

# Therapieaufklärung und -vereinbarung

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

mit dieser Therapievereinbarung möchte ich meiner umfangreichen gesetzlichen Aufklärungspflicht nachkommen, häufige Fragen beantworten, nützliche Hinweise für Ihren Therapieerfolg geben und mit Ihnen einen klaren, verlässlichen Rahmen für Ihre Behandlung vereinbaren. Bei Verständnisfragen stehe ich Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

**Bringen Sie bitte diese Therapievereinbarung gelesen und unterschrieben zur nächsten Sitzung mit.** Sie erhalten später eine Kopie für Ihre Unterlagen.

## Allgemeine Informationen

1. In den ersten vier Therapiesitzungen (**Probatorik**) nach den Psychotherapeutischen Sprechstunden (max. 3) überprüfen wir, ob Sie eine Behandlung benötigen, lernen uns kennen und entscheiden gemeinsam, ob wir uns aufeinander einstimmen können bzw. ob ich oder besser eine Kollege/in Ihnen weiter helfen kann. Wir werden über die Diagnose sprechen, Ihre ganz persönlichen Behandlungsziele benennen und vereinbaren, sowie den Sitzungsumfang und die Häufigkeit der Sitzungen festlegen.
2. Bei den **Behandlungszielen** handelt es sich nicht um abstrakte Lebensaufgaben wie etwa „glücklich werden“, sondern um konkrete Verhaltens- und Erlebensweisen: Sie werden durch die Behandlung kein anderer Mensch werden, sich aber besser verstehen und mit sich und anderen besser umzugehen lernen. Um es mit Virginia Satir, einer amerikanischen Familientherapeutin zu sagen: „Wir sind alle perfekt, wir müssen nur herausfinden, wie wir funktionieren“. Leben wir nicht danach, wer wir wirklich sind und was wir wirklich brauchen, werden wir unglücklich und schließlich krank.
3. Die Sitzungen dauern **50 Minuten** und finden in aller Regel **einmal pro Woche** statt. Sie können bei Bedarf zu Doppelsitzungen verlängert bzw. in Krisenzeiten auf zwei Termine pro Woche ausgedehnt werden. Zum Ende der Behandlung können unter Umständen auch längere zeitliche Abstände sinnvoll sein.
4. Im Regelfall werden wir zunächst bis zu **24 Sitzungen als Kurzzeittherapie** beantragen. Eine anzeigepflichtige **Akutbehandlung** von bis zu 12 Sitzungen kann stattdessen sinnvoll sein. Danach ist die Beantragung von Therapieverlängerungen möglich. Bitte notieren Sie sich für Ihren persönlichen Überblick die Anzahl der stattgefundenen Sitzungen, damit Sie das Behandlungsende im Auge behalten. Sie sind gegenüber dem Kostenträger nicht verpflichtet, alle genehmigten Sitzungen wahrzunehmen.
5. Bei einer **tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie** beträgt die maximale Sitzungsanzahl für gesetzlich Versicherte bis zu maximal 100 Sitzungen (in den Beantragungsabschnitten 60-40). Wenn Sie privat versichert sind, gelten die allgemeinen Versicherungs- und Tarifbedingungen Ihres Versicherers bzw. die Beihilfavorschriften.
6. Es kann hilfreich für Sie sein, auf Ihren Wunsch zeitweise **Bezugspersonen** in die therapeutischen Sitzungen mit einzubeziehen.
7. Alle von Ihnen beigebrachten oder ausgefüllten Unterlagen gehen in Ihre **Patientenakte** ein, die von mir mindestens zehn Jahre nach Abschluss der Behandlung aufbewahrt wird.
8. Unsere Begegnungen beschränken sich auf unsere therapeutische Zusammenarbeit, weshalb laut der Berufsordnung für Psychotherapeuten private Kontakte auch nach dem Behandlungsende nicht vorgesehen sind (**Abstinenzpflicht**).

