

Patienteninfo Psychotherapie

Ihnen wurde eine Richtlinien-Psychotherapie empfohlen. Wir möchten Sie mit diesem Informationsblatt über die verschiedenen Möglichkeiten und Verfahren informieren, weil Richtlinien-Psychotherapie in der psychiatrischen Ambulanz leider nicht angeboten werden kann. Ein Psychotherapeut kann in seiner Grundausbildung Arzt oder Psychologe sein, die Ärzte können unterschiedliche Fachärzte sein und eine sogenannten Zusatztitel „Psychotherapie“ führen. Egal, welche Grundausbildung ihr Therapeut hat, er hat eine therapeutische Ausbildung in einem speziellen Verfahren. Verfahren gibt es viele, jedoch gehören zum Leistungskatalog der (gesetzlichen) Krankenkassen nur folgende drei Verfahren:

- analytische Psychotherapie,
- tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie,
- Verhaltenstherapie

Die einzelnen Verfahren werden im Folgenden kurz beschrieben. Von wenigen Ausnahmen abgesehen, gibt es keine spezielle Zuschreibung der Verfahren zu einzelnen Erkrankungen. Sollten Sie sich unsicher sein, ob für Sie nur ein bestimmtes Verfahren in Frage kommt, besprechen Sie dies mit dem Arzt, der Ihnen zu einer Psychotherapie geraten hat, oder Ihrem Hausarzt.

Da Psychotherapie, ähnlich wie Medikamente, auch Nebenwirkungen haben kann, legen Ihnen viele Therapeuten heute vor Beginn einer Therapie ein Aufklärungsschreiben vor, um Sie über die Risiken und Nebenwirkungen aufzuklären. Ganz allgemein haben sich als wesentlicher Faktor für die Wirkung einer Therapie die Beziehung und das Vertrauen, das sie ihrem Therapeuten entgegen bringen, herausgestellt. Im Zweifelsfall sollten Sie Ihren Therapeuten danach auswählen, ob die „Chemie“ zwischen Ihnen stimmt.

Einen Therapeuten finden können Sie z. B. im Internet unter www.arztsuche.hessen.de oder indem Sie bei Ihrer Krankenkasse eine Liste mit Therapeuten in Ihrer Umgebung anfordern.

Wenn Sie ein so genanntes Erstgespräch vereinbart haben, wird Ihr Therapeut sich in der Regel 50 Minuten Zeit für Sie nehmen und versuchen, Ihre Motivation und die spezifische Problematik, deretwegen Sie eine Psychotherapie machen wollen, kennenzulernen. Diese Sitzungen können bis zu fünf Mal stattfinden, dann muss der Therapeut bei Ihrer Krankenkasse einen Antrag für eine darüber hinausgehende Therapie stellen.

Alternativ gibt es die Möglichkeit, eine Therapie im so genannten Kostenerstattungsverfahren durchzuführen. Genauere Informationen hierzu finden Sie unter <http://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/index.php?id=929>

Die einzelnen Verfahren im Überblick:

- Analytische Psychotherapie

Die analytische Psychotherapie geht davon aus, dass persönliche Lebenserfahrungen und vor allem deren konflikthafte unbewusste Verarbeitung psychische Erkrankungen mit verursachen oder aufrechterhalten können. Unsere Lebenserfahrungen werden insbesondere durch die Beziehungen zu anderen Menschen geprägt, wobei vor allem die ersten Lebensjahre formend sind. Verinnerlicht und unbewusst geworden, beeinflussen sie das Bild eines Menschen von sich selbst und anderen Menschen sowie die Grundeinstellung zu sich selbst und anderen. Die analytische Psychotherapie ist im klassischen Verfahren eine hochfrequente Psychotherapie mit mehreren Sitzungen pro Woche und normalerweise für eine längere Behandlungszeit angelegt.

- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie geht davon aus, dass alles, was wir fühlen, denken und entscheiden, auch von unbewussten psychischen Einflüssen abhängt. Zu diesen Faktoren, die wir nicht wahrnehmen und beeinflussen können, gehören insbesondere innere Konflikte, die das spätere Leben besonders bestimmen, wenn sie schon in den ersten Lebensjahren auftraten. Tiefenpsychologisch

fundierte Psychotherapie findet in Einzelgesprächen, in der Regel ein- bis zweimal pro Woche, statt. Eine Therapie kann zwischen drei Monaten und zwei Jahren dauern.

- Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie geht davon aus, dass die Menschen aufgrund psychischer und sozialer Merkmale, die sich im Verlauf der Lebensgeschichte herausgebildet haben, sowie genetischer und körperlicher Faktoren unterschiedlich anfällig für psychische Erkrankungen sind. Vor diesem Hintergrund können belastende Erfahrungen oder Stress eine psychische Krankheit erstmals auslösen. Die Therapeuten verabreden mit Ihnen konkrete Therapieziele und leiten aus den Ursachen und Bedingungen der Erkrankung spezifische Behandlungsmaßnahmen ab, die sie Ihnen vorschlagen. Bei einer Verhaltenstherapie sitzen Sie der Psychotherapeutin beziehungsweise dem Psychotherapeuten gegenüber. Die Anzahl und die Frequenz der Therapiesitzungen werden je nach Art der Störung zwischen Patient und Psychotherapeut vereinbart. Die Behandlung dauert in der Regel ein halbes bis ein Jahr, gegebenenfalls länger.

Institutsambulanzen:

In den Institutsambulanzen werden Sie in der Regel von Psychotherapeuten, die sich noch in Ausbildung befinden und entsprechend supervidiert werden, behandelt. Eine Abrechnung der Therapieleistungen ist wie bei niedergelassenen Psychotherapeuten möglich.

AWKV Friedrichsdorf
Hugenottenstrasse 69
61381 Friedrichsdorf
Tel. 06172/764765

Ambulante Psychotherapie
Verhaltenstherapie

Verhaltenstherapeutische Ambulanz Gießen
Südanlage 30
35390 Gießen
Tel. 0641/2093300

Ambulante Psychotherapie
Verhaltenstherapie

Verhaltenstherapieambulanz Frankfurt
Varrentrappstraße 40-42
60486 Frankfurt am Main
Tel. 069/798251202

Ambulante Psychotherapie
Verhaltenstherapie

GAP Psychotherapeutische Ambulanz
Beethovenstraße 18
60325 Frankfurt
Tel. 069/97409026

Ambulante Psychotherapie
Verhaltenstherapie

Psychosomatische Ambulanz Gießen
Ludwigstraße 76
35392 Gießen
Tel. 0641/985-45631

Krisenintervention
Vermittlung amb. Therapieplätze

Frankfurter Psychoanalytisches Institut
Rossertstraße 2
60323 Frankfurt
Tel. 069/174629

Ambulante Psychotherapie
Tiefenpsychologie
Psychoanalyse

Ambulanz des Psychoanalytischen Instituts Giessen
Ludwigstraße 73
35392 Gießen
Tel. 0641/78060

Ambulante Psychotherapie
Tiefenpsychologie
Psychoanalyse

Wiesbadener Psychotherapie Zentrum
Luisenstraße 28
65185 Wiesbaden
Tel. 0611/373707

Ambulante Psychotherapie
Tiefenpsychologie