

„Psychotherapie geht alle an“ – eine Aufklärungsreihe

Ablauf einer Psychotherapie

Sollten Sie an einem psychotherapeutischen Termin für ein gegenseitiges Kennenlernen interessiert sein, rufen Sie bitte einen*eine Psychotherapeuten*in während der Telefonsprechzeiten an. Diese finden Sie entweder über die KVB Arztsuche (<https://dienste.kvb.de/arztsuche/app/einfacheSuche.htm>) oder sie werden bei der Ansprache des Anrufbeantworters des*der Psychotherapeut*in benannt. Manche Therapeut*innen haben auch Internetseiten mit hilfreichen Informationen.

Eine Terminvergabe für einen Ersttermin findet fast ausschließlich telefonisch statt. Viele Psychotherapeut*innen haben eine Einzelpraxis, in der sie alleine arbeiten, daher gibt es häufig keine Rezeption. Eine ständige Erreichbarkeit ist dadurch leider nicht gewährleistet, da Therapeut*innen während ihrer Termine nicht an das Telefon gehen. Sie möchten ihren Patient*innen während deren Terminen möglichst die volle Aufmerksamkeit geben.

Der oder die ersten Termine bei einem*einer Psychotherapeut*in nennen sich psychotherapeutische Sprechstunde. In dieser wird abgeklärt, ob ein Verdacht auf ein krankheitswertiges psychisches Problem vorliegt und ob eine Psychotherapie oder ein anderes Hilfsangebot sinnvoll und zweckmäßig ist. Bei akuten Krisen ohne akute Selbst- und Fremdgefährdung kann eine Akutbehandlung bei einem freien Therapieplatz begonnen werden. Gibt es aktuell keinen freien Therapieplatz, haben manche Therapeut*innen eine Warteliste, auf die man sich setzen lassen kann. Zudem bietet es sich an, bei der Terminservicestelle unter der deutschlandweiten kostenfreien Telefonnummer 116 117 nach Psychotherapeut*innen mit freien Therapieplätzen zu fragen.

Üblicherweise wird bei einem freien Therapieplatz mit Probesitzungen, der sogenannten Probatorik, begonnen. Während dieser Sitzungen wird abgeklärt, inwieweit die Voraussetzungen für einen Behandlungserfolg der Psychotherapie gegeben sind und welches Setting der Psychotherapie sinnvoll erscheint: Einzelpsychotherapie in Form von einer Kurzzeittherapie oder einer Langzeittherapie, eine Gruppenpsychotherapie oder eine Kombination aus Einzel- und Gruppentherapie. Zudem darf sowohl von Patient*innenseite als auch von Therapeut*innenseite entschieden werden, ob die persönliche Passung zwischen beiden Seiten für eine vertrauensvolle Therapiebeziehung gegeben ist. Es erfolgt eine Diagnostik und das Erstellen eines Therapieplans. Nach den Probesitzungen wird von Patient*in und Therapeut*in zusammen die Kostenübernahme der Psychotherapie durch die Krankenkasse beantragt.

Bei einer privaten Krankenversicherung muss der/die Versicherungsnehmer/in bei dieser vor der Erstvorstellung anrufen und die eigenen Tarifbedingungen, die Kostenübernahme und das Antragverfahren mit der Versicherung abklären.

Die Psychotherapie findet dann nach individuellen Vereinbarungen und entsprechend dem Behandlungsvertrag statt. Der*die Therapeut*in legt damit die Häufigkeit der Therapietermine fest. Während der Therapie wird mit verschiedenen Methoden und Techniken, je nach psychotherapeutischen Verfahren, gearbeitet. Am Ende der Therapie findet üblicherweise eine sogenannte Rezidivprophylaxe

statt, um Rückfälle zu vermeiden. Die Gesamtdauer der Therapie richtet sich nach individuellen Bedürfnissen, dem Störungsbild und dessen Schweregrad sowie dem jeweiligen psychotherapeutischen Verfahren, da diese mit unterschiedlichen Methoden und Techniken arbeiten.

Das Ende der Therapie wird von Patient*in und Therapeut*in gemeinsam beschlossen. Es wird ein Abschlussgespräch durchgeführt, in dem der Therapieverlauf und die aktuelle Situation des ursprünglichen Problems besprochen werden. Sind sowohl Patient*in wie auch Therapeut*in der Überzeugung, dass die Therapie beendet werden kann, findet eine Verabschiedung statt oder es werden Nachfolge-Termine für Booster-Sitzungen zum Auffrischen der Therapieinhalte vereinbart.

Psychotherapeut*innen sind gemäß Musterberufsordnung zur Anwendung wissenschaftlicher Methodik und Technik verpflichtet und müssen sich über den aktuellen Stand der Wissenschaft in ihrem Fach informieren. Daher wird sich oft bei Behandlungen nach aktuellen Behandlungsstandards und Leitlinien gerichtet.

Autor: SRH WLH Fürth, Prof. Dr. Stang