

Informationen für Patient*innen zur Psychotherapie

Was ist Psychotherapie?

In einer Psychotherapie werden mittels Gespräch zwischen Psychotherapeut*in und Patient*in psychische Erkrankungen behandelt. Ihr*e Psychotherapeut*in bespricht mit Ihnen gegenwärtige psychische Beschwerden, deren Entstehung und Möglichkeiten, diese zu überwinden oder zumindest besser mit diesen zurecht zu kommen. Eine Psychotherapie kann Ihnen helfen, psychische Einschränkungen zu bewältigen und vergangene schmerzliche Erlebnisse besser zu verarbeiten. Ihr*e Psychotherapeut*in klärt mit Ihnen konfliktreiche Beziehungen und überlegt mit Ihnen, wie Sie mit belastenden Situationen besser umgehen können. Je nach psychotherapeutischem Verfahren können auch praktische Übungen und Aufgaben Bestandteil der Psychotherapie sein.

Psychotherapie sollte nur von Psychotherapeut*innen durchgeführt werden, die über eine Approbation verfügen und sich nach dem Psychotherapeutengesetz auch als Psychotherapeutin oder Psychotherapeut bezeichnen dürfen.

Psychotherapeutische Verfahren

Folgende psychotherapeutische Verfahren sind wissenschaftlich anerkannt und werden auch von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen:

- Analytische Psychotherapie (Psychoanalyse)
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Verhaltenstherapie
- Systemische Therapie

Im Rahmen dieser Verfahren werden bei bestimmten Diagnosen auch weitere Behandlungsmethoden von den Krankenkassen finanziert. Gegebenenfalls wird Ihr*e Psychotherapeut*in Sie darüber informieren.

Ihr*e Psychotherapeut*in wird Ihnen erklären, warum sie*er Ihnen welches Verfahren empfiehlt und welche Alternativen dazu bestehen.

Esoterische Verfahren dürfen im Rahmen von Psychotherapie nicht angewendet werden.

Wirkungen, Risiken und Nebenwirkungen von Psychotherapie

Psychotherapie ist eine sehr wirksame Behandlung seelischer Störungen, die wirksamer ist als manche Medikamente zur Behandlung körperlicher Erkrankungen.

Psychotherapie wirkt mittels professionell strukturierter Gespräche und einer therapeutisch gestalteten Beziehung zwischen Psychotherapeut*in und Patient*in. Darüber hinaus werden häufig auch spezielle Methoden, Techniken oder Übungen eingesetzt.

Wie bei allen Behandlungen kann es auch bei Psychotherapien zum Ausbleiben erwünschter Wirkungen oder zum Auftreten unerwünschter (Neben-)Wirkungen kommen. Durch die Befassung mit belastenden, möglicherweise Ihrer Erkrankung zugrundeliegenden Themen kann es zu einer Zunahme der erlebten Belastung kommen, was auch eine Symptomverschlechterung bewirken kann. Ihr*e Psychotherapeut*in wird darauf achten, die sich aus der Behandlung möglicherweise ergebenden Belastungen in für Sie verträglichen Grenzen zu halten. Wenn es zu Nebenwirkungen oder Verschlechterungen Ihres Zustands kommt, ist es wichtig, dass Sie Ihre*n Psychotherapeut*in darauf hinweisen und diese mit ihr*ihm besprechen.

Weiterhin können sich aus der Psychotherapie auch Veränderungen in Ihrem Leben ergeben, die Ihnen möglicherweise zu Beginn der Therapie unerwünscht erscheinen, im Laufe der Therapie aber vielleicht doch von Ihnen angestrebt bzw. durchgeführt werden. Ihre Sichtweise auf Ihre Lebenssituation kann sich durch die Therapie verändern und möglicherweise kann sich auch eine Veränderung Ihrer Lebenssituation für Ihre Gesundheit als notwendig oder angemessen herausstellen. Schwerwiegende und schwer rückgängig zu machende Veränderungen Ihrer Lebenssituation sollten im Laufe einer Psychotherapie erst nach eingehender Besprechung in der Psychotherapie beschlossen werden. Es kann auch dazu kommen, dass bestimmte Persönlichkeitseigenschaften nach der Therapie nicht mehr im selben Maße zur Verfügung stehen (z. B. ein sehr aggressives Durchsetzungsvermögen, eine besondere Überzeugtheit von sich selbst oder besondere Formen von Kreativität) und sich neue Persönlichkeitseigenschaften entwickeln (z. B., dass Sie Schwierigkeiten und Konflikte bewusster wahrnehmen). Es kann sein, dass Menschen, die mit Ihrer Entwicklung in der Psychotherapie vielleicht nicht klarkommen, sich von Ihnen zurückziehen.

Die Psychotherapie kann eine zeitliche Belastung, für Selbstzahler auch eine finanzielle Belastung bedeuten. Schließlich kann es in der Beziehung zum*zur Psychotherapeut*in zu problematischen Verläufen und zu emotionalen Verstrickungen kommen. Dabei ist stets zu beachten, dass die psychotherapeutische Beziehung keine private Beziehung ist, sondern eine professionelle Arbeitsbeziehung.

Bitte sprechen Sie Ihre*n Psychotherapeut*in darauf an, wenn Sie Fragen zu diesen Hinweisen haben oder sich durch diese beunruhigt fühlen sollten.

