

Patienteninformation und Aufklärung über Psychotherapie

Was ist das Ziel einer psychosomatisch-psychotherapeutischen Behandlung?

Ziel einer psychosomatisch-psychotherapeutischen Behandlung ist – ganz allgemein – die nachhaltige Verbesserung des seelischen, geistigen und/oder körperlichen Befindens.

Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie ist

- ✓ eine Krankenbehandlung bei seelisch bedingten Krankheiten, Beschwerden, Störungen,
- ✓ mittels wissenschaftlich begründeter und empirisch geprüfter Verfahren und Methoden,
- ✓ mit Bezug auf wissenschaftlich begründete und empirisch gesicherte Krankheits-, Behandlungs- und Heilungstheorien,
- ✓ durchgeführt nach qualifizierter Diagnostik und Differentialdiagnostik,
- ✓ mit zu Beginn formulierten und im Verlauf evaluierten Therapiezielen
- ✓ durchgeführt von professionellen ärztlichen und/oder psychologischen Psychotherapeuten mit geprüfter Berufsqualifikation (Facharztqualifikation oder Bereichsbezeichnung Psychotherapie, Qualifikation zum Psychologischen Psychotherapeuten)
- ✓ unter Wahrung ethischer Grundsätze und Normen

Esoterische Verfahren dürfen im Rahmen von Psychotherapie nicht angewendet werden.

Wie und wodurch wirkt Psychotherapie?

Psychotherapie kann kurativ (heilend), palliativ (lindernd), gesundheitsfördernd, präventiv (vorbeugend) und persönlichkeitsentwickelnd wirken. Belegte unspezifische Wirkfaktoren sind die therapeutische Beziehung, einführendes Verstehen, emotionale Annahme und Stütze durch die Psychotherapeutin. Psychotherapie wirkt spezifisch durch die Förderung des emotionalen Ausdrucks, die Förderung von Einsichts- und Sinneserleben, die Förderung kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit, die Förderung der Bewusstheit, der Selbstregulation, die Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen, ebenso durch die Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten sowie die Erarbeitung von positiven Zukunftsperspektiven. Weitere Wirkfaktoren sind die Förderung eines positiven persönlichen Wertebezuges sowie die Förderung tragfähiger sozialer Netzwerke und Erfahrungen der Zusammengehörigkeit. Bei der fachärztlichen Psychotherapie finden eine Einbindung körperlicher Wahrnehmung und Berücksichtigung körperlicher Funktions- und Strukturstörungen in den psychotherapeutischen Prozess statt.

Wie läuft eine Psychotherapie in der Regel ab?

Im Erstkontakt schildert die Patientin/der Patient ihre/seine Beschwerden; dabei sollten auch ihre/seine Erwartungen und Motivationen besprochen werden. In vertiefenden Folgegesprächen werden die Krankheitsvorgeschichte, die Biographie und die Lebenssituation der Patientin/des Patienten erfasst. Hieraus ergeben sich der psychische Befund, die Psychodynamik, die Diagnosen sowie der Therapieplan einschließlich der Therapieziele. Nach Abschluss der Diagnostik erfolgen die therapeutischen Interventionen, manchmal unter Einbezug des Umfelds und der Lebensgeschichte der Patientin/des Patienten. In einer gemeinsamen Reflexion zwischen PatientIn und TherapeutIn wird das zuvor Bearbeitete integriert, um die Umsetzung des Erfahrenen oder Erlernten im Alltag zu fördern. Psychotherapie kann als Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppentherapie durchgeführt werden.

Eine **ambulante Psychotherapie** ist in einigen Aspekten zu unterscheiden von einer **stationären oder tagesklinischen Psychotherapie** durch ein Team von TherapeutInnen mit unterschiedlichen Qualifikationen und Aufgaben. Einzel- und Gruppenpsychotherapie wird hier mit kreativtherapeutischen Verfahren (z. B. Kunst- und Körperpsychotherapie), Ergotherapie, Bewegungstherapie, Entspannungsverfahren, physiotherapeutischer Behandlung, Sozialberatung etc. kombiniert und in Teamkonferenzen vom Behandlungsteam reflektiert und koordiniert.

Wann wird Psychotherapie durchgeführt?

Bei psychischen oder psychosomatischen Erkrankungen aller Altersgruppen z. B. mit

- Depressiven Störungen, Phobien, Angst- und Zwangsstörungen, teilweise mit körperlicher Begleitsymptomatik
- Funktionsstörungen des Herzens, des Magen-Darm-Traktes, der Atmung, des Urogenitalsystems oder anderer Organsysteme ohne organpathologischen Befund
- Somatoformen und chronischen Schmerzstörungen (z. B. Fibromyalgie)
- Störungen des Essverhaltens (Magersucht, Ess-Brechsucht, Adipositas)
- Störungen der Krankheitsverarbeitung, z. B. bei Krebserkrankung, nach Transplantation, während einer Dialyse, bei anderen chronisch körperlichen Erkrankungen wie bei essentiell Hypertonus, Diabetes mellitus, Asthma bronchiale oder koronarer Herzkrankheit
- psychosomatischen Krankheiten im engeren Sinne wie z. B. Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Ulcus ventriculi, Neurodermitis usw.
- dissoziativen Störungen (Konversionsstörungen) wie z.B. psychogenen Lähmungen, psychogener Aufmerksamkeits-, Konzentrations- oder Gedächtnisstörungen, psychogener Sensibilitäts- und Empfindungsstörungen, psychogenen Krampfanfälle etc.
- Störungen der sexuellen Entwicklung und der sexuellen Identität
- posttraumatischen Belastungsstörungen wie psychischen und psychosomatischen Störungen nach Unfällen, Verbrechen, sexuellem Missbrauch etc.
- artifiziellen Störungen, z. B. mit selbstverletzendem Verhalten
- Persönlichkeitsstörungen (Störungen zwischenmenschlicher Beziehungen)

In welchen Fällen reicht Psychotherapie nicht bzw. nur unter Vorbehalt aus?

