

DR. CHRISTIAN RUPP

PSYCHOLOGE (M. SC.) · PSYCHOLOGISCHER PSYCHOTHERAPEUT · VERHALTENSTHERAPIE



Hauptstraße 38b
24872 Groß Rheidde
Tel.: 04624 423 9890
Fax: 04624 423 9891
info@psychotherapie-rupp.com
www.psychotherapie-rupp.com

Informationen zur ambulanten Psychotherapie für gesetzlich versicherte Patient:innen

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

auf diesen Seiten möchte ich Sie gerne über den Ablauf einer ambulanten Psychotherapie und meine Arbeitsweise informieren, damit Sie wissen, was Sie erwartet und zu welchen Punkten Sie sich einverstanden erklären müssten, sollten Sie in meiner Praxis eine Therapie beginnen.

Wie ist eine Psychotherapie aufgebaut?

Eine ambulante Psychotherapie besteht aus zwei wesentlichen Phasen. Sie beginnt mit der so genannten *probatorischen* Phase, die in der Regel aus dem Erstgespräch (der so genannten „Psychotherapeutischen Sprechstunde“) sowie zwei bis vier probatorischen Sitzungen besteht und dazu dient, Ihre Problematik zu verstehen, die richtige Diagnose zu stellen und zu entscheiden, in wie weit eine ambulante Psychotherapie in Ihrem Fall erfolgsversprechend ist. Zwischen dem Erstgespräch im Rahmen der Psychotherapeutischen Sprechstunde, nach dem Sie von mir eine erste Rückmeldung zum weiteren Vorgehen erhalten, und den probatorischen Sitzungen werden dabei wahrscheinlich einige Monate Wartezeit liegen. Die Dauer jeder Einzelsitzung beträgt, egal in welcher Phase wir uns befinden, immer rund 50 Minuten. Sollten Sie zusätzlich zu Ihrer Einzeltherapie auch an einer Gruppentherapie in meiner Praxis teilnehmen, so dauert jede Sitzung der Gruppentherapie rund 100 Minuten bei einer Größe von 3-9 Teilnehmenden.

Im Zuge der probatorischen Sitzungen, die immer als Einzelsitzung stattfinden, werde ich Sie als Teil der Diagnostik wahrscheinlich bitten, eine Reihe von Fragebögen sowohl zu Ihrem Problem und Ihren Beschwerden als auch ggf. zu Ihrer persönlichen Lebensgeschichte auszufüllen. Zusätzlich bin ich verpflichtet, ein so genanntes *somatisches Konsil* einzuholen. Hierfür erhalten Sie von mir ein Formular („Konsiliarbericht“), mit dem Sie einen Arzt Ihrer Wahl (z.B. Ihren Hausarzt) aufsuchen. Sinn dessen ist, dass bestätigt wird, dass keine körperlichen Erkrankungen vorliegen, die *gegen* eine Psychotherapie sprechen.

Am Ende des zweiten Termins nach der Wartezeit entscheide ich dann zusammen mit Ihnen, ob wir bei Ihrer Krankenkasse eine Therapie beantragen und ob wir eine reine Einzeltherapie oder eine Kombination aus Einzel- und Gruppentherapie beantragen (siehe unten). In diese Entscheidung fließen u. a. ein, ob ich in Ihrem Fall eine Indikation für Psychotherapie feststelle, also eine Psychotherapie für sinnvoll und erfolgsversprechend halte, und andererseits davon, wie gut sowohl Sie als auch ich uns vorstellen können, miteinander zu arbeiten.

Im Anschluss an die probatorischen Sitzungen geht der Fokus der therapeutischen Arbeit dann zunehmend vom Verstehen der Problematik zu deren Veränderung, d. h. in die eigentliche *therapeutische* Phase, über, wozu unterschiedliche psychotherapeutische Methoden zum Einsatz kommen und auch die gezielte Teilnahme an einer zusätzlichen Gruppentherapie in meiner Praxis in Betracht kommt. Ganz wichtig ist mir, dass eine Psychotherapie sich stets an konkreten *Zielen* orientiert, die Sie zusammen mit mir formulieren und beim Erreichen derer ich Sie im Rahmen meiner Möglichkeiten unterstütze. In der Regel haben Sie hierfür bei mir jede Woche einen festen Termin von 50 Minuten Dauer am selben Tag und zur selben Uhrzeit.

