

Dokumentierte Patientenaufklärung Psychotherapie

Liebe Patientin, lieber Patient!

Sehr geehrte Sorgeberechtigte!

Was ist Psychotherapie?

Ziel von Psychotherapie ist es, ein seelisches Problem und darauf beruhende belastende Gefühle, Verhaltensauffälligkeiten oder -defizite und andere, z. B. soziale oder ökonomische Konsequenzen zu reduzieren. Ein seelisches Problem bei Ihrem Kind liegt vor, wenn es in bestimmten Situationen, bei bestimmten Personen, Entscheidungen oder Ereignissen unter unnötig belastenden Gefühlen wie Angst, Panik, Ärger, Wut, Verzweiflung, Niedergeschlagenheit oder Scham leidet. In der Psychotherapie lernt Ihr Kind, seine Gedanken, Gefühle und sein Verhalten besser zu verstehen und Schritt für Schritt so zu verändern, dass es in belastenden empfundenen Situationen angemessen reagieren kann.

Wie läuft eine Psychotherapie ab?

Im Erstkontakt schildern Sie und Ihr Kind die aktuellen Beschwerden. Dabei werden Ihre Erwartungen und Motivation sowie die Ihres Kindes besprochen. In Folgegesprächen werden die Krankheitsvorgeschichte, die Biografie und die Lebenssituation erfasst. Daraus ergeben sich der psychische Befund, die Diagnose und der Therapieplan. Nach Abschluss der Diagnostik erfolgen die therapeutischen Interventionen, manchmal unter Einbezug der Erziehenden und des sozialen Umfelds Ihres Kindes.

Eine aktive Mitarbeit aller Betroffenen ist dabei unerlässlich. Nicht nur, weil die Therapierenden noch Sie als Eltern das Notwendige für Ihr Kind neu- oder umlernen können (das muss Ihr Kind lästigerweise selbst tun), sondern auch, weil die Therapierenden nur auf der Grundlage Ihrer mitgeteilten Informationen eine angemessene Diagnose stellen und ein passgenaues, auf Ihr Kind zugeschnittenes Therapieprogramm erstellen können. Auch geschulte Therapierende können die Gedanken, Motive, Einstellungen, Befürchtungen und Wertmaßstäbe nicht von außen erkennen.

Dazu bedarf es der Mitarbeit Ihres Kindes und Ihrerseits als Eltern in Form von Selbstbeobachtung, Übungen oder Protokollen. Anders als bei körperlichen Erkrankungen reicht es nicht, in die Sprechstunde zu kommen, um »behandelt« zu werden, etwas einzunehmen und auf Besserung zu warten. Der Erfolg einer Psychotherapie hängt maßgeblich von Ihrer Mitarbeit und der Ihres Kindes ab. Ohne eigenes Zutun lassen sich keine psychischen Veränderungen erreichen und keine Beschwerden lindern. Sie und Ihr Kind werden in der Therapie angeleitet, notwendige Erkenntnisse zu erarbeiten und diese durch Neu- und Umlernen im Alltag umzusetzen.

Übungen und Hausaufgaben sind wesentliche Bestandteile einer Therapie, da sie das Neu- und Umlernen fördern und den Therapieerfolg maßgeblich erhöhen. Für jede (in der Regel wöchentliche) Therapiestunde sollte ein

zusätzlicher Arbeitsaufwand von drei bis fünf Stunden eingeplant werden, um Therapieprotokolle oder Hausaufgaben anzufertigen und Begleitlektüre zu lesen. Durch das Verlagern solcher Inhalte aus der Therapiestunde nach Hause wird die Integrative Kognitive Verhaltenstherapie effektiv und erreicht im Vergleich zu anderen Verfahren das Therapieziel in kürzerer Zeit.

Wobei kann Psychotherapie helfen?

