

Merkblatt Psychotherapie,

Dr. Wolfgang Paetzold, Rautenbergstr. 11, 20099 Hamburg, 040 4192 44 66

1. Es gibt verschiedene Therapieverfahren. In meiner Praxis biete ich Ihnen **tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie** an. Hierbei wird hauptsächlich an aktuellen Konflikten und ihren unbewussten Hintergründen gearbeitet, um so Krankheitssymptome – wie z. B. Depressionen, körperliche Störungen, zwischenmenschliche Konflikte – besser zu bewältigen.
2. Im Gegensatz zur Psychoanalyse wird in dieser Therapieform nicht an allen Problemen gearbeitet, und das Ziel ist nicht eine grundsätzliche seelische Umgestaltung. Es werden vielmehr zu Beginn einzelne **Therapieziele** besprochen und definiert, die im Verlauf der Therapie bearbeitet werden. Der Therapeut kann unter Umständen zu Beginn oder im Verlauf auch weitere Therapiemethoden (bei anderen Therapeuten) empfehlen.
3. Die psychotherapeutische Behandlung ist dann hilfreich, wenn es zu einer guten **Zusammenarbeit** kommt. Ihre eigene Aktivität, Aufmerksamkeit und Mitarbeit trägt somit wesentlich zum Behandlungserfolg der Therapie bei. Dies unterscheidet Psychotherapien von anderen ärztlichen Therapien.
4. Oft wird mit einer Kurzzeittherapie begonnen, die 25 Stunden umfasst, und in der geprüft wird, welche Probleme sich bearbeiten lassen und ob eine Therapie hilfreich ist. Kommt es bereits hier zu ausreichenden Erfolgen, kann eine solche Therapiedauer ausreichen. Nach diesen 25 Stunden kann die Therapie auf 50 Stunden erweitert werden (Langzeittherapie), und anschließend eventuell auf 80 Stunden.
5. Für Privatpatienten gelten andere Regelungen. Diese müssen Sie bei Ihrer Kasse erfragen, und mit ihrer Kasse vereinbaren. Psychotherapie muß meistens von Ihnen beantragt werden !
6. Es werden gleich bleibende Termine, zumeist einmal pro Woche, vereinbart. Urlaube und wichtige Anlässe, die zu **Stundenausfällen** führen, sollten Sie rechtzeitig mitteilen. Termine, die Sie innerhalb einer Frist kürzer als 48 Stunden (zwei Werktage) absagen, müssen durch ein **Ausfallhonorar** privat erstattet werden (derzeit 60 Euro) da die Therapiestunde nicht kurzfristig anderweitig belegt werden kann. Laut BGB, Ärztekammern und auch Verbraucherschutzzentralen ist hierbei nicht der Ausfallgrund ausschlaggebend, sondern nur, ob der Therapeut den regelmäßigen Termin angeboten hat, und nachweislich nicht anders belegen konnte.
7. Sie sollten versuchen, in der Therapie das auszusprechen, was Ihnen durch den Kopf geht. Sie sollen sich keine Gedanken machen, ob es wichtig oder unwichtig ist, ob es hierher gehört oder nicht.
8. Oft müssen Dinge wiederholt werden, bis sie nicht nur vom Verstand sondern auch von den Gefühlen her geklärt sind. Eine bekannte therapeutische Aufgabe lautet daher: „**Erinnern, Wiederholen, Durcharbeiten.**“ Negative Gefühle - auch in der Therapie - können wichtige Hinweise darauf geben, dass es im Moment noch innere Widerstände gibt, sich mit Unangenehmen, doch wichtigen Themen zu beschäftigen. Berichten Sie darüber!