

Beiblatt 1

Aufklärung vor der Aufnahme einer Psychotherapie

Allgemeine Informationen zur PT und zum Setting:

Psychotherapie meint die Anwendung psychologischer Verfahren zur Linderung und/oder Heilung psychischer Störungen. Sie umfasst die diagnostische Einordnung ihrer Problematik, die Gespräche in den Behandlungssitzungen selber sowie vereinbarte Aufgaben. Eine Sitzung dauert regelhaft 25 oder 50 Minuten. Gemeinsam mit Ihrem Therapeuten einigen Sie sich auf Dauer und Frequenz, welche der erfolversprechendsten Besserung Ihres Gesundheitszustandes dienen. Es dürfen nur so viele Sitzungen erfolgen, wie zum Erreichen des Heilerfolges notwendig sind. Zudem dürfen nur wissenschaftlich erprobte Verfahren eingesetzt werden, die auf Ihre gegebene Störung ausgerichtet sind.

Die unterschiedlichen Verfahrensweisen der Psychotherapie sind Verhaltenstherapie, Psychoanalyse, Tiefenpsychologie und Systemische Therapie. In der verwendeten Methode der Verhaltenstherapie sollen ungünstige Verhaltensweisen und Denkmuster identifiziert und durch neue Verhaltens- und Denkweisen ersetzt werden. Inhaltlich wird ein Verständnis Ihrer Problematik, der Ursachen und aufrechterhaltenden Faktoren erarbeitet. Auf Basis dessen sollen ungünstige Verhaltens- und Denkmuster dahingehend verändert werden, Ihr psychisches Wohlbefinden zu verbessern. Ein wichtiger Teil sind hierbei aktive Übungen.

Die systemische Therapie ist ebenso stark anwendungsorientiert. Wechselwirkungen zwischen den Eigenheiten eines Individuums und den sozialen Bedingungen stehen im Vordergrund. Psychische Krankheiten werden als Störung der Anpassung eines Systems an die Umweltbedingungen verstanden. Somit werde insbesondere Beziehungsmuster fokussiert.

Psychotherapeutische Sitzungen können sowohl online als auch vor Ort stattfinden. Bei Online Therapien sind die Datenschutzhinweise der jeweiligen Plattform zu beachten.

Schweigepflicht und Datenschutz

Psychotherapeuten unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht gemäß § 203 Abs. 1 Nr. 2 des Strafgesetzbuches (StGB). Dies beinhaltet die Verpflichtung, über alle in der Berufstätigkeit anvertrauten und bekannt gewordenen Tatsachen zu schweigen, solange keine gesetzlichen Ausnahmen bestehen oder ein bedrohtes Rechtsgut überwiegt. Nur mit Ihrem ausdrücklichen, schriftlichen Einverständnis kann eine Auskunft an bzw. von Dritten erfolgen. Als Patient verpflichten Sie sich zudem zur Verschwiegenheit gegenüber anderen Patienten, über die Sie, bspw. im Rahmen einer Gruppentherapie, Informationen erhalten. Bitte fragen Sie Ihren Therapeuten hinsichtlich wichtiger Informationen zur Schweigepflicht, bspw. zur etwaigen Aufzeichnung einer Therapiesitzungen mit Tonband oder Video zum Zwecke der eigenen Fort- und Weiterbildung oder zur Qualitätssicherung.

Risiken und Nebenwirkungen der Behandlung

Veränderungen im Verhalten, Denken und Erleben können zu weiteren Veränderungen bspw. im Familien- und Freundeskreise oder im beruflichen Umfeld führen. Diese sind nicht immer vollständig absehbar und können teilweise unerwünscht sein, bspw. Trennungen. Nicht selten kommt es im Verlauf der Therapie im Zuge der verstärkten Auseinandersetzung mit Problemen zu Symptomverschlechterungen oder -veränderungen. Des weiteren kann die Wirksamkeit einer Psychotherapie ausbleiben.

Unerwünschte Wirkungen sind unverzüglich Ihrem Therapeuten mitzuteilen, damit sie in den psychotherapeutischen Prozess integriert werden können.

Selbstverpflichtungserwartung

Pünktliches Erscheinen und aktive Mitarbeit sind zum Erfolg einer Psychotherapie unerlässlich. Bitte erkundigen Sie sich beim Therapeuten nach der Regelung bei Ausfällen von Therapiesitzungen. Weiterhin sind Sie als Patient verpflichtet, täglich an den vereinbarten Themen zu arbeiten und der Erledigung von Hausaufgaben nachzukommen. Der Therapieerfolg darf nicht gefährdet werden, bspw. durch den Konsum von Drogen. Sie verpflichten sich darüber hinaus, während des Zeitraumes der Psychotherapie keine Suizidversuche oder parasuizidale Handlungen (z. B. extremes Risikoverhalten in Sport und Verkehr) zu unternehmen und sich ggf. unverzüglich in stationäre Behandlung zu begeben. Weiterhin besteht die Verpflichtung, jegliche angeforderten Unterlagen (bspw. Konsilberichte) dem Therapeuten zur Verfügung zu stellen. Die Aufnahme oder Veränderung einer medikamentösen Behandlung ist dem Psychotherapeuten mitzuteilen.