

INFORMATION ZUM THERAPIEANGEBOT: EINZELPSYCHOTHERAPIE TEIL 1

Wenn Sie eine von Ihrer privaten oder gesetzlichen Krankenkasse finanzierte Psychotherapie anstreben, haben Sie bei jedem Psychotherapeuten, bei dem Sie sich mit ihrem Problem vorstellen, die Möglichkeit in bis zu 5 probatorischen Sitzungen zu prüfen, wessen Angebot für Sie das richtige ist.

In den ersten Sitzungen gebe ich eine Menge wichtiger Informationen, die ich in diesem und einem weiteren Schreiben, das Sie bei einer der nächsten Sitzungen erhalten, zusammenfasse. Nur wenn bei Ihnen eine sogenannte „krankheitswertige Störung“ vorliegt, haben Sie Anspruch auf eine Krankenbehandlung, die dann als Verhaltenstherapie, als tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie oder als Analytische Psychotherapie durchgeführt wird. Bei der Analytischen Therapie finden pro Woche mindestens 2 Sitzungen statt und die Behandlung umfasst einen Zeitraum von mehreren Jahren. Verhaltenstherapien und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie umfassen in der Regel eine Sitzung pro Woche, jeweils ca. 50 Minuten

Bei der Verhaltenstherapie werden vor allem die Erkenntnisse der Lerntheorien und auch übende Verfahren eingesetzt, bei der tiefenpsychologisch fundierten Therapie wird auch nach unbewussten Motiven des Verhaltens gesucht.

Falls Sie näheres wissen wollen, fragen Sie mich nach Texten oder schauen Sie ins Internet, z. B. finden Sie unter www.paffrath.de qualifizierte Informationen zu den wichtigsten Therapierichtungen.

Ich selbst rechne mit der Kassenärztlichen Vereinigung die tiefenpsychologisch fundierte Therapie ab. Bei dieser werden entweder 25 oder 50 Sitzungen beantragt. Für den sogenannten „besonderen Fall“ können weitere 30 Sitzungen (insgesamt dann also 80 Sitzungen) und – mit spezieller Begründung – noch einmal 20 Sitzungen beantragt werden. Für diese „Verlängerungen“ muss ich einem Gutachter (das ist ein erfahrener Psychotherapeut) einen ausführlichen, anonymisierten Bericht über Ihre persönlichen Probleme und Lebensbedingungen vorlegen.

Neben Elementen der Tiefenpsychologie greife ich auf Erkenntnisse und Methoden anderer Therapierichtungen zurück, vor allem auf das sogenannte systemische Denken, das den Einzelnen immer im Zusammenspiel mit seiner je individuellen Umwelt begreift und ihn in Verbindung mit seinen – vor allem familiären – Wurzeln bringt. Darüber hinaus ist die systemische Sichtweise mehr auf Lösungen als auf die Analyse der Probleme zentriert und baut mehr auf den Möglichkeiten (Ressourcen) des Einzelnen auf als auf der Ergründung seiner Mängel (Defizite)

WICHTIGER HINWEIS:

Falls Sie vorhaben, eine private Kranken- oder Berufsunfähigkeitsversicherung abzuschließen, sollten Sie dies unbedingt vor Aufnahme einer Psychotherapie tun. Die meisten Versicherer verweigern die Aufnahme eines Antragstellers, wenn er aktuell in Therapie ist oder eine Psychotherapie hinter sich hat.