

Dokumentierte Aufklärung Psychotherapie für Patientinnen und Patienten

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihre Ärztin / Ihr Arzt / Ihre Psychologin / Ihr Psychologe* hat Ihnen eine

stationäre teilstationäre ambulante

psychosomatisch-psychotherapeutische Behandlung vorgeschlagen. Bevor Sie sich dafür entscheiden, sind Sie über wichtige Umstände einer psychosomatisch-psychotherapeutischen Behandlung zu informieren, damit Sie sich für oder gegen eine Psychotherapie entscheiden können. Das Aufklärungsblatt soll helfen, das persönliche Gespräch mit dem Arzt bzw. dem psychologischen Psychotherapeuten vorzubereiten und die wichtigsten Punkte zu dokumentieren.

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

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 den Psychotherapeuten. 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 der Patient seine Beschwerden; dabei sollten auch seine Erwartungen und Motivationen besprochen werden. In vertiefenden Folgegesprächen werden die Krankheitsvorgeschichte, die Biographie und die Lebenssituation 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 des Patienten. In einer gemeinsamen Reflexion zwischen Patient und

*der besseren Lesbarkeit wegen wird im Folgenden die männliche Sprachform gewählt. Gemeint sind jeweils Frauen und Männer, falls nicht, wird ausdrücklich darauf hingewiesen.

Therapeut 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 Therapeuten 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 essentiellen Hypertonus, Diabetes mellitus, Asthma bronchiale oder koronarer Herzkrankheit
- psychosomatische 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 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 (z.B. unter www.dgpm.de).

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

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

Zu Beginn der Therapie bespricht der Psychotherapeut mit 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 Gesundung 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.

Der Patient kann jederzeit die Therapie beenden, sollte dies aber mit seinem Psychotherapeuten 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 des Patienten unabdingbar. Der Patient hat ein Recht darauf, dass der Psychotherapeut 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 als wissenschaftlich begründet und zu Lasten der Krankenversicherung abrechenbar anerkannt. Im ambulanten Rahmen muss nach bis zu fünf probatorischen Sitzungen die Kostenübernahme für weitere Sitzungen beantragt werden. Psychologische Psychotherapeuten müssen zusätzlich einen ärztlichen Konsilbericht einholen, durch welchen die medizinische Unbedenklichkeit der Psychotherapie bestätigt 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.

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 zum Psychotherapeuten entstehen, die bearbeitet werden. Eine private Beziehung jeglicher Art 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 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 dem Psychotherapeuten zu besprechen und das weitere Vorgehen abzustimmen.

Individuelle Besonderheiten und Fragen:

Für weitere Fragen steht Ihnen Ihr/e Arzt/Ärztin oder Ihr/e Psychol. Psychotherapeut/-in zur Verfügung.

Anmerkungen zum Aufklärungsgespräch:

Die Aufklärung erfolgte durch:

Ort, Datum Unterschrift des Therapeuten/der Therapeutin

Nach erfolgter Aufklärung

möchte ich die mir vorgeschlagene Therapie durchführen

lehne ich die Therapie ab.

Beginn der Behandlung: _____

Eine Kopie des Aufklärungsbogens wurde mir ausgehändigt. Ich hatte ausreichend Gelegenheit, meine Fragen zu stellen und habe die Aufklärung verstanden.

Ort, Datum Unterschrift des Patienten / der Patientin

Ort, Datum ggf. Unterschrift des ges. Betreuers / der ges. Betreuerin