Ablauf & Kostenübernahme

Als Mitglied der Kassenärztlichen Vereinigung Schleswig-Holstein verfüge ich über eine Kassenzulassung, sodass ich gesetzlich versicherte Patient:innen behandeln kann. Im Rahmen dessen verfüge ich über eine Abrechnungsbefugnis für Einzel- und Gruppentherapie.

Wenn Sie gesetzlich versichert sind, können Sie psychotherapeutische Leistungen relativ unkompliziert in Anspruch nehmen. Mit dem Einlesen Ihrer Versichertenkarte ist ein wesentlicher Teil schon getan. Nach dem Erstgespräch, welches im Rahmen der so genannten "Psychotherapeutische Sprechstunde" stattfindet, erhalten Sie von mir eine Rückmeldung zur vorläufigen Diagnose und zu möglichen Behandlungsoptionen. Hierzu erhalten Sie von mir auch ein entsprechendes Formular (PTV 11). Je nachdem, welche Problematik bei Ihnen vorliegt, ob eine ambulante Psychotherapie bei Ihnen sinnvoll erscheint und ob wir beide uns vorstellen könnten, miteinander zu arbeiten, ist es möglich, dass Sie nach dem Erstgespräch auf die Warteliste für einen Therapieplatz bei mir gesetzt werden, was in der Regel mit einer Wartezeit von einigen Monaten einhergehen wird.

Wenn Sie auf der Warteliste entsprechend weit vorgerückt sind und ein Therapieplatz frei wird, kontaktieren wir Sie, um Ihnen diesen Therapieplatz anzubieten und organisatorische Fragen zu klären. Beachten Sie jedoch bitte, dass in meiner Praxis alle Patient:innen grundsätzlich einen festen Therapieplatz zu einer festen Uhrzeit an einem festen Wochentag erhalten. Dies bedeutet, dass es passieren kann, dass zwar ein fester Therapieplatz dauerhaft frei wird, dieser aber für Sie zeitlich nicht zu organisieren ist und sich somit Ihre Wartezeit verlängert. Je flexibler Sie zeitlich sind oder je mehr Sie möglich machen können, desto besser sind in der Tat Ihre Chancen.

Wenn Sie den angebotenen Therapieplatz annehmen, werde ich Sie in der ersten Sitzung nach der Wartezeit ausführlich über alles aufklären, was Sie vor Beginn einer Psychotherapie wissen müssen. In der darauffolgenden Sitzung stellen wir dann i. d. R. den Antrag auf eine ambulante Psychotherapie bei Ihrer Krankenkasse. Dazu müssen Sie, um den oben erwähnten *Konsiliarbericht* einzuholen, vor der Antragsstellung eine Ärztin oder einen Arzt Ihrer Wahl, z. B. Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin, aufsuchen. Ansonsten entsteht für Sie kaum bürokratischer Aufwand. Da die Kosten für ambulante Psychotherapie vollständig von den Krankenkassen übernommen und direkt mit diesen abgerechnet werden, entstehen Ihnen keinerlei Kosten.

Wie lange dauert eine Therapie?

