

Praxis-Information

Psychotherapeutische Praxis Hanno Hellwig
Mühlenstr. 10
34369 Hofgeismar

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie wichtige Informationen zum Behandlungsangebot und zu den Rahmenbedingungen.

Behandlungseinleitung und Diagnostik

Grundsätzlich geht jede Behandlung von Ihren gegenwärtigen Schwierigkeiten aus, mit dem Ziel, Sie dabei zu unterstützen, für Ihre Zukunft günstige Veränderungen zu bewirken.

Die Voraussetzung für eine erfolgreiche Zusammenarbeit ist, dass die "Chemie" zwischen Patient und Therapeut stimmt und dass beide Beteiligten sich über ein gemeinsames und Erfolg versprechendes Ziel einigen können.

Um dies herauszufinden gibt es die Möglichkeit, mehrere Probesitzungen (probatorische Sitzungen) durchzuführen. Sie können parallel oder nacheinander auch bei anderen Therapeuten Probegespräche wahrnehmen und dies bei mir offen ansprechen.

Neben der Klärung des Therapieziels, dienen die Probesitzungen außerdem der Diagnostik: Dies geschieht im Gespräch über ihre aktuellen und früheren Probleme unter Einbeziehung ihrer Lebensgeschichte.

Dabei werden auch zusätzlich Fragebögen eingesetzt, u.a. ein umfangreicher Anamnesebogen. Sofern vorhanden, werden frühere Behandlungserfahrungen und Arzt- bzw. Klinikberichte hinzugezogen. Außerdem interessiert mich, wie Sie bisher Herausforderungen in Ihrem Leben bewältigen konnten, bzw. wo Sie auf vorhandene Stärken zurückgreifen können.

Körperliche Beschwerden und Erkrankungen

Bitte teilen Sie mir auch körperliche Beschwerden und Erkrankungen mit, gegebenenfalls auch solche, die erst im Laufe der Behandlung auftreten.

Im Rahmen der psychotherapeutischen Diagnostik muss immer mitbedacht werden, ob die psychischen oder psychosomatischen Beschwerden nicht Folge einer bisher nicht diagnostizierten körperlichen Erkrankung sein könnten.

Aus diesem Grund ist für die Antragstellung bei ihrer Krankenkasse ein körperlicher Untersuchungsbefund (der sog. Konsiliarbericht) mit einzureichen, der in der Regel von ihrem Hausarzt erhoben werden kann.

Medikamente

Teilen Sie bitte die Einnahme aller Medikamente mit, die Sie von Ärzten verschrieben bekommen, bzw. die Sie rezeptfrei beziehen (z.B. auch Johanniskraut).

Psychotherapie und psychopharmakologische Medikamente können sich sinnvoll ergänzen, sollten aber aufeinander abgestimmt werden.

In komplexen Situationen ist in der Regel die Mitbehandlung durch psychiatrische Kolleginnen oder Kollegen sinnvoll.

Abhängigkeit und Suchterkrankungen

Gelegentlich werden psychische oder psychosomatische Erkrankungen von abhängigem oder suchthaftem Verhalten begleitet.

Da man sich oft dafür schämt oder auch selbst verurteilt, werden diese Verhaltensweisen häufig verdrängt oder nicht genannt.

Dadurch ist die Gefahr groß, dass diese Verhaltensweisen sich durch Nichtbeachtung weiter verstärken und den gewünschten Behandlungserfolg verhindern. Deshalb ist es wichtig, solche Themen offen anzusprechen.

Falls eine Suchterkrankung ganz im Vordergrund steht und das Alltagsleben weitgehend bestimmt, ist in der Regel eine spezielle Suchttherapie vor einer weiterführenden Psychotherapie erforderlich.

Behandlungsplanung

Möglicherweise haben Sie schon einiges ausprobiert, bevor sie sich um professionelle Hilfe bemüht haben. Vielleicht erleben Sie sich aber auch eher hilflos und blockiert, wie vor einem großen Berg. Die Ausgangssituationen bei einer Behandlung sind jedenfalls sehr unterschiedlich.

Von daher ist stets eine individuelle Planung der Behandlung erforderlich. Dies kann nur gelingen, wenn Sie die Behandlung aktiv mitgestalten.

Soll sich etwas verändern? Um eine Veränderung herbeizuführen, müssen Sie eine Änderung herbeiführen. Aber wie?

