

Liebe Patientinnen, liebe Patienten!

Herzlich willkommen in meiner Praxis für Psychotherapie zu ihrem Ersttermin. Heute geht es im 1. Termin darum festzustellen, ob bei Ihnen eine Psychotherapie angezeigt und sinnvoll ist oder ob es sinnvolle Alternativen gibt:

1. Zunächst findet ein Gespräch statt indem ich Sie bitte, einfach spontan und frei weg zu berichten, was Sie zu mir führt, was Sie plagt – egal womit und wo Sie anfangen. Bei Bedarf werde ich gezielte Fragen stellen.
2. Falls möglich findet dann eine objektive normierte Testung am Computer statt. Sie klicken einfach nur verschiedene Aussagen, die der Computer Ihnen vorgibt an. Anschließend bekommen wir ein Profil ihrer Psyche, das zeigt, wie belastet Sie in Bereichen wie Ängsten, Depressivität, Zwängen, Reaktion des Körpers auf die Belastungen, Hilflosigkeit u.ä. sind. „Normierte Testung“ bedeutet, dass zuvor in einem aufwendigen Verfahren ermittelt wurde, wie eine Vergleichsstichprobe von Menschen, die nicht belastet sind oder Menschen, die bereits in einer stationären Behandlung sind, diese Aussagen beantwortet hat. „Objektiv“ bedeutet dann, dass angegeben wird, wo Sie in den jeweiligen Bereichen im Vergleich zu dieser Stichprobe stehen.

Diese Zusatzinformationen sind wichtig, da die Selbsteinschätzung genauso wie der Augenschein des Therapeuten täuschen kann. Jeder Mensch hat eine sehr individuelle Art, wie er sein Innerstes öffnen, aber auch verbergen kann – vor sich selber und vor anderen Menschen.

3. Falls ich Ihnen im Gespräch rückgemeldet habe, dass bei Ihnen mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Therapie sinnvoll ist, können Sie zu einem weiteren Termin, dem **Beratungstermin** kommen.

Hierzu gebe ich Ihnen einen Fragebogen zu ihrer individuellen Vorgeschichte mit nach Hause, falls Sie weitermachen und diesen Beratungstermin in Anspruch nehmen möchten. Der Fragebogen betrifft ihr gesamtes Vorleben, ist daher umfangreich, die Fragen naturgemäß sehr persönlich. Sie können den Fragebogen mit Kugelschreiber ausfüllen oder am Computer, wenn Ihnen das lieber ist. Sie bekommen dann eine Anleitung für das Internet, brauchen aber auch einen Drucker zum Ausdrucken.

Sie können sich zum Ausfüllen des Fragebogens Zeit lassen wie Sie möchten. Wenn Sie den Fragebogen ausgefüllt haben, vereinbaren Sie im Büro (montags – donnerstags von 8 – 12 Uhr, Tel. 0173 5161 385) den Besprechungstermin.

4. Im Beratungsgespräch schauen wir uns zunächst das Ergebnis der Testung an. Anschließend erfolgt eine Besprechung des Fragebogens zur Vorgeschichte. Je nachdem wieviel Zeit die Besprechung des Fragebogens braucht, sage ich Ihnen schon jetzt, ob und was ich Ihnen an Therapie anbieten könnte.

Falls die Besprechung des Fragebogens noch eine weitere Sitzung braucht, würden wir diese vereinbaren. Spätestens in dieser Sitzung würde ich ihnen dann die Rückmeldung geben, ob und was ich Ihnen anbieten könnte.

5. Alternativen, die ich Ihnen eventuell empfehlen werde:

- Zunächst Beantragung einer **stationären psychosomatischen Rehabilitationsmaßnahme (Kur)**

Das kann sinnvoll sein, wenn auch eine erhebliche Erschöpfung (Burnout) vorliegt. Meistens wird bei Entlassung aus der Kur eine weitere ambulante Therapie empfohlen. Ggf. könnte das dann bei mir erfolgen. Bis eine Kur genehmigt wird, dauert es i.d.R. im günstigen Fall 4-6 Wochen. Sie können sich die benötigten Formulare aus dem Internet runterladen. Ein Formular muss ihr Hausarzt ausfüllen, mich geben Sie im Antrag als Behandler an. Die Chance, dass die Kur dann ohne weiteres genehmigt wird ist gut. Eventuell werde ich von der Rentenversicherung um Stellungnahme gebeten, eventuell wird zusätzlich eine Begutachtung bei einem Vertrauensarzt der Rentenversicherung verlangt. Dann dauert es naturgemäß länger, bis die Kur genehmigt wird. Im Falle eine Ablehnung könnten Sie Widerspruch einlegen, falls diesem nicht stattgegeben wird, vor dem Sozialgericht klagen. Das würde dann allerdings lange dauern.

- Feststellung der Notwendigkeit einer **Akutbehandlung:**

Sollte Sie einen dringenden Bedarf haben und wenn ich Ihnen nicht zügig einen Therapieplatz anbieten könnte, kann ich Ihnen die Notwendigkeit einer Akutbehandlung bestätigen. In dem Fall wenden Sie sich dann an die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung (sie bekommen ein Merkblatt mit der Telefonnummer). Diese muss Ihnen dann binnen 4 Wochen einen Therapieplatz besorgen, falls es nicht anders geht, auch ambulant in einer Klinik. Die Therapieservicestelle macht diesen Termin für Sie. Sie müssen bereit sein, hierfür einen Umkreis von 30 km zu akzeptieren.