Mir ist es wichtig, zu betonen, dass Psychotherapie als gezielte Hilfe zur Selbsthilfe zeitlich begrenzt ist und aus meiner Sicht so kurz wie möglich sein sollte, damit bei Patient:innen gar nicht erst der Eindruck entsteht, dass sie „ohne Therapie nicht klarkommen“. Zum einen bin ich davon überzeugt, dass alle Menschen bereits viele Voraussetzungen dafür in sich tragen, sich selbst zu helfen, und zum anderen bin ich auch gegenüber den Krankenkassen dazu verpflichtet, die Therapie auf das tatsächlich Notwendige zu beschränken. Hinzu kommt, dass ich stets eine lange Warteliste führe und gerne so vielen Menschen wie möglich helfen möchte. Und dies ist, wie die Psychotherapieforschung zeigt, sehr gut im Rahmen von 10-20 Sitzungen möglich, während darüber hinaus gehende Therapien selten einen zusätzlichen Mehrwert erzielen.

Aufgrund der genannten Punkte führe ich in meiner Praxis grundsätzlich fast ausschließlich Kurzzeittherapien im Umfang von maximal 24 Sitzungen durch, wobei man zweimal hintereinander je 12 Sitzungen beantragen kann. Eine Verlängerung der Therapie über diese 24 Sitzungen ist in meiner Praxis eher selten möglich und sinnvoll, wenn es um reine Einzeltherapien geht. Eine Umwandlung in eine Langzeittherapie ergibt hingegen des Öfteren Sinn, wenn damit der Übergang zu einem Fokus auf Gruppentherapie einhergeht, die sich meiner Erfahrung nach insbesondere für fortgeschrittene Patient:innen mit bereits vorhandener Einzeltherapieerfahrung eignet, um die erzielten Fortschritte auszubauen und zu verfestigen.

Was bedeutet nun Verhaltenstherapie?

Als approbierter Psychologischer Psychotherapeut verfüge ich über einen Fachkunde-nachweis in Verhaltenstherapie. Die Verhaltenstherapie umfasst heutzutage ein sehr breites Spektrum an therapeutischen Verfahren und Techniken, deren Gemeinsamkeit durch die wissenschaftliche Fundiertheit und die nachgewiesene Wirksamkeit gegeben ist. Die moderne Verhaltenstherapie, wie ich sie verstehe, fußt auf zwei wesentlichen Säulen: Einerseits der Erklärung und dem Verstehen aktueller Probleme vor dem Hintergrund der individuellen Lebensgeschichte, d.h. der Biographie, und andererseits auf der gezielten Veränderung von Problemen im Hier und Jetzt. Ein wesentliches Merkmal der Verhaltenstherapie ist außerdem (wie oben beschrieben), dass Sie sich immer an konkreten *Zielen* orientiert und bezüglich der Dauer der Therapie dem Prinzip „So wenig wie möglich, so viel wie nötig“ folgt.

Wie der Begriff „Verhaltenstherapie“ bereits nahelegt, wird ein besonderes Augenmerk darauf gelegt, was aktuelle Probleme mit ungünstigen *Verhaltensweisen* zu tun haben, sodass *Verhaltensänderungen* eine zentrale Bedeutung in der Therapie zukommt. Dem liegt die Idee zugrunde, dass einer psychischen Symptomatik *erlernte* Verhaltensweisen (z.B. in Form komplexer Verhaltensmuster) zugrunde liegen, wobei sich die Verhaltenstherapie zunutze macht, dass diese ebenso wie alle anderen Verhaltensweisen auch wieder *umgelernt* werden können. Ebenso können neue Fertigkeiten und Kompetenzen im Verlauf der Therapie erlernt und im Alltag aufgebaut werden. Dabei beschränkt sich die moderne Verhaltenstherapie jedoch nicht auf das sichtbare Verhalten, sondern widmet sich auch den untrennbar damit verbundenen Denkprozessen bzw. Gedankeninhalten und dem emotionalen Erleben. Die Schaffung von neuen *Erfahrungen* ist somit das erklärte und übergeordnete Ziel der Verhaltenstherapie.

Wie sind in der Therapie die Rollen verteilt?

