folgt definiert: 25 - 15 - 20. Dann endet die von der Regeltherapie vorgesehene Langzeittherapie. In Ausnahmefällen einer möglichen Fortführung würden weitere 20 Therapiestunden beantragbar. Darüber hinaus handelt es sich um Einzelfallentscheidungen, bei denen kein in den Psychotherapierichtlinien definierter Anspruch besteht.

Digitale Aufzeichnungen

Wir arbeiten schwerpunktmäßig mit Menschen, die mit schweren Störungen und damit auch potentiell hohem suizidalem Risiko zu uns kommen. Dies bedeutet, dass wir auch nach einer Sitzung die Möglichkeit haben müssen, die geleistete Arbeit nachzuvollziehen. Die Aufzeichnungen dienen als Arbeitsmittel und in erster Linie der Kontrolle unserer Arbeit. Des Weiteren bieten die Aufzeichnungen die Möglichkeit, gemeinsam Sitzungen nachzubesprechen oder auch besonders wichtige Sitzungen nachzubearbeiten. 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 zur Archivierung gewünscht werden. In welchen Fällen wir auf Aufzeichnungen verzichten können, entscheiden wir als Behandler. Dies dient Ihrer und unserer Sicherheit. Damit gewährleisten wir auch, dass gegebenenfalls Vorwürfen der Suggestion etc. entgegen getreten werden kann und die Arbeit transparent bleibt.

Die Nutzung als Arbeitsmittel für die Therapie ist der einzige Rahmen, in dem die Aufzeichnungen Verwendung finden. Patienten, die grundsätzlich einer solchen Arbeitsform nicht zustimmen können, sollten sich an eine andere Behandlungsstelle wenden. Generell gilt, wir fertigen keine Aufzeichnungen gegen den Willen von Patienten oder ohne deren Einverständnis – aber wir legen als Behandler fest, in welchen Fällen wir auf eine Aufzeichnung verzichten können.

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. Wir arbeiten 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.

Wir sehen unsere 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.

Grundsätzlich wollen wir unsere Behandlungen auf den Boden eines „Informed Consent“ stellen. Sie sollen mit uns nur sich auf die Wege begeben, deren Sinn und Hintergrund wir Ihnen auch so erläutert haben, dass Sie diese auch verstehen und annehmen können. Ihre persönlichen Grenzen respektieren wir 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 Anteile 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 gut tun. Selbst ohne Alternative wäre dies eine schlechte Alternative. Und niemand, auch kein traumatisierter Patient, ist außerstande, zu verstehen, was ihm hilft und was nicht.

Grundsätzlich müssen Sie bei allen öffentlichen Verlautbarungen immer im Blick behalten, dass die Arbeit von 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, als vor Aufnahme der Therapie. 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 konflikthaftern Gefühlen gegenüber dem Behandler führt. Gerade auch dann, wenn die Kritik an der eigenen Person schwer zu ertragen oder für den Klienten 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. Wir möchten 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 uns 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

Wir sind an die Schweigepflicht gebunden. Wir arbeiten als Team und benötigen die Möglichkeit, dass Sie uns im Team und gegenüber unseren Supervisoren, bzw. innerhalb unserer Intervisionsgruppe (kollegiale Supervision) die Möglichkeit einräumen, die Therapie gegebenenfalls zu besprechen. Das ist Gegenstand unseres Erstgesprächs und findet sich in unserem derzeit gültigen Therapievertrag auch wieder.

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

Qualitätsmanagement und Evidenzbasierung von Behandlung

Sie dürfen bei der Behandlung voraussetzen, dass wir die jeweilig als wirksam angesehenen Verfahren in der vorgeschriebenen Form einsetzen. Wir bilden uns ständig fort, um zu gewährleisten, dass Ihre Behandlung die bestmögliche Qualität hat.

Über Supervision und Intervision, aber auch über unser Beschwerdemanagement stellen wir sicher, dass uns Mängel in unserer Praxis nicht entgehen und einer Lösung zugeführt werden können.

