

DR. CHRISTIAN RUPP

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



Hauptstraße 38b
24872 Groß Rheide
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 erwarten und mit 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, inwieweit 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 Gruppengröße von 3 - 9 Teilnehmenden.

Im Zuge der probatorischen Sitzungen, die i. d. R. als Einzelsitzung stattfinden, werde ich Sie als Teil der Diagnostik bitten, eine Reihe von Fragebögen sowohl zu Ihrem Problem und Ihren Beschwerden 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) aufzusuchen. Sinn dessen ist, dass bestätigt wird, dass keine körperlichen Erkrankungen vorliegen, die *gegen* eine Psychotherapie sprechen, und dass ich Informationen zu ggf. vorliegenden körperlichen Erkrankungen von Ihnen erhalte. Am Ende des 2. Termins nach der Wartezeit (d. h. dem insg. 3. Termin) 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. In diese Entscheidung fließt u. a. ein, ob ich in Ihrem Fall eine Psychotherapie für sinnvoll und erfolgsversprechend halte und ob ich für Ihre Problematik eher eine Einzel- oder eine Gruppentherapie empfehlen würde, sowie andererseits, 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. Ganz wichtig ist mir, dass eine Psychotherapie, egal ob im Einzel- oder Gruppenkontext, sich stets an konkreten *Zielen* orientiert, die Sie zusammen mit mir formulieren und beim Erreichen derer ich Sie nach dem Prinzip „Hilfe zur Selbsthilfe“ im Rahmen meiner Möglichkeiten unterstütze. In der Regel haben Sie hierfür bei mir jede Woche einen festen Einzeltherapietermin von 50 Minuten Dauer am selben Tag und zur selben Uhrzeit, wobei es gerade zu Beginn einer Therapie auch vorübergehend zu unregelmäßigeren Terminen kommen kann. Wenn Sie an einer Gruppentherapie teilnehmen, findet diese auch einmal wöchentlich zu einem festen Termin statt, wobei jede Sitzung 100 Minuten dauert. Es gibt drei Therapiegruppen (montags- bzw. mittwochsvormittags sowie dienstagsnachmittags), die themenspezifisch konzipiert sind und sich mit dem Lösen zwischenmenschlicher Probleme auseinandersetzen.

Ablauf & Kostenübernahme

Als Mitglied der Kassenärztlichen Vereinigung Schleswig-Holstein verfüge ich über eine Kassenzulassung, sodass ich gesetzlich versicherte Patient:innen ab 18 Jahren 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 nach Möglichkeit alle Patient:innen 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, aber so lange wie nötig 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 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 im Falle einer *reinen Einzeltherapie* grundsätzlich 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 aus meiner Sicht eher selten sinnvoll, wenn es um reine Einzeltherapien geht. Eine Umwandlung in eine Langzeittherapie mit maximal 80 Sitzungen ist hingegen oft sehr sinnvoll, wenn damit der Übergang zu einem Fokus auf Gruppentherapie einhergeht.

Was bedeutet nun Verhaltenstherapie?

Als approbierter Psychologischer Psychotherapeut verfüge ich über einen Fachkundenachweis 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, dass sie sich an konkreten *Zielen* orientiert und bzgl. der Therapiedauer dem Prinzip „So wenig wie möglich, so viel wie nötig“ folgt. Wie der Begriff „Verhaltenstherapie“ bereits nahelegt, liegt ein besonderes Augenmerk darauf, 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, inwieweit 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, inwieweit 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 frei bleiben, weil sie kurzfristig abgesagt werden. 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 15 Uhr als Frist). Sollten Sie kurzfristiger absagen, berechne ich, völlig unabhängig von der Ursache der Absage, ein **Ausfallhonorar von 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. Für Gruppentherapiesitzungen gilt dasselbe Prinzip; hier fällt das Ausfallhonorar aber erst bei einer Absage weniger als **2 Stunden vor Beginn der Gruppensitzung** an.

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, obwohl die Datenübertragung im Internet 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 o. g. Adresse widerrufen.

Ort, Datum

Unterschrift