Sie wird bei psychischen oder psychosomatischen Erkrankungen aller Altersgruppen eingesetzt. Typische Therapiefelder sind:

- Depressionen, Ängste und Zwänge
- Körperliche Beschwerden ohne organische Ursache (z. B. Herz-, Magen-Darm- oder Atembeschwerden)
- Chronische Schmerzen und somatoforme Störungen
- Essstörungen (Magersucht, Bulimie, Adipositas)
- Bewältigung schwerer Krankheiten (z. B. Krebs, Diabetes, Asthma, Neurodermitis)
- Psychische Folgen von Traumata (z. B. nach Unfällen, Gewalt oder Missbrauch)
- Verhaltensbesonderheiten, wie ADHS (Hyperkinetische Störungen) oder selbstverletzendes Verhalten
- Persönlichkeitsstörungen sowie Probleme der sexuellen Entwicklung oder Identität

Wann reicht eine ambulante Therapie nicht aus?

Eine rein ambulante Therapie ist nicht angezeigt, wenn:

- eine akute Suizidgefahr besteht.
- eine medizinische oder stationäre Therapie (z. B. im Krankenhaus) vorrangig oder zwingend zusätzlich notwendig ist.

Worauf sollten Sie zu Beginn achten?

Informieren Sie sich vorab über die verschiedenen Therapieverfahren (z. B. unter www.dgpm.de). Der Beginn einer Psychotherapie hängt von der Entscheidung der Betroffenen ab.

Prüfen Sie für sich, ob Sie und Ihr Kind:

- den Eindruck haben, dass das Problem verstanden wurde und Sie sich trauen, alles offen anzusprechen.
- das gewählte psychotherapeutische Verfahren mit seinen Methoden, Techniken und Rahmenbedingungen verstehen und annehmen.
- aktiv an den konkreten Zielen eingebunden sind (der Therapiewunsch und die Erwartungen werden direkt zu Beginn gemeinsam geklärt).

Wie oft muss Ihr Kind kommen und wie lange dauert eine Psychotherapie?

Frequenz und Dauer hängen von der Komplexität des emotionalen Problems und der Lebenssituation der Betroffenen ab. In der Regel findet eine Sitzung pro Woche statt. Eine Psychotherapie dauert durchschnittlich 12 bis 24 Monate. Eine Integrative Kognitive Verhaltenstherapie umfasst meist 30 bis 60 Sitzungen. Mit fortschreitender Therapiedauer kann die Häufigkeit der Kontakte verringert werden (z. B. 14-tägige Termine).

Therapieunterbrechung, Wechsel der Therapierenden. Grundsätzlich kann die Therapie auch unterbrochen werden (z. B. bei einem Auslandsaufenthalt). Eine Therapiepause sollte jedoch nicht länger als sechs Monate dauern, da eine erneute Genehmigung der Krankenkasse erforderlich ist. Auch wenn die Genehmigung an die beantragenden Therapierenden gebunden ist, ist während einer Psychotherapie ein Wechsel der Therapierenden prinzipiell möglich (z. B. bei einem Wohnortwechsel). Auf Antrag überträgt die Krankenkasse das restliche Stundenkontingent auf neue Therapierende im gleichen Therapieverfahren.

Therapieende. Sie und Ihr Kind können jederzeit die Therapie beenden, sollten dies jedoch vorab besprechen. In der Abschlussphase werden wichtige Therapieinhalte wiederholt, Rückfallprävention betrieben und ein Notfallplan erstellt. Auch nach dem offiziellen Therapieende besteht oft die Möglichkeit, gelegentlich Kontrolltermine wahrzunehmen.

Was müssen Betroffene beachten?

Rechtliche Grundlage für die Psychotherapie ist ein Therapievertrag. Wie bei jedem Dienstleistungsvertrag wird eine fachgerechte Leistung erbracht, ein Heilungserfolg kann jedoch nicht garantiert werden. Sie und Ihr Kind haben das Recht, dass alle Fragen zum therapeutischen Vorgehen beantwortet werden. Die Therapierenden unterliegen einer strengen Berufsordnung sowie der Schweigepflicht und sind zur Dokumentation, Aufklärung, und stetigen Weiterbildung verpflichtet.