## Beantragung der Psychotherapie und deren vorherige ärztliche Abklärung

9. Die Durchführung und ggf. Verlängerung einer Psychotherapie ist sowohl für gesetzlich Krankenversicherte wie auch für Privatversicherte antrags- und genehmigungspflichtig. Antragsteller sind Sie als Patient/in. Ich unterstütze Sie bei der Antragstellung insbesondere durch die fachliche Begründung des Therapieantrages.
10. Vor Aufnahme der Behandlung ist eine medizinische Untersuchung vorgeschrieben, um mögliche organische Ursachen für Ihre Symptome abzuklären. Da ich Diplom-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut bin, verschreibe ich keine Medikamente, stelle keine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen/ Atteste aus und führe keine körperlichen Behandlungen/ Untersuchungen durch. Zur Beantragung der Therapie erhalten Sie von mir einen Konsiliarbericht, welchen Sie bitte Ihrem (Haus-)Arzt vorlegen und mir max. innerhalb von 2 Wochen ausgefüllt zurück geben oder mir zeitnah vom Arzt zusenden lassen. Bei Privatversicherten reicht vielfach eine formlose ärztliche Bescheinigung aus. Bitte informieren Sie sich über die speziellen Erfordernisse Ihrer Privatkrankenkasse/ Beihilfe. Auch selbstzahlende Patienten/innen, bei denen kein Antragsverfahren gewünscht wird, müssen vor Beginn der regulären Psychotherapie eine körperliche Abklärung durch einen dazu berechtigten Arzt vorlegen.
11. Ihre persönlichen Daten und Befunde werden bei der Beantragung gegenüber der gesetzlichen Krankenkasse und dem zuständigen Gutachter durch eine Patienten-Chiffre anonymisiert. Damit soll der Schutz Ihrer Daten und meine Schweigepflicht gewährleistet werden.
12. Sind Sie privatversichert und beihilfeberechtigt, dann ist der Schutz Ihrer persönlicher Daten und medizinischen Befunde aufgrund der Besonderheiten des Antragsverfahrens und der Gepflogenheiten der Kostenträger nicht sicher gewährleistet und auch von mir nicht sicherzustellen.
13. Nicht umsonst heißt es, dass in einem **gesunden Körper ein gesunder Geist** wohnt. Daher empfehle ich Ihnen, dass Sie Ihr Blut von einem Arzt/Ärztin oder Heilpraktiker/in besonders auf Eisen, Zink, Kalium, Schilddrüse und die Vitamine B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und D<sub>3</sub> untersuchen lassen. Ohne die Berücksichtigung dieser Blutwerte kann der Erfolg der Psychotherapie ggf. wesentlich geringer ausfallen oder sogar ganz ausbleiben. Bringen Sie bitte die Laborbefunde zur Sitzung mit. Auch ein gesunder Darm hat sich als sehr vorbeugend gegen Stress, Ängste und Depressionen erwiesen. Verschiedene Schwermetallbelastungen (z. B. aus Zahnfüllungen), Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten haben einen Einfluss auf Depressionen, ebenso wie starkes Schnarchen oder Atemaussetzer (Schlafapnoe). Hier kann ein Besuch im Schlaflabor empfehlenswert sein.
14. Sollten Sie eine **Verbeamtung** und/ oder bestimmte **Versicherungen** wie z. B. Berufsunfähigkeit oder Lebensversicherung beabsichtigen, möchte ich Sie darüber aufklären, dass Sie die geplante Psychotherapie in Ihrer Krankheitsgeschichte erwähnen müssen und dies ggf. zu einer Ablehnung bzw. Einschränkung der Leistungen führen kann. Es ist auch möglich, dass Ihre **Glaubwürdigkeit bzw. Erinnerungsfähigkeit vor Gericht** angezweifelt werden kann, wenn Sie vor oder während eines Gerichtsverfahrens eine Psychotherapie bzw. Traumatherapie machen, falls diese die Verhandlungssache thematisierte. Menschen, die planen, einen **Rentenanspruch** wegen Erwerbsminderung zu stellen oder sich in einem laufenden Rentenverfahren

befinden, wird empfohlen, eine Psychotherapie erst nach dem Abschluss des Rentenverfahrens zu beginnen.

