

DR. CHRISTIAN RUPP

PSYCHOLOGE (M. SC.) · PSYCHOLOGISCHER PSYCHOTHERAPEUT · VERHALTENSTHERAPIE



Hauptstraße 38b
24872 Groß Rheide
Tel.: 04624 423 9890
Fax: 04624 423 9891
info@psychotherapie-rupp.com
www.psychotherapie-rupp.com

Informationen zur ambulanten Psychotherapie für privat versicherte Patient*innen

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

auf diesen Seiten möchte ich Sie gerne über den Ablauf einer ambulanten Psychotherapie und meine Arbeitsweise informieren, damit Sie wissen, was Sie erwartet und zu welchen Punkten Sie sich einverstanden erklären müssten, sollten Sie in meiner Praxis eine Therapie beginnen.

Wie ist eine Psychotherapie aufgebaut?

Eine ambulante Psychotherapie besteht aus zwei wesentlichen Phasen. Sie beginnt mit einer diagnostischen Phase, die in der Regel (das folgende gilt für die Beihilfe und viele, aber nicht *alle* privaten Krankenversicherungen) aus bis zu drei so genannten *Therapeutischen Sprechstunden*, vier *probatorischen Sitzungen* und einer so genannten *biographischen Anamnese* besteht. Auch wenn diese Sitzungen unterschiedliche Bezeichnungen haben (dies ist für die Rechnungsstellung und die Erstattung durch die Beihilfe/Ihre private Krankenversicherung wichtig), handelt es sich bei allen Sitzungen um reguläre Termine mit 50 Minuten Dauer. Was diese drei Sorten von Sitzungen in der diagnostischen Phase verbindet, ist, dass sie alle dazu dienen, Ihre Problematik zu verstehen, die richtige Diagnose zu stellen und zu entscheiden, inwieweit eine ambulante Psychotherapie in Ihrem Fall erfolgsversprechend ist. Beachten Sie, dass zwischen dem Erstgespräch (welches in der Regel als *Therapeutische Sprechstunde* abgerechnet wird), und den weiteren diagnostischen Sitzungen wahrscheinlich einige Monate Wartezeit liegen werden.

Im Zuge der diagnostischen Phase, also innerhalb der ersten acht Sitzungen, werde ich Sie als Teil der Diagnostik wahrscheinlich bitten, eine Reihe von Fragebögen sowohl zu Ihrem Problem und Ihren Beschwerden als auch ggf. zu Ihrer persönlichen Lebensgeschichte auszufüllen. Zusätzlich bin ich verpflichtet, ein so genanntes *somatisches Konsil* einzuholen. Hierfür erhalten Sie von mir oder von Ihrer Beihilfestelle ein Formular („Konsiliarbericht“), mit dem Sie einen Arzt Ihrer Wahl (z.B.

Ihren Hausarzt) aufsuchen. Sinn dessen ist, dass von medizinischer Seite bestätigt wird, dass keine Gründe vorliegen, die *gegen* eine Psychotherapie sprechen.

Am Ende der diagnostischen Phase, also nach in der Regel acht Sitzungen, entscheide ich dann zusammen mit Ihnen, ob wir eine ambulante Therapie beantragen (siehe unten). Dies hängt einerseits davon ab, ob ich in Ihrem Fall eine Indikation für Psychotherapie feststelle, also eine Psychotherapie für sinnvoll und erfolgsversprechend halte, und andererseits davon, wie gut sowohl Sie als auch ich uns vorstellen können, miteinander zu arbeiten.

Im Anschluss an die diagnostische Phase geht der Fokus der therapeutischen Arbeit zunehmend vom Verstehen der Problematik zu deren Veränderung, d. h. in die eigentliche *therapeutische* Phase, über, wozu unterschiedliche psychotherapeutische Methoden zum Einsatz kommen. Ganz wichtig ist mir, dass eine Psychotherapie sich stets an konkreten *Zielen* orientiert, die Sie zusammen mit mir formulieren und beim Erreichen derer ich Sie im Rahmen meiner Möglichkeiten unterstütze. In der Regel haben Sie hierfür bei mir jede Woche einen festen Termin am selben Tag und zur selben Uhrzeit. Termine von mehr als einer Sitzung am Stück kann ich in meiner Praxis leider nur in Ausnahmefällen anbieten, was der großen Nachfrage nach Psychotherapie und meinem dementsprechend gestalteten Terminkalender geschuldet ist.