Oder soll es eher darum gehen, dass Sie mit einer Lebenssituation besser umgehen lernen, die Sie nicht verändern können bzw. nicht verändern wollen, weil Ihnen der Preis dafür zu hoch erscheint. Diese Fragen versuche ich mit Ihnen in den ersten Therapiestunden zu klären.

Im Einzelnen können die Ansätze sehr unterschiedlich sein:

- Es kann sich dabei um Veränderungen im Verhalten anderen oder sich selbst gegenüber handeln,
 - um Veränderungen der äußeren Lebensumstände,
 - um Veränderungen von inneren Haltungen,
 - Wertvorstellungen oder Erlebensweisen.
- Gegebenenfalls kann auch die Verarbeitung von schwer wiegenden seelischen Verletzungen, Verlusten oder körperlichen Erkrankungen im Vordergrund stehen.

Dabei muss berücksichtigt werden, was unter Ihren Lebensumständen realistische Therapieziele sein können, bzw. welche Anstrengungen und wie viel Zeit vermutlich nötig sein werden.

Bitte nehmen Sie sich zwischen den ersten Sitzungen ausreichend Zeit, um zu prüfen, ob Sie sich auf das vorgeschlagene Vorgehen einlassen wollen bzw. können.

Grundsätzlich sinnvoll ist es, wenn Sie vor, aber v.a. nach den Therapiesitzungen etwas Zeit einplanen und nicht sofort wieder "funktionieren" zu müssen, um sich zu sammeln und die Inhalte zu verinnerlichen. Zwischen den Sitzungen können Sie mit Übungen und Aufgaben, die sich aus der Behandlungsplanung ergeben, weiter an sich arbeiten.

Art und Umfang der Psychotherapie

Psychotherapie stellt immer eine Unterstützung mit zeitlicher Begrenzung dar. In der Regel werden 25 Stunden beantragt, die meist auch ausreichend sind. Falls dies nicht der Fall ist, kann u.U. eine Verlängerung auf 45 Stunden beantragt werden, wenn die Therapie erfolgversprechend verläuft.

Zu Behandlungsbeginn findet normalerweise eine Sitzung pro Woche statt. In dieser Phase der Therapie geht es darum, ein möglichst umfassendes Bild von Ihnen, Ihrer gegenwärtigen Lebenssituation, aber auch Ihrer Lebensgeschichte zu bekommen und mit Ihnen Möglichkeiten zu erarbeiten, wie Sie mit Ihren Problemen besser umgehen können. Im weiteren Verlauf der Behandlung geht es dann darum, diese Möglichkeiten anzuwenden, Erfahrungen damit zu sammeln und diese neuen Fertigkeiten und Einsichten in das Alltagsleben einzubauen. Dann ist es

oft sinnvoll, die Therapiestunden in zunehmend größeren Abständen zu machen.

Bewilligung und Honorierung von Psychotherapie

Die meisten Psychotherapien finden als Kassenleistung statt. Dafür ist nach den diagnostischen Gesprächen ein Antrag vonseiten des Therapeuten bei der jeweiligen Krankenversicherung erforderlich.

Gesetzliche Krankenversicherung: Wenn Sie in den letzten 2 Jahren vor der Antragstellung keine Psychotherapie in Anspruch genommen haben, ist dies i.d.R. nur eine Formsache.

Die Behandlungskosten werden über die Kassenärztliche Vereinigung direkt mit der jeweiligen Krankenkasse abgerechnet.

Private Krankenversicherung: Wie weit Psychotherapie bezahlt wird, hängt vor allem von dem Vertrag ab, den Sie mit Ihrer jeweiligen Krankenversicherung geschlossen haben.

Vor Beginn einer Psychotherapie sollten Sie deshalb mit Ihrer Krankenversicherung/Beihilfe Kontakt aufnehmen, um sich über Ihre Vertragsbedingungen zu informieren. Bitte lassen Sie sich gleichzeitig die Antragsformulare schicken.

Für den Therapieantrag bei der Beihilfe, z.T. auch für private Krankenversicherungen, muss der Therapeut einen umfangreichen Bericht schreiben, der an einen Gutachter weitergeleitet wird. Der Antrag wird anonymisiert, d.h. der Gutachter erfährt nicht den Namen der Patienten.