Verhaltenstherapie bedeutet Hilfe zur Selbsthilfe. Damit die Therapie erfolgreich sein kann, ist es von essenzieller Bedeutung, dass Sie in dieser eine *aktive Rolle* einnehmen. Man könnte auch sagen: Sie werden nicht passiv „therapiert“, sondern Sie erhalten professionelle Unterstützung

dabei, Ihre Probleme *selbst* zu lösen. Dies setzt voraus, dass Sie die Therapie mit der Motivation, etwas zu *verändern*, und mit konkreten Zielen in Angriff nehmen, die durch eine Psychotherapie erreichbar sind. Meine Aufgabe dabei besteht dann darin, einzuschätzen, in wie weit Ihre Ziele durch eine Psychotherapie erreichbar sind – und Sie dann entweder im Rahmen meiner Möglichkeiten beim Erreichen Ihrer Ziele zu unterstützen oder Sie ggf. an andere Stellen zu verweisen. Es ist außerdem meine Pflicht gegenüber der Krankenkasse, jederzeit im Verlauf der Therapie einzuschätzen, wie hilfreich und erfolgsversprechend die Therapie noch ist, und sie zu beenden, wenn keine ausreichend gute Prognose mehr besteht.

Daneben bedeutet Ihre aktive Rolle vor allem, dass ein wesentlicher Teil der Therapie nicht *in*, sondern *zwischen* den Therapiesitzungen stattfindet – in Ihrem eigenen Alltag. Studien belegen, dass der Therapieerfolg maßgeblich davon abhängt, in wie weit Menschen die Erkenntnisse aus den Sitzungen auch in Ihrem Alltag umsetzen. Deshalb werden Sie in der Regel am Ende jeder Sitzung eine therapeutische *Hausaufgabe* erhalten. In der probatorischen Phase kann dies u. a. das Ausfüllen von Fragebögen und das Führen von Selbstbeobachtungsprotokollen umfassen – in der Therapiephase dann z. B. das Üben und Umsetzen von in der Sitzung erprobten Verhaltensweisen.

Ausfallhonorar

Psychotherapie ist in Deutschland ein knappes Gut, auf dessen Inanspruchnahme viele Menschen lange warten müssen. Es ist daher unvertretbar im Sinne der Patientenversorgung, wenn Termine unbelegt bleiben. Zudem kann auch Ihre eigene Therapie nur Erfolg haben, wenn kontinuierlich Sitzungen stattfinden. Daher ist es mir wichtig, dass Sie Ihrem Therapieplatz eine entsprechende Wichtigkeit und Wertschätzung entgegenbringen und Termine nur aus wichtigem Grund und stets mindestens **2 Tage im Voraus absagen** (bei einem Termin am Montag gilt der vorausgehende Freitag um 12 Uhr als Frist). Sollten Sie kurzfristiger absagen, berechne ich ein **Ausfallhonorar von ca. 37,76 €** pro ausgefallene Sitzung, welches Ihnen nicht von Ihrer Krankenversicherung erstattet wird. Dieses Ausfallhonorar entfällt, wenn Ihr Termin doch noch neu vergeben werden konnte oder die Möglichkeit besteht, Ihren Termin per Videosprechstunde stattfinden zu lassen.

Einwilligungserklärung

Hiermit willige ich in alle in diesem Dokument beschriebenen Vorgehensweisen, Regelungen und Rahmenbedingungen einer Psychotherapie ein. Diese Einwilligung kann ich jederzeit formlos per Post oder E-Mail an die im Briefkopf genannten Adressen widerrufen.

Ort, Datum

Unterschrift

Einwilligung in die Kommunikation per E-Mail

Ich willige ein, dass mit mir per E-Mail durch Dr. Christian Rupp oder Mitarbeiter:innen seiner Praxis kommuniziert werden darf. Dabei ist mir bekannt, dass die Datenübertragung im Internet, z. B. bei der Kommunikation per E-Mail, Sicherheitslücken aufweisen kann und ein Schutz der Daten vor dem Zugriff durch Dritte nicht vollständig möglich ist. Diese Einwilligung kann ich jederzeit formlos per Post an die im Briefkopf genannte Adresse widerrufen.

Ort, Datum

Unterschrift