Ablauf

Nach dem Erstgespräch erhalten Sie von mir eine Rückmeldung zur vorläufigen Diagnose und zu möglichen Behandlungsoptionen. Je nachdem, welche Problematik bei Ihnen vorliegt, ob eine ambulante Psychotherapie bei Ihnen sinnvoll erscheint und ob wir beide uns vorstellen könnten, miteinander zu arbeiten, ist es möglich, dass Sie nach dem Erstgespräch auf die Warteliste für einen Therapieplatz bei mir gesetzt werden, was jedoch in der Regel mit einer Wartezeit von mehreren Monaten einhergehen wird. Es ist daher sehr wichtig, dass Sie sich nach der im Erstgespräch mit mir vereinbarten Zeit, z. B. nach drei Monaten, von sich aus zurückmelden und Ihr weiterhin bestehendes Interesse an einem Therapieplatz kommunizieren. Denn werden Therapieplätze frei, berücksichtigen wir immer zuerst die Patienten, die sich zurückgemeldet haben, und gehen bei denen, die sich nicht zurückgemeldet haben, davon aus, dass Sie keinen weiteren Bedarf oder kein weiteres Interesse haben.

Wenn Sie sich entsprechend der Absprache zurückgemeldet haben und ein Therapieplatz frei wird, kontaktieren wir Sie, um Ihnen diesen Therapieplatz anzubieten. Beachten Sie jedoch bitte, dass in meiner Praxis alle Patient*Innen grundsätzlich einen festen Therapieplatz zu einer festen Uhrzeit an einem festen Wochentag erhalten. Dies bedeutet, dass es passieren kann, dass zwar ein fester Therapieplatz dauerhaft frei wird, dieser aber für Sie zeitlich nicht zu organisieren ist und sich somit Ihre Wartezeit verlängert. Je flexibler Sie zeitlich sind, desto größer ist in der Tat Ihre Chance, einen Therapieplatz zu erhalten.

Abrechnung & Kostenübernahme

Unabhängig davon, ob die Kosten für die Behandlung von der Beihilfe bzw. einer privaten Krankenversicherung übernommen werden oder Sie die Kosten selbst tragen, gilt folgendes Prinzip: Mit der Inanspruchnahme einer psychotherapeutischen Leistung gehen Sie automatisch einen Behandlungsvertrag mit mir als behandelndem Therapeuten ein, aus dem sich ergibt, dass *Sie selbst*

zur Zahlung des in Rechnung gestellten Honorars verpflichtet sind. Dies ist vor allem deshalb relevant, weil es sein kann, dass Ihre Private Krankenversicherung oder die Beihilfe Ihnen nicht den gesamten Rechnungsbetrag erstattet. Oft übernehmen Private Krankenversicherungen und die Beihilfe nur den 2,3fachen Satz. Da dieser jedoch inzwischen eine bei Weitem nicht mehr zeitgemäße und angemessene Vergütung von psychotherapeutischen Leistungen vorsieht, stelle ich grundsätzlich den **3,0fachen Satz** in Rechnung. Es ergibt sich hieraus eine **Differenz von ca. 30 €** pro Sitzung, die Sie selbst zahlen müssen.

Private Krankenversicherungen

Die Regelungen von privaten Krankenversicherungen bzgl. der Erstattung der Kosten von Psychotherapien ähneln sich überwiegend, sind jedoch nicht völlig einheitlich, sodass ich Ihnen empfehlen würde, sich rechtzeitig mit Ihrer Versicherung in Verbindung zu setzen oder in Ihrem Vertrag nachzulesen, welche Konditionen jeweils gelten.

Beihilfe

Bei der Beihilfe gelten weitgehend bundesweit feste Kontingente für psychotherapeutische Sitzungen. In aller Regel übernimmt die Beihilfe vor der Beantragung der eigentlichen Therapie drei *Therapeutische Sprechstunden*, vier *probatorische Sitzungen* sowie eine zusätzliche Sitzung zur *biographischen Anamnese*, wonach entweder eine Kurzzeittherapie (10 Sitzungen) oder eine Langzeittherapie (60 Sitzungen) beantragt werden kann. Dabei kann eine Kurzzeittherapie nach Ablauf der 10 Sitzungen auch in eine Langzeittherapie umgewandelt werden. Bei Anträgen auf oder Umwandlungen in Langzeittherapie ist vom behandelnden Therapeuten ein Bericht über die Problematik der Patient*innen anzufertigen, der dann einem unabhängigen Gutachter in anonymisierter Form vorgelegt wird, welcher wiederum darüber entscheidet, ob die Therapie bewilligt wird (*Gutachterverfahren*). Die erforderlichen Formblätter müssen *Sie selbst* bei der für Sie zuständigen Beihilfestelle anfordern oder können sich diese selbst online ausdrucken.