Ein Gutachter prüft dann:

- ob eine behandlungsbedürftige Erkrankung im Rahmen der Psychotherapierichtlinien vorliegt,
- ob der Behandlungsplan nachvollziehbar ist,
- bzw. ob die persönlichen Lebensumstände und die Motivation des Patienten einen Behandlungserfolg realistisch erscheinen lassen.

Das gleiche Vorgehen ist bei einem Verlängerungsantrag erforderlich. In der Regel werden begründete Anträge auf psychotherapeutische Leistungen bewilligt. Gelegentlich wird aber vom Gutachter ein anderer Behandlungsrahmen oder -Umfang vorgeschrieben.

Dagegen kann Widerspruch eingelegt werden. Eine vollständige Ablehnung erfolgt nur selten.

Die Abrechnung psychotherapeutischer Leistungen erfolgt nach der Gebührenordnung für Psychotherapeuten (GOP, analog zur Gebührenordnung für Ärzte GOÄ) direkt mit Ihnen als unmittelbarem Vertragspartner.

Der übliche Steigerungsfaktor bei psychotherapeutischen Behandlungen liegt beim 2,3- fachen Satz.

Das Honorar für den Bericht zum Antrag auf Psychotherapie beträgt 53,62 € und wird im Gegensatz zur gesetzlichen Krankenversicherung zumeist nicht von Ihrer Krankenversicherung/Beihilfe übernommen.

Selbstzahler: Sollten Sie psychotherapeutische Gespräche unter Ausschluss Ihrer Krankenversicherung in Anspruch nehmen oder die psychotherapeutische Behandlung nach Auslaufen der Kassenfinanzierung weiter fortsetzen wollen, so sind individuelle Vereinbarungen möglich. I.d.R. orientieren sich diese an der GOP.

Der Behandlungsrahmen

Für eine erfolgreiche Behandlung ist für beide Seiten ein verlässlicher und überschaubarer Behandlungsrahmen erforderlich. Dieser soll helfen, offen über persönliche Anliegen und Probleme, ggf. auch über Schwierigkeiten in der Behandlung oder Konflikte mit dem Therapeuten sprechen zu können.

Psychotherapie ist dabei immer auch ein Übungsfeld für zwischenmenschliche Beziehungen.

Zögern Sie sich daher nicht, Einfluss auf die Behandlung zu nehmen und Ihre Vorstellungen mit einzubringen.

Terminvereinbarungen erfolgen im Voraus und verbindlich, um die nötige Kontinuität und einen verlässlichen Behandlungsrahmen zu gewährleisten.

Terminabsagen sind nur aus wichtigen Gründen möglich, zuvor sollte möglichst nach einem Ausweichtermin gesucht werden.

In dieser wie auch in anderen psychotherapeutischen Praxen gibt es daher eine sogenannte Stunden-Ausfallsregelung, die den Umgang zwischen Patient und Therapeut im Hinblick auf abgesagte Sitzungen regelt.

Hintergrund dieser Regelung ist, dass Termine in psychotherapeutischen Praxen ein bis zwei Wochen im Voraus vereinbart werden und in der Regel kurzfristig nicht wieder besetzt werden können. Aufgrund der Termindauer von 50 Minuten können im Vergleich zu Hausarztpraxen außerdem nur wenige Patienten pro Tag behandelt werden.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie so früh wie möglich mitteilen, wenn Sie Termine nicht wahrnehmen können.

Ihre Krankenversicherung übernimmt generell nur die Kosten für stattgefundene Sitzungen. Findet eine Sitzung nicht statt, so ändert dies aber nichts an der Anzahl der verbleibenden Sitzungen. Diese bleiben Ihnen erhalten.

Stunden-Ausfallsregelung

Sollten Sie einen Termin innerhalb von 48 Stunden absagen (unabhängig von den Gründen ihrer Absage, daher auch bei Krankheit oder anderen nicht selbstverschuldeten Ursachen) oder aber zu einem vereinbarten Termin nicht erscheinen, da Sie ihn vergessen haben, so tragen Sie dafür das finanzielle Risiko. Ich bin bemüht, einen abgesagten Termin auch kurzfristig anderweitig zu belegen. Falls dies aber nicht möglich ist, gilt folgende Regelung:

- In diesem Fall wird Ihnen ein Ausfallhonorar - für die für Sie freigehaltene Zeit - in Rechnung gestellt.

Gesetzliche Krankenkassen: 60 €

Private Krankenversicherung: 70 €

- Bei Schülern, Lehrlingen, Studenten, Empfängern von Arbeitslosengeld II und bei anderen vergleichsweise geringen Einkünften kann vorab eine Ermäßigung des Ausfallhonorars vereinbart werden.