Kosten. In Deutschland werden die Kosten für tiefenpsychologische/psychodynamische, systemische und verhaltenstherapeutische Therapieverfahren von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Bei einer ambulanten Therapie muss nach bis zu sechs probatorischen Sitzungen (Probestunden) die weitere Kostenübernahme beantragt werden. In der Regel umfasst der bewilligte Rahmen bei Kindern- und Jugendlichen:

- **Kurzzeittherapie:** 24 Sitzungen für das Kind plus 6 Sitzungen für die Bezugspersonen.
- **Langzeittherapie:** 45 Sitzungen für das Kind plus 15 Sitzungen für die Bezugspersonen.

Zusätzlich müssen die Therapierenden einen ärztlichen Konsiliarbericht einholen, um die medizinische Unbedenklichkeit der Psychotherapie zu bestätigen.

Wenn Ihr Kind privat versichert ist, sollten Sie vorab eine schriftliche Kostenübernahmezusage der Versicherung anfordern.

Nebenwirkungen von Psychotherapie. Wie jede wirksame Therapie kann auch Psychotherapie Nebenwirkungen haben. Während der Therapie kann es vorkommen, dass sich das Verhalten oder die Gefühlslage Ihres Kindes vorübergehend verschlechtern oder gewohnte Abläufe im Alltag gestört werden.

Veränderungen im Rahmen der Therapie können sich zudem auf das soziale Umfeld auswirken, z. B. innerhalb der Familie, im Freundeskreis oder auch im schulischen Alltag.

Falls Ihr Kind parallel andere psychotherapeutische oder psychosoziale Unterstützungsangebote nutzt, informieren Sie bitte die Therapierenden, da dies den Verlauf beeinflussen kann.

Absprachen für das Anamnesegespräch, ggf. die Diagnostik, sowie ggf. eine psychotherapeutische Therapie (GKV/PKV).

Eine ambulante Psychotherapie findet in Terminsprechstunden mit genauer Zeitabsprache ohne Wartezeit statt. Versäumte Terminsprechstunden werden den Betroffenen als Privatliquidation direkt in Rechnung gestellt, sofern der speziell reservierte Termin nicht anderweitig vergeben werden kann. Das Ausfallhonorar beträgt 60% der jeweils aktuellen Sätze (EBM-Nr. 35.421 / 35.422 oder GOP-Nr. 870 für verhaltenstherapeutische Einzeltherapie) pro versäumten Termin. Eine kostenfreie Terminabsage ist unter folgenden Bedingungen möglich:

- bis zu 48 Stunden im Voraus ohne Angaben von Gründen.
- bis zu 12 Stunden vorher (Montag bis Freitag, 08.00 bis 20.00 Uhr) bei unvorhersehbarer Erkrankung gegen Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung (Nachricht per Anrufbeantworter unter 06431 / 478 2035 oder E-Mail: psycho@pep-hockeyplatz.de genügt vorab).

Wichtig: Die Krankenversicherung erstattet keine Kosten für versäumte Termine!

Die Abrechnung für die Versicherung erfolgt nur, wenn alle notwendigen Formalitäten erfüllt sind, wie z. B. das rechtzeitige Erscheinen zu den vereinbarten Terminen. Andernfalls werden die Leistungen – wie bei Privatversicherten – direkt in Rechnung gestellt.

Qualitätssicherung und Datenschutz: Zur fachlichen Supervision werden ggf. Ton- und/oder Bildaufzeichnungen der Sitzungen angefertigt. Alle Inhalte unterliegen der strengen Schweigepflicht.

Die aktuelle Datenschutzbedingung liegt in der Praxis aus. Bei Fragen stehen Ihnen die Therapierenden gerne zur Verfügung.

Für weitere Fragen steht Ihnen Ihr Psychotherapeut zur Verfügung.