Rechnungsstellung

Die Rechnungsstellung erfolgt monatlich jeweils zum Ende eines Monats mit einer **vierwöchigen Zahlungsfrist** und basiert auf der verbindlichen Gebührenordnung für Psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (GOP).

Wie lange dauert eine Therapie?

Mir ist es wichtig, zu betonen, dass Psychotherapie als gezielte Hilfe zur Selbsthilfe zeitlich begrenzt ist und aus meiner Sicht so kurz wie möglich sein sollte, damit bei Patient*innen gar nicht erst der Eindruck entsteht, dass sie „ohne Therapie nicht können“. Zum einen bin ich davon überzeugt, dass alle Menschen bereits viele Voraussetzungen dafür in sich tragen, sich selbst zu helfen, und zum anderen bin ich auch gegenüber den Kostenträgern (Beihilfe und private Krankenversicherung) dazu verpflichtet, die Therapie auf das tatsächlich Notwendige zu beschränken. Hinzu kommt, dass ich stets eine lange Warteliste führe und gerne so vielen Menschen wie möglich helfen möchte. Und dies ist, wie die Psychotherapieforschung zeigt, sehr gut im Rahmen von 10-20 Sitzungen möglich, während darüber hinaus gehende Therapien selten einen zusätzlichen Mehrwert erzielen. Aufgrund der genannten Punkte führe ich in meiner Praxis grundsätzlich fast ausschließlich Kurzzeittherapien durch. Im Falle von privat versicherten Patient*Innen ergibt sich dabei eine Gesamtzahl von 18 Sitzungen, wenn man die diagnostische und die therapeutische Phase addiert.

Was ist Verhaltenstherapie?

Als approbierter Psychologischer Psychotherapeut verfüge ich über einen Fachkunde-nachweis in Verhaltenstherapie. Die Verhaltenstherapie umfasst heutzutage ein sehr breites Spektrum an therapeutischen Verfahren und Techniken, deren Gemeinsamkeit durch die wissenschaftliche Fundiertheit und die nachgewiesene Wirksamkeit gegeben ist. Die moderne Verhaltenstherapie, wie ich sie verstehe, fußt auf zwei wesentlichen Säulen: Einerseits der Erklärung und dem Verstehen aktueller Probleme vor dem Hintergrund der individuellen Lebensgeschichte, d.h. der Biographie, und andererseits auf der gezielten Veränderung von Problemen im Hier und Jetzt. Ein wesentliches Merkmal der Verhaltenstherapie ist außerdem (wie oben beschrieben), dass Sie sich immer an konkreten *Zielen* orientiert und bezüglich der Dauer der Therapie dem Prinzip „So wenig wie möglich, so viel wie nötig“ folgt.

Wie der Begriff „Verhaltenstherapie“ bereits nahelegt, wird ein besonderes Augenmerk darauf gelegt, was aktuelle Probleme mit ungünstigen *Verhaltensweisen* zu tun haben, sodass *Verhaltensänderungen* eine zentrale Bedeutung in der Therapie zukommt. Dem liegt die Idee zugrunde, dass einer psychischen Symptomatik *erlernte* Verhaltensweisen (z.B. in Form komplexer Verhaltensmuster) zugrunde liegen, wobei sich die Verhaltenstherapie zunutze macht, dass diese ebenso wie alle anderen Verhaltensweisen auch wieder *umgelernt* werden können. Ebenso können neue Fertigkeiten und Kompetenzen im Verlauf der Therapie erlernt und im Alltag aufgebaut werden. Dabei beschränkt sich die moderne Verhaltenstherapie jedoch nicht auf das sichtbare Verhalten, sondern widmet sich auch den untrennbar damit verbundenen Denkprozessen bzw. Gedankeninhalten und dem emotionalen Erleben. Die Schaffung von neuen *Erfahrungen* ist somit das erklärte und übergeordnete Ziel der Verhaltenstherapie.