### Therapiegenehmigung

15. Die Versicherungsträger, z. B. gesetzliche Krankenversicherung, Beihilfe, private Krankenversicherung, übernehmen die Kosten für eine Psychotherapie ab dem Datum der ausdrücklichen, schriftlichen Genehmigung im genehmigten Umfang. Wir bei de erhalten darüber eine **schriftliche Kostenzusage** direkt von Ihrem Kostenträger.
16. Die Behandlung beginnt daher erst dann, wenn uns die Kostenübernahmezusage schriftlich vorliegt. Für den Fall, dass Sie ei- nen **vorgezogenen Behandlungsbeginn** wünschen und den weiteren Fall, dass die Kosten ganz oder anteilig nicht durch Ihren Versicherungsträger erstattet werden, schulden Sie mir gegenüber dieses Honorar in vollem Umfang.

### Schweigepflicht des Therapeuten / Verschwiegenheit des Patienten

17. Ich bin als Psychotherapeut gegenüber Dritten auch über Ihren Tod hinaus schweigepflichtig und werde über Sie nur mit Ihrem ausdrücklichen Einverständnis Auskunft gegenüber Dritten erteilen bzw. einholen.
18. Bei drohender Gefahr für Leben, Gesundheit oder Freiheit bin ich jedoch gesetzlich dazu verpflichtet, die zuständigen Behör- den zu informieren.
19. Falls erforderlich, entbinden Sie mich und ärztliche/ psychotherapeutische Vorbehandler sowie Mitbehandler in einer geson- derten schriftlichen Schweigepflichtentbindung von der Schweigepflicht und stimmen dadurch der Einholung von Auskünften ausdrücklich zu.
20. Mit Ihrer Unterschrift stimmen Sie der anonymisierten Darstellung Ihres Behandlungsverlaufes bei den gesetzlich vorgeschriebenen kollegialen Fachgesprächen (Intervision), Fortbildungen und/ oder Supervision ausdrücklich zu.
21. Bei gesetzlich Versicherten bin ich dazu verpflichtet, zu Beginn der Therapie sowie einmal jährlich dem Hausarzt/ärztin einen Bericht zu übermitteln. Dazu ist Ihre schriftliche Schweigepflichtentbindungserklärung erforderlich, es sei denn, Sie wünschen dies nicht. Eine bereits erteilte Erklärung ist jederzeit widerrufbar.
22. Sie verpflichten sich Ihrerseits zur **Verschwiegenheit** über andere Patienten/innen, von denen Sie zufällig - z.B. über Warte- zimmerkontakt - Kenntnis erhalten haben.

### Feste Terminvereinbarung / Terminversäumnis / Ausfallhonorar

23. Die Sitzungen finden in aller Regel einmal wöchentlich zu einem verbindlichen Termin statt. Beachten Sie bitte, dass die von Ihnen gewünschte Behandlung in Ihrem Leben einen hohen Stellenwert einnehmen soll. Deshalb sollten Sie Ihren Sitzungster- min gegenüber anderen, wie z. B. Arztterminen, bevorzugen.
24. Sie verpflichten sich, die fest vereinbarten Behandlungstermine pünktlich wahrzunehmen (eine Verspätung kann nicht nachge- holt werden) und **spätestens 3 Werktage im voraus** z. B. wegen Urlaub abzusagen. Bei einer Verspätung über 15 min. gilt der Termin als ausgefallen.
25. Beachten Sie bitte, dass uns Psychotherapeuten ein **Bereitstellungshonorar** gemäß § 615 des BGB gesetzlich zusteht und Sie nach der gültigen Rechtsprechung von Amts- und Landgerichten das Risiko für beispielsweise Krankheit, Erkrankung von Angehörigen, Verschlafen, Autopanne, Glätteis, Stau, Verhinderung durch Arbeitgeber/ Dienstreisen/ öffentliche Verkehrsmitt- el, etc. allein tragen. Daher werde ich Ihnen bei nicht rechtzeitiger Absage (s. 24.) unabhängig vom Grund des Ausfalls ein Ausfallhonorar in Höhe von 80% der aktuellen Vergütung (80,- € Stand 2020) berechnen, falls der Termin nicht neu vergeben werden kann. Dieses Honorar wird nicht vom Kostenträger erstattet.
26. Sollte ich meinerseits verhindert sein, trage ich das Risiko für den Verdienstausschlag selbst. Bitte geben Sie mir an, wie ich Sie (unter Beachtung und Einwilligung in die damit verbundenen elektronischen **Datenschutzrisiken**) erreichen kann. Telefon-/ Handynummer, oder Emailadresse bitte **hier** eintragen:

### Kostenregelung bei gesetzlich Krankenversicherten

27. Als gesetzlich krankenversicherte Patienten/in legen Sie mir bitte Ihre Chipkarte (**Krankenversichertenkarte**) jeweils zur ers- ten Sitzung eines Quartals vor.
28. Bitte zeigen Sie mir jeden Krankenkassen- und Versicherungswechsel sofort an und sorgen Sie für eine neue Kostenzusa ge der laufenden Psychotherapie. Bei dem Bemühen um eine neue Kostenzusage werde ich Sie ggf. durch fachliche Begründung unterstützen. Gleiches gilt für den Fall eines ruhenden Leistungsanspruches.
29. Bei regulärer Therapiebeendigung, aber auch bei Therapieabbruch, bin ich verpflichtet, dieses - ohne weitere in haltliche Anga- ben - der gesetzlichen Krankenversicherung mitzuteilen.
30. Eine Therapiepause von länger als einem halben Jahr ist bei einer Psychotherapie, die durch die gesetzliche Krankenversi- cherung finanziert wird, nur mit besonderer Begründung möglich. Wird diese Begründung nicht gegeben oder nicht anerkannt, so erlischt der Anspruch auf Kostenübernahme für die verbliebenen Sitzungen.

### Kostenregelung bei privat Krankenversicherten, einschließlich Beihilfe

31. Sollten Sie privat-/ beihilfeversichert sein, informieren Sie sich bitte vor Therapieaufnahme über die Tarifbedingungen Ihres Versicherungsvertrages und klären, inwieweit Ihnen die Kosten erstattet werden.
32. Bei Privatversicherten - einschließlich Beihilfe - erfolgt die Rechnungsstellung gemäß der Gebührenordnung für Psychothera- peuten (GOP) in Verbindung mit der Gebührenordnung für Ärzte üblicherweise mit dem 2,3-fachen Steigerungssatz.
33. Unabhängig von der Erstattung durch Dritte (z. B. private Krankenversicherung/ Beihilfe) schulden Sie mir das Honorar in vol- ler Höhe gemäß Rechnungsstellung.

### Kostenregelung bei Selbstzahlern

34. Sollten Sie keine Erstattungsleistungen eines Versicherungsträgers oder einer Krankenkasse in Anspruch nehmen, erfolgt die Rechnungsstellung gemäß der **Gebührenordnung für Psychotherapeuten** in Verbindung mit der Gebührenordnung für Ärzte mit dem 2,3-fachen Steigerungssatz.

### Individuelle Gesundheitsleistungen und Sonderleistungen

35. Psychotherapeutische Leistungen, die keine Kassenleistung sind, können nur im Rahmen der Privatabrechnung gemäß der

Gebührenordnung für Psychotherapeuten erbracht werden. Zu diesen Leistungen gehören derzeit in meiner Praxis:

- Verfahren zur Selbsterfahrung und Achtsamkeit wie z. B. Meditation

### **Selbstverpflichtung des/ der Patienten/ in während der Dauer der Therapie**

36. Im Rahmen dieser Therapievereinbarung verpflichten Sie sich, um den Therapieerfolg nicht zu gefährden, für die Dauer der Behandlung keine bewusstseins- bzw. stimmungsverändernden **Drogen** (z. B. Cannabis, Heroin, Kokain, LSD, Extasy, etc.) zu sich zu nehmen.
37. Für den Fall einer **bestehenden Suchterkrankung** verzichten Sie gänzlich auf Suchtmittel (incl. Spielautomaten) und weisen monatlich Ihre **Abstinenz** durch geeignete Laborbefunde unaufgefordert nach. In den meisten Fällen sollte jedoch vor einer Psychotherapie eine stationäre oder ambulante Suchtbehandlung in spezialisierten Einrichtungen vorausgehen.
38. Sie verpflichten sich, **keinen Suizidversuch** zu unternehmen, sondern sich bei suizidalen Impulsen nach Ihrem Notfallplan zu handeln bzw. sich unverzüglich in stationäre Behandlung zu begeben, um dort kurzfristig und für die Dauer der akuten Gefährdung Schutz und Hilfe zu erhalten.
39. Sie erklären sich dazu bereit, von sich aus oder auf Aufforderung **weitere Unterlagen** (z.B. Klinik- und Kurberichte, ärztliche Gutachten/ Befunde/ Drogenscreening/ Schlaflabor) beizubringen und mir zu übergeben.
40. Teilen Sie mir bitte jede Aufnahme oder Veränderung einer durch einen Arzt verordneten oder selbst entschiedenen **medikamentösen Behandlung** unverzüglich mit.

### **Allgemeine Aufklärung über das therapeutische Vorgehen**

41. Psychotherapeuten/innen arbeiten mit wissenschaftlich anerkannten Psychotherapieverfahren. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen zurzeit nur die Kosten für diese Verfahren: analytische Psychotherapie, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Traumatherapie und Verhaltenstherapie.

42. In meiner Praxis biete ich sowohl **tiefenpsychologisch-fundierte Psychotherapie (TP)** als auch **Traumatherapie** an. In der **TP** bilden wir gemeinsam Hypothesen über Ihre aktuelle Lebenssituation und suchen nach störenden und einengenden (meistens unbewussten) Verhaltensmustern, Erwartungen, Grundüberzeugungen und Entscheidungen, die zu psychischen Erkrankungen führen. Diese waren meistens in Ihrer Vergangenheit sinnvoll und für die damalige Lebenssituation angemessen, führen aber heute zu Einschränkungen und Symptomen. Tatsächlich häufen sich die Belege dafür, dass unser heutiges Leben von den Erfahrungen unserer ersten Lebensjahre geprägt ist, bis wir uns die damals getroffenen Entscheidungen bewusst machen und verändern. Oft bemerken wir nicht, wie wir unsere Sicht auf die Gegenwart und Zukunft mit unserer Vergangenheit und uns selbst vermischen. Wir können leider nicht verändern, was uns schmerzlich zugestoßen ist, wo wir entrechtet worden sind und was wir entbehren mussten, sondern nur die Art und Weise, wie wir dies (unbewusst) verarbeitet haben. Wir beschäftigen uns daher nicht hauptsächlich mit Ihrer Vergangenheit, sondern mit deren **Auswirkungen** auf Ihre jetzige Lebensgestaltung und mit der Art und Weise, wie Sie die Beziehung zu sich selbst, zu anderen und auch zu mir gestalten. Ich verstehe mich dabei als Begleiter und „Beifahrer/ Fahrlehrer“ Ihres **Selbsterforschungsprozesses**. Ihre Meinung ist dabei ebenso wichtig, wie meine Hypothesen. So erkennen Sie immer besser, wie Sie heute Ihr Leben gestalten und wie Sie sich manchmal selbst bei der Erfüllung Ihrer Wünsche und Träume (unbewusst) im Wege stehen. Es gibt in der TP keine fertigen Lösungen, sondern ich unterstütze Sie darin, Ihren ganz eigenen Weg zu gehen.

