**Wann wird eine Psychotherapie durchgeführt?**

Eine Psychotherapie wird dann durchgeführt, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind. Es muss eine Störung vorliegen, die mit anerkannten Methoden der Psychotherapie behandelt werden kann. Ob eine solche Störung vorliegt, wird in einem Vorgespräch geklärt. Danach stehen fünf probatorische Sitzungen zur Verfügung, in denen sich der Therapeut ein genaueres Bild über die Störung machen kann, der Patient klärt, ob er mit dem Therapeuten zusammenarbeiten möchte und der Therapeut klärt, ob er für den Patienten die erforderlichen und geeigneten Mittel zur Verfügung stellen kann.

Oft sind es körperliche Symptome, die keine organische Ursache haben oder schwere Schlafstörungen, die einen Leidensdruck auslösen oder verschlimmern können. Muster in der Wahrnehmung, des Erlebens und der Bewertung von Situationen mit einhergehenden quälenden Gefühlen und Gedanken mit der Folge langfristig eher schädigender Konsequenzen können einen Leidensdruck hervorrufen mit dem Wunsch, irgendetwas verändern zu wollen.

Insbesondere wenn Probleme im täglichen Erleben auftreten, die zum einen die eigene Person betreffen (häufiges Grübeln, Gefühl von Hoffnungslosigkeit, Abwertung der eigenen Person, Mangelndes Selbstvertrauen, Angst, Panik) oder im Zusammensein mit Partner, Familie oder Arbeitsplatz (Konflikte, Schwierigkeiten im Umgang mit sozialen Situationen, Rückzugsverhalten, Krankschreibungen durch seelische Überlastung) auftreten, kann die Durchführung einer Psychotherapie in Erwägung gezogen werden.

Fragebögen können helfen, eine bessere Einordnung der Therapieindikation zu erlangen. Dabei wird auch die psychische Belastbarkeit für die Durchführung einer ambulanten Psychotherapie berücksichtigt. Ist die Störung zu gravierend, muss auch eine stationäre Therapie in Erwägung gezogen werden.

Sinnvoll ist Psychotherapie aber nur, wenn auch der Wille zur Veränderung stark genug ausgeprägt ist und die Bereitschaft besteht, sich auf einen therapeutischen Prozess einzulassen.

**Was sind die Rahmenbedingungen der Verhaltenstherapie?**

* + Wöchentlich eine Sitzung – andere Rhythmen nach Notwendigkeit und Vereinbarung möglich – längere Abstände als 2 Wochen sind meistens nicht sinnvoll
	+ Psychotherapeutische Sprechstunde und Notfallbehandlung
		- Die Psychotherapeutische Sprechstunde dient zur Klärung, ob eine Indikation für eine Psychotherapie auf Krankenkassenkosten vorliegt. Eine Bescheinigung über das Ergebnis hierüber und der Aussage, ob die Therapie bei dem Therapeuten durchgeführt werden kann oder nicht, wird ausgehändigt.
	+ Bis zu 4 Probesitzungen: Diese dienen der:
		- Problemanalyse:

Damit der Therapeut den Patienten in seinen Erfahrungen und seinem Verhalten wie Erleben versteht, ist die Verhaltensanalyse zentraler Bestandteil der Therapie. Hierzu sind Informationen aus der Lebensgeschichte unabdingbar. Ein längerer Fragebogen wird hierzu meistens angewendet.

* + - Therapeut – Patient Beziehung

Grundvoraussetzung ist der Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung. Besteht nach spätestens 4 Sitzungen Einigkeit für die Fortsetzung des Arbeitsbündnisses, wird der Antrag an die Krankenkasse mit ggf. Bericht an den Gutachter verfasst. Dies ist obligatorisch für die Genehmigung der Psychotherapie als Kassenleistung.

* + Kurzzeittherapie: Es können jeweils zweimal 12 Stunden Kurzzeittherapie (maximal 24 Sitzungen) als Kassenleistung beantragt werden
		- Möglichkeit der Umwandlung in eine Langzeittherapie
	+ Langzeittherapie: 60 Sitzungen als Kassenleistung
		- In Ausnahmefällen können bis zu 80 Gesamtstunden beantragt werden

Bei Fernbleiben der Sitzung fällt ein Ausfallhonorar an. Einzelheiten werden in einem Behandlungsvertrag geregelt.

Rolle des Therapeuten: Oft bestehen ungünstige Erwartungen bezüglich einer Therapie an den Therapeuten. Deshalb einige Grundinformationen zur Psychotherapie:

* 1. Zwei wichtige Grundvoraussetzungen vorab: Die therapeutische Beziehung ist zum einen zeitlich begrenzt und zum anderen nicht durch das geprägt, was man unter Freundschaft versteht, das heißt, es geht primär um die Problematik des Patienten und nicht um Probleme oder Meinungen des Therapeuten.
	2. Wozu der Therapeut NICHT dient: In der Therapie geht es nicht darum, seine Probleme nur „von der Seele“ zu reden und auch nicht darum, Patentrezepte vom Therapeuten für die Lösung von Problemen zu erhalten. Vielmehr kommt es auf die aktive Mitarbeit der Patienten an, denn eine Veränderung seines Erlebens und Verhaltens ist nur möglich, wenn die erarbeiteten Problemlösungsstrategien vom Patienten auch ausprobiert werden.
	3. **Hilfe zur Selbsthilfe:** Ziel der Psychotherapie ist es, an aktuellen Problemen allgemeine Lösungskonzepte zu erarbeiten, die auch in zukünftigen Situationen helfen, alleine klarzukommen. Dabei wendet der Therapeut erprobte Techniken an, die nach den Erkenntnissen der Wissenschaft auf effiziente Weise das Ziel verfolgen. Der Patient soll in der Verhaltenstherapie also so schnell wie möglich lernen, seine Probleme alleine zu lösen. Dies heißt nicht, dass in einer bestimmten Zeit ein bestimmtes Ziel erreicht sein muss. Veränderungsprozesse bedürfen meist Geduld und Zeit.
	4. Widerstände: Das Auftreten von Widerständen im therapeutischen Prozess ist normal und ein wichtiger Bestandteil für das Problemverständnis und Veränderungsprozesse. Veränderung bedeutet, sich auf etwas einzulassen, was unbekannt ist, und kann von Unsicherheit und Angst begleitet werden, was zunächst Widerstand hervorruft. Aufkommende Abwehrmechanismen haben ihre Ursache in der Vermeidung von Ängsten. Die Therapie bietet Raum, sich mit diesen Ängsten auseinanderzusetzen.
	5. „Nebenwirkungen“: Veränderungsprozesse haben Auswirkungen auf die eigene Person, aber auch auf die Umwelt, d.h. auf Beziehungen zu Partner und anderen Kontaktpersonen, welche nicht vorhergesagt werden können.

Wenn Sie bereit sind, probatorische Sitzungen bei mir durchzuführen, wird zunächst eine Therapievereinbarung getroffen.

Dr. Klaus Rawe