

# Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

## Private KV

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

### Formen der Psychotherapie?

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/ die PsychotherapeutIn.

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 Lebensgeschichte des/ 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.

Die **Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie** betrachtet aktuelle Probleme und Störungen als Ausdruck von Konflikten und Traumatisierungen, die in der frühen Kindheit erlebt und unzureichend verarbeitet wurden. Viele seelische Phänomene laufen unbewußt ab und sind von großer Bedeutung für die körperliche und seelische Gesundheit bzw. Krankheit.

In der Tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie wird von einem oder mehreren begrenzten aktuellen Konflikten ausgegangen, sie hat zum Ziel intrapsychische Konflikte zu lösen. Die hierbei erlebten Gefühle werden aufgearbeitet und werden in Bezug zu wichtigen frühen Erlebnissen und Beziehungsmustern gestellt. Durch das damit verbundene Wiedererleben von alten und oft verdrängten Gefühlen wird eine neue und bewußte Auseinandersetzung mit diesen Erfahrungen möglich gemacht. Dadurch verändert sich der Umgang mit den aktuellen Problemen in günstiger Weise.

Der Psychotherapeut hat die Aufgabe sich möglichst neutral und **abstinent** auf die Mitteilungen des Patienten einzustellen, um deren bislang unbewusste Bedeutungen in den Dialog einzuführen. Dadurch werden Bewußtseinsprozesse in Gang gesetzt, die zur Klärung der Ursachen von Konflikten beitragen. Sobald der bislang unbewusste Konflikt sowohl intellektuell als auch affektiv geklärt ist und sich eine neue Lösungsmöglichkeit ergibt, verschwindet das Symptom. Dies führt zu einer Rückbildung der bestehenden Symptomatik. Da die Konfliktfähigkeit erhöht wird, wird der Patient in die Lage versetzt seine Probleme direkt in der aktuellen Situation selbständig zu lösen.

Von beiden Seiten ist gegenüber dem Ziel, einen möglichst freimütigen und prinzipiell unkomplizierten Dialog zu führen, mit einem **Widerstand** zu rechnen, der zum Ziel hat, tabuisierte und schwer erträgliche Erlebnisinhalte und Vorstellungen aus dem Gespräch auszugrenzen. Diese verdrängten Erlebnisinhalte des Patienten werden durch Deutungen sprachfähig und damit dem Bewußtsein zugänglich gemacht; dadurch wird die Entscheidungsfreiheit und Handlungsfähigkeit des Patienten erweitert.

### 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 in Folge allgemeiner Lebens- bzw. Veränderungskrisen, in denen der/ die PatientIn das Gefühl hat, damit alleine nicht mehr zurechtzukommen.
- 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 (siehe Broschüre des Gesundheitsministeriums, Homepage des Bundesverbandes für Psychotherapie bzw. Netzwerk Psychosomatik).

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/ der PatientIn gut annehmbar sein.

Zu Beginn der Therapie hat der/ die PsychotherapeutIn mit dem/ der PatientIn in einem partnerschaftlichen Übereinkommen 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 PatientIn mitgestalteter Therapieprozess hat sich für die Gesundheit als hilfreich erwiesen.

## Wie oft? Frequenz und Dauer der psychotherapeutischen Behandlung

**Psychotherapiesitzungen** werden möglichst zu festen Terminen ein- bis zweimal pro Woche regelmäßig vereinbart. Falls Sitzungen nicht wahrgenommen werden können, sollen diese mindestens 24 Stunden vorher, möglichst telefonisch abgesagt werden. Falls dies nicht geschieht, wird die reservierte Stunde in Rechnung gestellt.

**Ferientermine** sollten so früh als möglich kundgetan und möglichst mit den Ferien des Therapeuten koordiniert werden. Falls dies nicht möglich ist, werden Ferien im Umfang von drei Wochen außerhalb der Ferienzeiten des Therapeuten nicht berechnet.

Der/ die PatientIn kann jederzeit die Therapie beenden oder den/die TherapeutIn wechseln, sollte dies aber mit seinem/ ihrer TherapeutIn vorher besprechen. Eine Abschiedsphase von 1 Monat pro Therapiejahr sollte eingehalten werden.

Die Dauer der psychotherapeutischen Behandlung ist zu begründen.

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

- Zu Beginn ist ein „Therapievertrag“ (mündlich oder schriftlich) bezüglich Vorgangsweise und Ziel(e) der Psychotherapie zwischen PatientIn und PsychotherapeutIn zu vereinbaren.

Die **Rechnungsstellung** erfolgt jeweils am Ende des Monats. Die Zahlung erfolgt innerhalb vier Wochen. Vereinbart wird eine Abrechnung nach der GOÄ 1996 mit dem 2,8 fachen Satz. Die Erstattung durch die Krankenversicherung deckt möglicherweise nicht den Gesamtbetrag der Liquidation. Dies und den Umfang der Erstattung sollten Sie mit Ihrer Versicherung klären.

In der Regel verlangt die Krankenversicherung nach 5 Behandlungsstunden, den sog. probatorischen Sitzungen, einen ausführlichen **Antrag und Bericht zur notwendigen Psychotherapie**, der anonym an einen ärztlichen Gutachter gesandt wird. Dieser erstattet ein Gutachten an die Krankenversicherung, die bei positivem Bescheid die beantragte Therapie genehmigt.

- In der Therapie ist der respektvolle Umgang mit den Wünschen des/ der PatientIn unabdingbar.

- Der/ Die PatientIn hat ein Recht darauf, dass der/ die PsychotherapeutIn Fragen zum therapeutischen Vorgehen beantwortet.

- PsychotherapeutInnen 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 laut dem Psychotherapiegesetz Berufspflichten wie z. B. Weiterbildung und Verschwiegenheit. Jeder/ Jede PsychotherapeutIn soll zudem regelmäßig Supervision in Anspruch nehmen.

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 Phasen der Symptomverschlechterung geben.

- Es können Phasen von Selbstüberschätzung und/ oder Selbstzweifel eintreten.

- Partnerschaftliche, familiäre und freundschaftliche Beziehungen können sich verändern, verbessern oder verschlechtern.

- Berufliche Veränderungen in positiver und negativer Weise können auftreten.

In der Therapie ist dies mit dem/ der TherapeutIn zu besprechen.

#### Welche unerwünschten Wirkungen können durch Psychotherapie auftreten?

- Finanzielle und zeitliche Belastung.

- Verstrickungen in der Beziehung zum/ zur PsychotherapeutIn – die psychotherapeutische Beziehung ist keine private, sondern eine bezahlte Arbeitsbeziehung.

- Wenn unerwünschte Wirkungen und/ oder keine Veränderungen in Richtung der gestellten Therapieziele eintreten, wird folgendes empfohlen:

1. Ansprechen der Problematik mit dem/ der PsychotherapeutIn

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

2. Ansprechen der Problematik mit anderen fachlich kompetenten Personen, z. B. in Beratungsstellen etc.

3. Eventuell nochmalige/ zusätzliche medizinische Abklärung.

4. Einen PsychotherapeutInnenwechsel in Betracht ziehen.

Für Fragen stehen sowohl Ihr/ Ihre PsychotherapeutIn als auch die jeweiligen Landesverbände des deutschen Bundesverbands für Psychotherapie zur Verfügung: [www.psychotherapie.de](http://www.psychotherapie.de)

Besprochen und einverstanden

Frankfurt am Main, den.....

\_\_\_\_\_

Unterschrift PatientIn

-----

Dr.med. A. Schüler-Schneider