Die Sitzungen sind nur **minimal strukturiert** und verlaufen nach Ihrem ganz persönlichen **Prozess**, der üblicherweise auch von **Widerständen gegen Einsicht, Lebensveränderungen und dem Erleben bzw. Loslassen von Gefühlen** begleitet ist. Es ist meistens schwierig zu akzeptieren, dass wir unsere Symptome, wie etwa Depressionen oder Ängste eben nicht wie eine Grippe „haben“, sondern das wir sie selbst erschaffen. Manchmal gehen Sie in Ihrem Fortschritt zwei Schritte voran und dann wieder einen zurück. Dies ist ganz normal. Wir arbeiten in aller Regel mit den von Ihnen selbst mitgebrachten Themen. Bereiten Sie sich bitte auf die Sitzungen mit der Frage vor: „**Was möchte ich heute verstehen und bearbeiten?**“. Teilen Sie mir bitte dazu so offen wie möglich in Ihrer Sprache Ihre Gedanken, Gefühle, Wünsche und Verhaltensweisen mit, so dass wir uns auf eine gemeinsame Entdeckungsreise begeben können. Wir können grundsätzlich über alles reden, was Sie weiter bringt. Dazu können auch sehr **existenzielle Themen** wie der Umgang mit Tod, Sinn, Zeit, Freiheit, Liebe und Sexualität gehören. Manchmal kann es erforderlich sein, bestimmte **psychische Fähigkeiten** zu erlernen, wie z. B. ein gesundes Selbstwert- und Identitätsgefühl zu entwickeln, Selbstfürsorge und Eigenverantwortung zu übernehmen, eigene/ fremde Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, zu unterscheiden und auszudrücken oder auch Frustrationen, Kränkungen und Enttäuschungen leichter zu verarbeiten. Ihre **Einzigkeit, Würde, Rechte, Fähigkeiten und Gaben** zu erkennen und zu leben gehört ebenso dazu. Darüber hinaus kann es notwendig sein, dass wir uns um unerlöste, schmerzliche bzw. ängstigende Lebenserfahrungen kümmern, die einer speziellen **Traumatherapie** bedürfen. Diese hilft Ihnen dabei, sich zu stabilisieren, sich von den Erinnerungen zu distanzieren und sie als Bestandteil Ihrer Lebensgeschichte zu akzeptieren. Sie können lernen, Hand in Hand mit Ihrem „**inneren Kind**“ durch das Leben zu gehen und sich selbst eine gute Mutter bzw. ein guter Vater zu werden. Es kann sich eine Haltung: „Weil mir dieses und jenes zugestoßen ist, geht es mir heute schlecht.“ in eine neue, aktive **Schöpferhaltung**: „**Obwohl** mir dieses und jenes zugestoßen ist, geht es mir heute **gut!**“ umwandeln lassen.

Spezielle **Trainings** wie etwa Stressbewältigung, Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Raucherentwöhnung, Hypnose, Förderung sozialer Kompetenz/ Selbstbehauptung, Konfrontation mit angstauslösenden Situation wie (z. B. Fahrstühlen, Spinnen), Schmerzbewältigung werden hingegen nicht von mir, sondern von speziell dafür ausgebildeten Verhaltenstherapeut/innen angeboten. Die **Verhaltenstherapie** ist anleitend und beschäftigt sich mehr mit der Frage: „Wie mache ich etwas?“ Sollten Sie daher konkrete und strukturierte Anleitung benötigen, wäre eine Verhaltenstherapie bei einer Kolleg/in geeigneter für Sie. Möchten Sie bei mir Therapie machen, beschäftigen wir uns mit **tiefenpsychologischen Fragestellungen**: Wie bin ich geworden und welche Muster prägen mein Leben? Welchen Nutzen und welche Funktion haben meine Symptome für mich? Welche Entscheidungen über mich, über andere und das Leben sollte ich rückgängig machen und verändern? Wie bin ich zu mir? Wie waren bzw. sind andere zu mir? Wie begegne ich anderen?

43. Alternativ zur geplanten ambulanten Psychotherapie und auch während der laufenden Behandlung kann eine stationäre oder teilstationäre Behandlung sinnvoll sein. Eine begleitende Fortsetzung der ambulanten Psychotherapie während eines zwischenzeitlichen stationären Aufenthaltes wird vom Kostenträger jedoch nicht übernommen.
44. Es ist möglich, dass es im Sinne eines „**reinigenden Gewitters**“ kurz- oder längerfristig zu einer vorübergehenden Verschlechterung Ihres Zustandes kommen kann. Dies kann z. B. durch das Zulassen von verdrängten Gefühlen, Bedürfnissen und Erinnerungen, der Zuspitzung konflikthafter Beziehungen, Veränderungen Ihrer Lebenssituation oder durch die Konfron-