Wie sind in der Therapie die Rollen verteilt?

Verhaltenstherapie bedeutet Hilfe zur Selbsthilfe. Damit die Therapie erfolgreich sein kann, ist es von essenzieller Bedeutung, dass Sie in dieser eine *aktive Rolle* einnehmen. Man könnte auch sagen: Sie werden nicht passiv „therapiert“, sondern Sie erhalten professionelle Unterstützung dabei, Ihre Probleme selbst zu lösen. Dies setzt voraus, dass Sie die Therapie mit der Motivation, etwas zu verändern, und mit konkreten Zielen in Angriff nehmen, die durch eine Psychotherapie erreichbar sind. Meine Aufgabe dabei besteht dann darin, einzuschätzen, in wie weit Ihre Ziele durch eine Psychotherapie erreichbar sind – und Sie dann entweder im Rahmen meiner Möglichkeiten beim Erreichen Ihrer Ziele zu unterstützen oder Sie ggf. an andere Stellen zu verweisen. Es ist außerdem meine Pflicht gegenüber dem Kostenträger (Beihilfe oder private Krankenversicherung), jederzeit im Verlauf der Therapie einzuschätzen, wie hilfreich und erfolgsversprechend die Therapie noch ist, und sie zu beenden, wenn keine ausreichend gute Prognose mehr besteht.

Daneben bedeutet Ihre aktive Rolle vor allem, dass ein wesentlicher Teil der Therapie nicht *in*, sondern *zwischen* den Therapiesitzungen stattfindet – in Ihrem eigenen Alltag. Studien belegen, dass der Therapieerfolg maßgeblich davon abhängt, inwieweit Menschen die Erkenntnisse aus den Sitzungen auch in Ihrem Alltag umsetzen. Deshalb werden Sie in der Regel am Ende jeder Sitzung eine therapeutische *Hausaufgabe* erhalten. In der diagnostischen Phase kann dies u. a. das Ausfüllen von Fragebögen und das Führen von Selbstbeobachtungsprotokollen umfassen – in der Therapiephase dann z.B. das Üben und Umsetzen von in der Sitzung erprobten Verhaltensweisen.

Ausfallhonorar

Psychotherapie ist in Deutschland leider immer noch ein knappes Gut, auf dessen Inanspruchnahme viele Menschen lange warten müssen. Es ist daher sehr ungünstig im Sinne der Patientenversorgung, wenn Termine kurzfristig wegfallen und nicht mehr an jemand anderen vergeben werden können. Daher bitte ich Sie, Termine stets mindestens **2 Tage im Voraus abzusagen**, damit eine realistische Chance besteht, dass der Termin neu vergeben werden kann. Sollten Sie kurzfristiger absagen, behalte ich mir die Möglichkeit vor, ein Ausfallhonorar in Höhe der ausgefallenen Sitzungsvergütung zu berechnen, welches Ihnen nicht von Ihrer Krankenversicherung erstattet wird. Dieses Ausfallhonorar entfällt, wenn Ihr Termin doch noch vergeben werden konnte oder Sie sehr plötzlich erkrankt sind. Ich bitte um Verständnis für dieses Vorgehen.

Einwilligungserklärung

Hiermit willige ich in alle in diesem Dokument beschriebenen Vorgehensweisen, Regelungen und Rahmenbedingungen einer Psychotherapie ein. Diese Einwilligung kann ich jederzeit formlos per Post oder E-Mail an die im Briefkopf genannten Adressen widerrufen.

Ort, Datum

Unterschrift

Einwilligung in die Kommunikation per E-Mail

Ich willige ein, dass mit mir per E-Mail durch Dr. Christian Rupp oder Mitarbeiter*innen seiner Praxis kommuniziert werden darf. Dabei ist mir bekannt, dass die Datenübertragung im Internet, z. B. bei der Kommunikation per E-Mail, Sicherheitslücken aufweisen kann und ein Schutz der Daten vor dem Zugriff durch Dritte nicht vollständig möglich ist. Diese Einwilligung kann ich jederzeit formlos per Post an die im Briefkopf genannte Adresse widerrufen.

Ort, Datum

Unterschrift