

# DR. MED. DIETRICH RIESE

Facharzt für Psychosomatische Medizin  
Psychotherapie - Psychoanalyse  
Textorstr. 6, 97070 Würzburg  
Tel. 0931/16580

## Information für Psychotherapie-Patienten

Die **Psychotherapie** ist ein eigenständiges Heilverfahren für die Behandlung von psychischen, psychosozialen oder psychosomatischen Erkrankungen. Im Zentrum stehen das Gespräch und der Austausch zwischen Psychotherapeut und Patient. Die Ausübung der Psychotherapie wird durch die **Psychotherapie - Richtlinie** geregelt.

**Dieses Informationsblatt möchte Sie über die formalen Rahmenbedingungen der zukünftigen Arbeit aufklären.**



### **Verschwiegenheit:**

Jeder Psychotherapeut ist zur ärztlichen Verschwiegenheit verpflichtet.

Deshalb kann jeder Patient sicher sein, dass die Behandlung selbst und die Inhalte der therapeutischen Gespräche der **absoluten Vertraulichkeit** unterliegen. Selbst Angehörige erhalten keinerlei Auskünfte, es sei denn der Patient selbst entbindet den

Therapeuten von seiner Schweigepflicht. Jede **Schweigepflicht-Entbindung** muss genau benennen gegenüber welcher Person oder Behörde der Therapeut entbunden ist.



### **Leistungen der Krankenkassen:**

Psychotherapeutische Behandlungen gehören zu den Grundleistungen der **Gesetzlichen Krankenversicherung**. Dies bedeutet, dass die Kosten einer Psychotherapie durch die Krankenkassen getragen werden.

**Private Krankenversicherungen** haben unterschiedliche Vertragsbedingungen für psychotherapeutische Krankenbehandlungen. Diese sollten Sie vor Beginn einer Psychotherapie klären. Sonderregelungen gibt es auch bei der Beihilfe.



### **Termine:**

Eine **psychotherapeutische Behandlungssitzung** dauert in der Regel 50 Minuten. Auf Kassenkosten können bis zu drei Sitzungen in der Woche stattfinden.

**Termin-Absagen** von vereinbarten Therapie-Sitzungen müssen **mindestens 24 Stunden vorher** dem Therapeuten mitgeteilt werden. Andernfalls wird ein Bereitstellungshonorar (Ausfallhonorar) **privat in Rechnung** gestellt.



### **Durchführung der Gesprächssitzungen:**

In **Vorgesprächen** haben Sie die Möglichkeit den Psychotherapeuten kennenzulernen und mit ihm zu klären, ob Behandlungsbedarf besteht und eine gemeinsame Psychotherapeutische Arbeit vorstellbar ist. In diesen Sprechstunden, die auf 3 x 50 Minuten oder 6 x 25 Minuten angelegt sind, beschreiben Sie Ihre Beschwerden oder Problemstellungen. Dabei ist es auch wichtig, dass Sie Ihre Motivation, Ziele und Ihre Erwartungen an die Psychotherapie benennen. Der Therapeut wird eine vorläufige Diagnose stellen und mit Ihnen klären, welche Therapiemethode für Sie geeignet ist und in welchem Umfang die Therapie stattfindet. Das Ergebnis wird dem Patienten schriftlich überreicht.



### **Antragsstellung an die Krankenkasse:**

Nach diesen Vorgesprächen wird mit dem Psychotherapeuten ein **Antrag auf Kostenübernahme** bei der Krankenkasse gestellt. Der Therapeut formuliert den Antrag, der in anonymisierter Form einem unabhängigen Gutachter zur Entscheidung vorgelegt wird. Entsprechend der Empfehlung dieses Gutachters entscheidet die Krankenkasse über die Übernahme der Kosten der Psychotherapie. Der Bewilligungsumfang für Einzeltherapie beträgt in der Regel für tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapien (TP) zunächst 24 Stunden als Kurzzeittherapie oder 60 Stunden als Langzeittherapie, für analytische Therapie 160 Stunden. Bei Bedarf kann die Therapie verlängert werden.



### **Beendigung der Therapie:**

Das Therapieende ist in der Regel eine gemeinsame Entscheidung von Patient und Psychotherapeut. Die Gründe für jede Therapiebeendigung sollten rechtzeitig vor der letzten Stunde besprochen werden. Dazu sollten sich Patient und Therapeut einige Wochen vorher Zeit nehmen.

### **Was ist eigentlich Psychotherapie?**

Im Allgemeinen versteht man unter Psychotherapie eine therapeutische Methode, deren Grundlage das Gespräch ist. Der Patient spricht über sein Problem, wobei der Therapeut das Gespräch so leitet, dass der Patient für sich einen Lösungsansatz entwickelt.

Dabei achtet der Therapeut auch auf Körpersprache.

Bei Bedarf gibt es auch unterstützende Methoden, wie zum Beispiel Entspannungsübungen oder Rollenspiele.

In manchen Fällen kann auch ein Medikament begleitend zur Psychotherapie eingesetzt werden.

### **Wann ist eine Psychotherapie ratsam?**

Wenn ein Problem über einen längeren Zeitraum anhält oder nicht alleine gelöst werden kann, ist Psychotherapie angemessen. Depressive Phasen, Angstzustände, Schlafstörungen oder Stresskrankheiten sind Beispiele bei denen die professionelle Hilfe eines Therapeuten sinnvoll ist.

### **Wie erfolgreich ist Psychotherapie?**

Mehr als zwei Drittel der Patienten geben an, dass sich Ihr Zustand während der Psychotherapie eingehend verbessert hat. Vor allem bei Angststörungen liegt die Erfolgsquote stabil bei 80 Prozent. Ob eine Psychotherapie Wirkung zeigt, hängt dabei von Faktoren ab, die die Arbeit begünstigen. Dazu gehört zum Beispiel eine gute Beziehung zwischen Therapeut und Patient, die fachliche und zwischenmenschliche Kompetenz des Therapeuten und das Engagement des Patienten.

### **Welche Nebenwirkungen kann es geben?**

In der Therapie befasst man sich intensiv mit seinen Problemen. Das kann für manche Patienten zunächst konfrontativ sein. Hier ist die Einfühlsamkeit des Therapeuten gefragt, um schwierige Phasen richtig einzuordnen und zu durchstehen.

### **Wie erkenne ich einen guten Therapeuten?**

Die Wirkung der Psychotherapie baut wesentlich auf dem Beziehungsverhältnis zwischen Patient und Therapeut. Dafür ist es notwendig in einem Kennenlerngespräch zunächst festzustellen, ob eine gemeinsame therapeutische Arbeit möglich ist.

Wichtig ist auch die fachliche Ausbildung des Therapeuten. Jeder Psychotherapeut muss eine staatlich geprüfte Qualifikation nachweisen. Zudem kann man sich auch an den Zusatzqualifikationen orientieren (spezielle Methoden wie EMDR, autogenes Training oder bestimmte Themen wie Essstörungen, Traumatherapie, etc.)

**Für weitere Fragen steht Ihnen Ihr Psychotherapeut gerne zur Verfügung.**