

Information für Patientinnen und Patienten

Herzlich Willkommen in der Hochschulambulanz an der Abteilung für Medizinische Psychologie und Psychotherapie!

Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie ist die Behandlung der Seele bzw. von seelischen Problemen. Sie bietet Unterstützung bei Störungen des Denkens, Fühlens, Erlebens und Handelns. Dazu zählen Probleme und Störungen wie Depressionen, Ängste, Essstörungen und Zwänge. Darüber hinaus wird Psychotherapie auch bei vorübergehenden Lebenskrisen sowie bei psychosomatischen Störungen angewandt. Der Begriff Psychosomatik bedeutet, dass sich Psyche (Seele) und Soma (Körper) wechselseitig beeinflussen. Immer häufiger werden daher psychologische Behandlungsmethoden begleitend bei organischen Störungen eingesetzt (z.B. bei chronischen Erkrankungen, bei starken Schmerzzuständen, bei neurologischen Störungen, bei Herz-Kreislaufkrankungen).

Psychotherapie ist eine **gesetzliche Leistung der Krankenkassen**, d.h. jeder gesetzlich Versicherte hat darauf denselben Anspruch wie auf medizinische Behandlung. Psychotherapie findet ambulant bei niedergelassenen Psychotherapeuten oder in öffentlichen Einrichtungen (z.B. Hochschulambulanzen) und stationär in speziellen Kliniken statt.

Jeder Patient hat ein Anrecht auf 5 sog. **probatorische Sitzungen**, in denen sich PsychotherapeutIn und PatientIn kennenlernen können, um dann gemeinsam ein Arbeitsbündnis zu schließen. Sie können diese probatorischen Sitzungen bei einem oder mehreren Psychotherapeuten in Anspruch nehmen. Anschließend muss ein Antrag bei Ihrer Kasse gestellt werden. Nach dessen Genehmigung übernimmt die Kasse die Kosten für eine bestimmte Anzahl von Therapiestunden. Sollte sich herausstellen, dass dieses Kontingent nicht genügt, sind Verlängerungen bis zu einer festgelegten Höchstgrenze möglich.

Psychotherapie setzt die **aktive Mitarbeit** der Patienten voraus. Im Zentrum stehen das Gespräch und der Austausch zwischen PsychotherapeutIn und PatientIn. Je nach psychotherapeutischer Methode kann dieser Austausch z.B. durch praktische Übungen unterstützt und gefördert werden.

Auch bei Psychotherapien gilt selbstverständlich die **Schweigepflicht** in vollem Umfang. Wegen der besonderen therapeutischen Beziehung während einer Psychotherapie wird Ihr/e PsychotherapeutIn auch weitergehende (gesetzlich zulässige) Wünsche der Vertraulichkeit respektieren (etwa, wenn Sie nicht wollen, dass Ihr Hausarzt über Ihre Erkrankung unterrichtet wird).

Wie und wodurch wirkt Psychotherapie und wie läuft sie ab?

Psychotherapie kann heilend, problemlösend, gesundheitsfördernd und persönlichkeitsentwickelnd wirken. Belegte Wirkfaktoren sind therapeutische Beziehung, einführendes Verstehen, emotionale Annahme und Stütze durch den Psychotherapeuten/die Psychotherapeutin. Psychotherapie kann Sie in die Lage versetzen, Gefühle besser wahrzunehmen und auszudrücken, um sie als Lebensorientierung nutzen zu können, kann Ihre Selbstsicherheit und Ihre soziale Kompetenz verbessern sowie Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Durchsetzungs- und Entscheidungsfähigkeit stärken.

In der Regel läuft eine **Psychotherapiesitzung** folgendermaßen ab: Der/die PatientIn beschreibt seine aktuellen Probleme oder Beschwerden. Gemeinsam werden diese Probleme erläutert und reflektiert und der/die PsychotherapeutIn bietet therapeutische Interventionen an, manchmal unter Einbezug des Umfelds und der Lebensgeschichte des Patienten/ der Patientin. Eventuell werden auch Vorschläge für anschließende Übungen zuhause gemacht, um die Umsetzung des Erfahrenen oder Erlernten im Alltag zu fördern.

Der **Umfang einer psychotherapeutischen Behandlung** hängt von dem individuellen Bedarf an Unterstützung und der Komplexität der Problemstellung ab. In dem von uns angebotenen Therapieverfahren (Verhaltenstherapie) besteht eine Kurzzeittherapie aus 25 Sitzungen. Diese kann in mehreren Schritten auf maximal 80 Sitzungen verlängert werden. Die Psychotherapie findet normalerweise in 50-minütigen Sitzungen statt. Die Häufigkeit der Sitzungen variiert je nach Bedarf, findet zu Beginn meist wöchentlich statt. Eine Therapie endet, wenn PatientIn und/oder TherapeutIn dies gemeinsam beschließen.

Worauf sollten Sie bei Beginn einer Psychotherapie achten?

Eine Therapie kann auch Phasen haben, die anstrengend sind. Für viele Menschen ist es schwieriger, als ursprünglich angenommen, etwas an ihren Gefühlen und Verhalten zu ändern. Eine Psychotherapie hat aber genau das zum Ziel. Ein Patient sollte sich deshalb beispielsweise nicht zu einer Therapie entschließen, nur weil andere ihm dazu geraten haben. Für eine **erfolgreiche Therapie** ist es vielmehr notwendig, dass der Patient selbst davon überzeugt ist, dass diese Behandlung notwendig ist. Wenn ein Patient eine Therapie nicht aus sich heraus will, dann kann ihm auch ein noch so guter Therapeut nur schwer helfen.

Prüfen Sie deshalb nach dem ersten Gespräch noch einmal: Wollen Sie eine Psychotherapie beginnen? Ist der Therapeut, den Sie kennen gelernt haben, für Sie der richtige?

Nebenwirkungen von Psychotherapie

Alle Behandlungen, die wirken, können auch **Nebenwirkungen** haben. Durch Ihre persönlichen Entwicklungsschritte können sich z.B. partnerschaftliche, familiäre und freundschaftliche Beziehungen verändern, verbessern oder verschlechtern. Außerdem kann es durch die Konfrontation mit der Problematik Phasen der Symptomverschlechterung geben. Wir möchten Sie zudem darauf hinweisen, dass Ihnen bei Abschluss von Versicherungsverträgen mit Gesundheitsprüfung (z.B. Berufsunfähigkeitsversicherung, Private Krankenversicherung) oder einer Verbeamtung durch eine aktenkundige Psychotherapie Nachteile entstehen können.

Weitere Fragen beantwortet Ihnen gerne Ihr/e behandelnde/r PsychotherapeutIn.