Auftragsbezogenheit und Grenzen

Grundlage unserer Arbeit ist der Auftrag, den Sie uns für die Zusammenarbeit erteilen. Wir gehen mit Ihnen ins Gespräch, wenn der Arbeitsauftrag auf ethische oder praktische Bedenken stößt. Dies kann der Fall sein, wenn Sie uns dazu einladen, Sie bei einem Suizid auf Raten zu begleiten oder wenn mit dem Auftrag intendiert ist, einer anderen Person zu schaden oder wenn Ihre Ziele nicht therapeutisch sind (den Partner zu verändern z.B.) oder nicht erreichbar sind (Ansprüche an Wunderheilung ... oder unrealistische Zeitkorridore).

Ethik

Psychotherapie ist Handlung auf der Grundlage einer ethischen Haltung. Wir haben nicht den Anspruch, Sie von unserer Meinung zu überzeugen oder umgekehrt, Ihnen kritiklos nach dem Mund zu reden. Wir machen unseren Standpunkt deutlich und handeln auf der Grundlage von ethischen Prinzipien. Wir wollen Ihre Grenzen respektieren, auch bei der Suche nach Lösungen und stellen in den Mittelpunkt den Satz des Hippokratischen Eides „Vor allem aber schade nicht“.

Wir selbst sind bereit uns 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 nicht erfolgreich möglich. Änderungen in Psychotherapie können immer nur die eigene Person betreffen – steht diese außerhalb jeder Kritik in Denken und Handeln, führt dies eine Psychotherapie ad absurdum. Wir wollen dazu beitragen, dass Menschen sich nicht in Leidenszuständen „einrichten“ oder ihre Identität aus dem Umstand ihres Leidens beziehen. Wir fördern keinen Vergleich von Leid (mehr als – weniger als) sondern glauben, das Leid mit dem man umgehen muss ist das, das man subjektiv als schlimmstes Leid erlebt.

Wir arbeiten auf der Grundlage eines systemischen Menschenbildes, wir glauben an die Fähigkeit sich zu verändern und die Möglichkeit Ressourcen zu entwickeln oder wieder nutzbar zu machen. Wir glauben, dass Menschen die Fähigkeit haben, auch schwere Belastungen tragen zu lernen.

Psychotherapie ist

- Handwerk auf solider Grundlage
- Engagiertes Handeln für Menschen in Not
- Kein Wunder auf Rezept
- Nachvollziehbar und transparent
- Abhängig davon, dass eine tragfähige Arbeitsbeziehung dauerhaft etabliert werden kann.

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

Hilfreiche Literatur zum Thema Therapie und zum Thema Trauma

Gaby Breitenbach: Innenansichten – dissoziierte Welten extremer Gewalt (für dissoziative Klienten und ihre Behandler)

Gaby Breitenbach und Claudia Igney (Hrsg): ZPPM Themenheft Rituelle Gewalt (für dissoziative Klienten und ihre Behandler)

Gaby Breitenbach und Harald Requardt: Psychotherapie mit entmutigten Klienten (für Klienten und ihre Behandler, chronifizierte Problemstellungen stehen im Mittelpunkt)

Gaby Breitenbach und Harald Requardt: Komplexsystemische Traumatherapie und Traumapädagogik (für Behandler und Klienten die fortgeschritten im Thema sind)

Ursula Gast et al: Dissoziative Störungen verstehen und behandeln (für Therapeuten, Basiswissen zum Thema Dissoziation)

Judith Hermann: Die Narben der Gewalt (allgemeines Buch zum Thema Trauma)

Michaela Huber: Trauma und die Folgen (zum Einlesen in die Grundlagen)

Peter Levine: Sprache ohne Worte (Körper und Trauma)

Peter Levine: Vom Trauma befreien (auch für Klienten)

Luise Reddemann: Imagination als heilsame Kraft (Basisbuch auch für Klienten)

Luise Reddemann: Tausend Meilen beginnen mit dem ersten Schritt (Grundlagen)

Babette Rothschild: Der Körper erinnert sich (Körper und Trauma)

Marilyn van Derbur: Tagkind – Nachtkind (Sexuelle Gewalt, Dissoziation und gut lesbar auch für Klienten)