Grenzen der psychotherapeutischen Behandlung sind dann gegeben, wenn Störungsbilder zuerst bzw. begleitend eine körpermedizinische Krankenbehandlung durch eine Fachärztin/einen Facharzt eines anderen Fachgebietes erfordern.

Worauf sollten Sie bei Beginn einer Psychotherapie achten?

Es wird empfohlen, sich vor Beginn der Therapie über die verschiedenen psychotherapeutischen Verfahren zu informieren.

Der Beginn einer Psychotherapie hängt von der Entscheidung der Patientin/des Patienten ab. Wichtig für die Entscheidung ist das Gefühl, der Therapeutin bzw. dem Therapeuten oder der Klinik vertrauen zu können.

Das psychotherapeutische Verfahren sollte mit seinen Methoden, Techniken und Rahmenbedingungen von der Patientin/dem Patienten gut annehmbar sein.

Zu Beginn der Therapie bespricht die Psychotherapeutin/der Psychotherapeut mit der Patientin/dem Patienten die Gründe, 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 Patienten mitgestalteter Therapieprozess hat sich für die Gesundheit als hilfreich erwiesen.

Wie oft? Frequenz und Dauer der psychotherapeutischen Behandlung

Frequenz und Dauer hängen vom jeweiligen Störungsbild bzw. von der Lebenssituation der Patienten ab und fallen je nach angewandter Methode unterschiedlich aus.

Die Patientin/der Patient kann jederzeit die Therapie beenden oder die Therapeutin/den Therapeuten wechseln, sollte dies aber mit ihr/ihm vorher besprechen

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

Rechtliche Grundlage für die Psychotherapie ist ein Therapievertrag, der wie jeder Dienstleistungsvertrag eine Leistung beinhaltet, nicht aber einen Erfolg verspricht.

In der Therapie ist der respektvolle Umgang mit den Wünschen der Patientin/des Patienten unabdingbar. Die Patientin/der Patient hat ein Recht darauf, dass die Therapeutin/der Therapeut Fragen zum therapeutischen Vorgehen beantwortet.

Psychotherapeuten unterliegen ihrer jeweiligen Berufsordnung und sind zur Einhaltung der Berufspflichten, wie zum Beispiel Weiterbildung, Aufklärung, Dokumentation und Verschwiegenheit verpflichtet.

Kosten

In Deutschland sind die tiefenpsychologischen/psychodynamischen und die verhaltenstherapeutischen Verfahren sowie die Systemische Therapie als wissenschaftlich begründet und zu Lasten der Krankenversicherung abrechenbar anerkannt. Nach bis zu fünf probatorischen Sitzungen muss von der Therapeutin/dem Therapeuten die Therapie beantragt werden, um die Kostenübernahme für weitere Sitzungen zu erhalten. Psychologische Psychotherapeuten müssen zusätzlich einen ärztlichen Konsiliarbericht einholen, durch welchen die medizinische Unbedenklichkeit der Psychotherapie bestätigt, sowie über somatische Erkrankungen informiert wird.

Die Kosten stationärer und teilstationärer Krankenhausbehandlung werden von den gesetzlichen Krankenkassen und der Beihilfe übernommen. Bei privaten Krankenversicherungen empfiehlt es sich, vorab eine Kostenübernahmeerklärung anzufordern. Stationäre Reha-Behandlungen bedürfen der Beantragung und Bewilligung durch die jeweiligen Sozialleistungsträger.

Risiken und Nebenwirkungen von Psychotherapie

- Psychotherapie kann als finanzielle und zeitliche Belastung empfunden werden.
- Sie kann in die bisherige Lebensweise und das Beziehungsgefüge eines Menschen eingreifen.
- 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.
- Es können in Folge der Psychotherapie Verstrickungen in der Beziehung zur Psychotherapeutin/zum Psychotherapeuten entstehen, die bearbeitet werden. Eine private Beziehung jeglicher Art zur Therapeutin/zum Therapeuten ist ausgeschlossen; die psychotherapeutische Beziehung ist eine bezahlte Arbeitsbeziehung.
- Wenn Sie Medikamente einnehmen, ist dies mitzuteilen; Medikamente können auf die Psychotherapie Einfluss haben.
- Ebenso können mehrere Psychotherapien oder psychosoziale Beratungen gleichzeitig Einfluss auf die Psychotherapie haben. Auch dies sollten Sie mit Ihrer Psychotherapeutin/Ihrem Psychotherapeuten besprechen.

Wenn sich Veränderungen zeigen, unabhängig davon, ob sie als Belastung oder als Entlastung empfunden werden, oder wenn keine Veränderung in Richtung der gestellten Therapieziele eintreten, ist es wichtig, dies offen mit der Psychotherapeutin/dem Psychotherapeuten zu besprechen und das weitere Vorgehen abzustimmen.

[In Anlehnung an die Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie (DGPM) e.V.]