

Patient*innenmerkblatt

Wichtige Informationen zu Ihrer ambulanten Psychotherapie

Dieses Merkblatt soll Ihnen einen guten Überblick über den Ablauf, die Zusammenarbeit und wichtige Rahmenbedingungen Ihrer Psychotherapie geben. Es ergänzt die Information- und Therapievereinbarung und soll Ihnen Orientierung und Sicherheit bieten.

1. Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie unterstützt Sie dabei, psychische Beschwerden besser zu verstehen, neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln und Veränderungen im Denken, Fühlen und Handeln zu erproben. Sie ist ein gemeinsamer Prozess zwischen Ihnen und Ihrer Therapeutin.

Psychotherapie wirkt nicht „auf Knopfdruck“. Veränderungen benötigen Zeit, Übung und aktive Mitarbeit. Es ist normal, dass es im Verlauf auch Phasen von Unsicherheit oder Belastung gibt.

2. Wie läuft eine Psychotherapie ab?

Zu Beginn der Behandlung finden sogenannte probatorische Sitzungen statt. Diese dienen dem gegenseitigen Kennenlernen, der diagnostischen Abklärung und der gemeinsamen Entscheidung, ob eine Therapie aufgenommen wird.

Eine Therapiesitzung dauert in der Regel 50 Minuten. Die Sitzungen finden meist wöchentlich statt, können im Verlauf jedoch auch in größeren Abständen erfolgen. Die Dauer der gesamten Therapie richtet sich nach Ihrem individuellen Bedarf und – bei gesetzlich Versicherten – nach der Bewilligung durch die Krankenkasse.

Manche Themen wirken zunächst entlastend, andere können vorübergehend belastend sein. Auch eine zeitweise Verschlechterung von Symptomen ist möglich und stellt keinen ungewöhnlichen Therapieverlauf dar.

3. Ihre Rolle in der Therapie

Psychotherapie lebt von Ihrer aktiven Mitarbeit. Dazu gehören insbesondere:

- Offenheit im Gespräch und ehrliche Rückmeldungen
- das Ansprechen von Fragen, Zweifeln oder Unzufriedenheit
- die Bereitschaft, neue Perspektiven oder Verhaltensweisen auszuprobieren
- ggf. Übungen, Beobachtungen oder kleine Aufgaben zwischen den Sitzungen

Sie entscheiden jederzeit selbst, was Sie ansprechen möchten. Nichts muss erzwungen werden.

4. Methoden und Inhalte der Therapie

Je nach Anliegen und Therapieverlauf können unterschiedliche Methoden eingesetzt werden, z. B.:

- therapeutische Gespräche
- Psychoedukation (Wissensvermittlung über psychische Erkrankungen)
- Verhaltens- und Gedankenanalysen
- Entspannungsverfahren
- Übungen zur Emotions- und Stressregulation
- Einbezug von Bezugspersonen (nur mit Ihrer Zustimmung)

Welche Methoden eingesetzt werden, wird transparent mit Ihnen besprochen.

5. Schweigepflicht und Vertraulichkeit

Alles, was Sie in der Therapie besprechen, unterliegt der gesetzlichen Schweigepflicht. Inhalte werden nicht ohne Ihre ausdrückliche Zustimmung an Dritte weitergegeben.

Zum Zweck der Qualitätssicherung findet gelegentlich fachlicher Austausch mit Kolleg*innen (Supervision) statt. Inhalte werden dabei anonymisiert besprochen.

Bitte beachten Sie, dass E-Mails ausschließlich für organisatorische Anliegen (z. B. Terminabsagen) genutzt werden. Eine therapeutische Beratung per E-Mail findet nicht statt.

6. Termine und Absagen

Vereinbarte Termine sind verbindlich und für Sie reserviert. Sollten Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, sagen Sie diesen bitte so früh wie möglich, spätestens jedoch 48 Stunden vor dem Termin, ab. Bei kurzfristigen Absagen kann ein Ausfallhonorar entstehen.

7. Krisen und Notfälle

Ambulante Psychotherapie ist keine Notfallversorgung rund um die Uhr. Bei akuten Krisen, insbesondere bei Suizidgedanken oder starker emotionaler Überforderung, wenden Sie sich bitte an:

- den ärztlichen Bereitschaftsdienst (116 117)
- die nächstgelegene Notaufnahme
- den Notruf (112)

Gerne besprechen wir im Verlauf der Therapie individuelle Warnsignale und hilfreiche Schritte für Krisensituationen.

8. Qualitätssicherung ambulante Psychotherapie (QS NRW)

Psychotherapeutische Behandlungen unterliegen gesetzlichen Qualitätssicherungsverfahren. Nach Abschluss der Therapie kann es sein, dass Sie zu einer anonymen Patient*innenbefragung eingeladen werden. Die Teilnahme daran ist freiwillig und hat keinen Einfluss auf Ihre Behandlung.

9. Abschließender Hinweis

Psychotherapie ist ein gemeinsamer Weg. Es ist nicht erforderlich, alles sofort zu wissen oder zu können. Fragen, Unsicherheiten und Rückmeldungen sind ausdrücklich willkommen.

Wenn Sie etwas nicht verstehen oder ansprechen möchten, zögern Sie bitte nicht, dies in der Therapie zu thematisieren.