Alternative oder ergänzende medikamentöse Behandlungen

Bei einigen psychischen Erkrankungen ist alternativ oder ergänzend auch eine medikamentöse Behandlung möglich oder angezeigt. Bei den meisten psychischen Erkrankungen empfehlen die wissenschaftlich begründeten Behandlungsleitlinien vorrangig eine psychotherapeutische Behandlung. Wenn bei Ihnen alternativ oder ergänzend eine medikamentöse Behandlung in Betracht zu ziehen ist, wird Ihr*e Psychotherapeut*in das mit Ihnen besprechen.

Wie verläuft eine Psychotherapie?

In der Regel werden in einem Erstkontakt Ihre Beschwerden erfragt sowie mögliche Faktoren, die diese hervorrufen, verstärken oder lindern. Dabei sollten auch Ihre Erwartungen und Ihre Motivation zur Behandlung besprochen werden. Für Sie ist in diesem Erstkontakt und möglicherweise weiteren Vorgesprächen wichtig, dass Sie sich einen Eindruck davon verschaffen, ob Sie offen und vertrauensvoll mit dem*der Psychotherapeut*in sprechen können. Scheuen Sie sich nicht, dem*der Psychotherapeut*in Ihre Fragen zur Behandlung zu stellen. Für eine erfolgreiche Psychotherapie ist es sehr wichtig, dass Sie sich dem*der Psychotherapeut*in anvertrauen können. Ihnen stehen für Ihre Entscheidung über die Aufnahme einer Psychotherapie bei einem*einer Psychotherapeut*in je nach Krankenversicherung mehrere Gespräche zur Verfügung.

Information, Aufklärung, Einwilligung, Behandlungsvertrag

Zu Beginn der Behandlung informiert Sie Ihr* Ihre Psychotherapeut*in über Ihre Diagnose, die voraussichtliche Entwicklung Ihrer Beschwerden, den Ablauf der geplanten Therapie und wie Sie zur Behandlung und Ihrer Heilung beitragen können. Wenn Sie auf der Basis dieser Aufklärung in die Ihnen angebotene Behandlung einwilligen, schließen Sie damit rechtlich betrachtet auch einen Behandlungsvertrag mit Ihrem* Ihrer Psychotherapeut*in ab. Der Behandlungsvertrag kann auch schriftlich abgefasst werden, was bei weiteren miteinander vereinbarten Regelungen zu empfehlen ist.

Behandlungskosten

Die Kosten einer Psychotherapie werden, wenn sie für die Behandlung einer psychischen Erkrankung notwendig ist, in der Regel von den gesetzlichen und privaten Krankenversicherungen sowie der Beihilfe bis zu einem bestimmten Umfang übernommen. Wenn Sie gesetzlich versichert sind, wird Ihr*e Psychotherapeut*in Sie darüber informieren und Ihnen gegebenenfalls die Unterlagen der dafür notwendigen Beantragung zur Verfügung stellen. Wenn Sie privat versichert sind, klären Sie bitte ab, ob, in welchem Umfang und unter welchen Voraussetzungen Ihre Versicherung die Kosten einer psychotherapeutischen Behandlung übernimmt.

Beratungsangebot der Psychotherapeutenkammer

Weitere Informationen zur Psychotherapie finden Sie im Internet zum Beispiel auf der Homepage der Psychotherapeutenkammer Bayern www.ptk-bayern.de unter der Rubrik „Patient*innen und Ratsuchende“.



Bei Fragen und Problemen im Rahmen einer psychotherapeutischen Behandlung, die nicht im Gespräch mit dem*der jeweiligen Psychotherapeut*in klärbar scheinen, können Patient*innen sowie deren Angehörige sich bei der Psychotherapeutenkammer Bayern von unabhängigen Psychotherapeut*innen vertraulich beraten lassen. Weitere Informationen zu dieser Beratungsmöglichkeit finden Sie ebenfalls auf der Homepage der PTK Bayern unter der Rubrik „Patient*innen und Ratsuchende“.

Das Beratungsangebot ist unter folgender Telefon-Nummer zu erreichen: 089 - 51 55 55 275.

Psychotherapeut*innen haben sich eine Berufsordnung gegeben. Darin haben sie ihre beruflichen Rechte und Pflichten geregelt. Diese Regeln dienen insbesondere dazu,

- das Vertrauen zwischen Patient*in und Psychotherapeut*in zu fördern,
- die Qualität der psychotherapeutischen Tätigkeit sicherzustellen,
- den Schutz der Patient*innen zu sichern,
- die Freiheit und das Ansehen des Berufs zu wahren und zu fördern.

Die Psychotherapeutenkammer Bayern ist gesetzlich dafür zuständig, dass diese Regeln eingehalten werden. Wenn Sie Anhaltspunkte für einen Verstoß gegen die beruflichen Pflichten sehen, können Sie sich an die Berufsaufsicht der PTK Bayern wenden.

Ihre Fragen

Den verbleibenden Platz können Sie nutzen, um sich Ihre ganz persönlichen Fragen an den*die Psychotherapeut*in zu notieren. Es ist wichtig, dass eventuelle Unklarheiten und wichtige Fragen Ihrerseits detailliert besprochen werden können.