Beendigung bzw. vorzeitiger Abbruch der Therapie

Die Dauer einer Behandlung lässt sich am Anfang meist nur ungefähr abschätzen.

Oft ist dabei die Auseinandersetzung mit dem Ende der Behandlung und dem Abschied noch eine wichtige Phase in der Therapie.

Aber auch während einer Behandlung können Zweifel auftauchen, ob die Therapie noch hilfreich ist, bzw. kann es gelegentlich auch zu Ärgernissen und Konflikten zwischen Patient und Therapeut kommen, die einen kurzfristigen Abbruch der Behandlung als nahe liegende Lösung erscheinen lassen.

Wie auch in anderen Beziehungssituationen ist es sinnvoll, sich zunächst Zeit (einige Sitzungen) für eine Klärung zu nehmen.

- Oft werden dabei die Schwierigkeiten und Konflikte deutlich, die in Ihrem Leben häufiger auftreten, Sie in die Therapie geführt haben und die jetzt im Schutz der therapeutischen Situation bearbeitet werden könnten.

- Daher ist es sehr empfehlenswert, Zweifel und Ärgernisse frühzeitig anzusprechen.

Andererseits gibt es manchmal Situationen, in denen eine Therapie nicht weiterführt oder aber in denen die Fortsetzung der Therapie bei einem anderen Therapeuten, ggf. auch in einem anderen Therapieverfahren sinnvoll erscheinen kann. Auch das kann offen besprochen werden.

Suizidalität (Selbstmordgefährdung)

Suizidalität ist bei einigen Erkrankungen, insbesondere bei schweren Depressionen und in Krisen ein ernst zunehmendes Symptom, das mitbehandelt werden muss.

Wenn ich den Eindruck bekomme, dass Sie unter Suizidgedanken leiden, werde ich Sie darauf ansprechen.

Aber auch wenn Therapeuten Fachleute sind, können sie natürlich keine Gedanken lesen.

Bitte sprechen Sie daher Selbstmordgedanken von sich aus offen an, nur so kann ich Ihnen helfen.

Im Rahmen einer ambulanten Psychotherapie ist die Voraussetzung im Umgang mit Selbstmordgedanken, dass Sie die Suizidimpulse kontrollieren und die Verantwortung für sich übernehmen können.

Das bedeutet auch, dass Sie in der Lage und gewillt sein müssen, eine Zuspitzung zu erkennen und sich Hilfe zu holen, ggf. auch bei einem Notdienst.

Ob Ihnen das möglich ist, muss ggf. vorrangig Gegenstand der therapeutischen Sitzungen sein.

Gelegentlich ist es sinnvoll, eine Psychotherapie zunächst mit einer stationären Behandlung zu beginnen, um diese dann ambulant fortzusetzen.

Gegebenenfalls kann auch im Laufe einer Behandlung eine stationäre Krisenintervention erwogen werden.

Notfälle

Bei Zuspitzungen oder in akuten Notfällen können Sie sich telefonisch an mich wenden. Bitte beachten Sie, dass während der Gespräche oder bei Abwesenheit der Anrufbeantworter eingeschaltet ist, auf dem Sie eine Nachricht mit der Bitte um Rückruf hinterlassen können.

Die Verantwortung bleibt aber bei Ihnen, zu beurteilen, ob Sie auf einen Rückruf warten können oder ob Sie kurzfristigere Hilfe benötigen. Hierzu gibt es folgende Hilfsmöglichkeiten:

Ärztlicher Notdienst Telefon 116 117

Psychiatrische Abteilung der Kreisklinik Hofgeismar Telefon 05671/81-0

Was Sie außerdem für sich tun können?

Grundsätzlich finde ich es sinnvoll, sich über psychische Problemen und Erkrankungen zu informieren.

Hierzu gibt es viele gute Sachbücher, aber auch das Internet bietet inzwischen zahlreiche Möglichkeiten sich zu informieren oder mit Betroffenen auszutauschen.

Außerdem hat sich in den letzten Jahren immer mehr gezeigt, dass bei vielen psychischen Problemen, insbesondere bei Ängsten und depressiven Verstimmungen, eine regelmäßige körperliche Aktivierung (Ausdauertraining) sehr hilfreich ist.

Hofgeismar, 1/2016