tation mit bislang vermiedenen Themen geschehen. Der Fortschritt Ihrer Behandlung wird sehr davon abhängen, inwieweit Sie in der Lage sein werden, sich Ihre verdrängten Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu machen. Ferner muss ich Sie darauf hinweisen, dass ein Therapieerfolg nicht garantiert werden kann. Bei **Zweifeln an der Behandlung** bitte ich Sie, mich zu informieren, damit wir Wege für eine erfolgreichere Behandlung finden. Es kann sich auch herausstellen, dass ein **Wechsel** des Therapieverfahrens oder des/ der Therapeut/in hilfreich ist.

45. Grundsätzlich streben wir eine vertrauensvolle und haltgebende therapeutische Beziehung an, in der Sie sich sicher und geborgen fühlen sollen. Es kann jedoch zu **vorübergehenden Irritationen und Spannungen in der therapeutischen Beziehung** kommen, die wir ggf. besprechen. Dies ist meistens sehr hilfreich und üblicher Bestandteil des Heilungsprozesses. Deshalb ist es besonders wichtig, dass Sie mir gegenüber empfundene **unangenehme Gefühle und Erlebnisse** ganz offen mitteilen, damit diese geklärt werden können. Hierzu lade ich Sie ausdrücklich ein. Dadurch kann ich nicht nur meinen Therapie-stil stetig verbessern, sondern es lassen sich dadurch auch tiefere, befreiende Einsichten in die Art unserer therapeutischen Beziehung und in Ihre Lebensweise bzw. -geschichte gewinnen.
46. Es hat sich gezeigt, dass der wesentliche **Therapieerfolg** nicht während der Therapiesitzung stattfindet, sondern in der **Zeit zwischen den Sitzungen**. Daher ist es entscheidend, dass Sie in der Zwischenzeit **an sich selbst weiter arbeiten**, sich im Alltag beobachten, Übungen/ Experimente ausführen, empfohlene Bücher lesen und Themen für die Therapiesitzungen sammeln. Die besten Erfolge haben Patient/innen erreicht, wenn sie das Gefühl hatten, sich mit der Therapie etwas Gutes zu tun und sich genügend **Zeit für die Vor- und Nachbereitung** der Sitzungen genommen haben. Ein **Therapietagebuch** mit Notizen aus den Sitzungen, erlebten Veränderungen, persönlichen Erkenntnissen und Erlebnissen hat sich als sehr förderlich für den Erfolg der Behandlung erwiesen und ist daher sehr empfehlenswert.
47. Es ist sehr ratsam, dass Sie größere **Lebensentscheidungen** wie z. B. neue Partnerschaften, Trennungen, Umzüge, berufliche Veränderungen, etc. in den Sitzungen thematisieren, damit wir gemeinsam danach schauen, ob sich evtl. unbewusste schädliche Muster in die zu treffende Entscheidung einschleichen könnten.

### Fragebögen

48. Vor der Behandlung, aber auch während und nach der Behandlung können Sie gebeten werden, verschiedene **Fragebögen** z. B. zu Ihrer Lebensgeschichte auszufüllen. Diese sind **unverzichtbar** für die Diagnosestellung, Beantragung, Planung und Auswertung der Therapie. Sie sind teilweise recht umfangreich und benötigen viel Aufmerksamkeit. Planen Sie daher genügend Ruhe und Zeit dafür ein. Beim Ausfüllen kann es sowohl zu ersten wichtigen Einsichten aber auch zu schmerzlichen Erinnerungen kommen, die Sie in den darauf folgenden Sitzungen mit mir besprechen sollten. Mit Aufnahme der Therapie stehen Sie nun nicht mehr allein vor Ihrer Lebensgeschichte.

### Wartezeit

49. Bitte beachten Sie, dass die **Wartezeit nicht absehbar** ist und ein Behandlungsbeginn innerhalb der von Ihnen gewünschten Zeit kann leider nicht garantiert werden kann. Eine Warteliste wird nicht geführt. Sie können sich nach einem Behandlungsplatz erkundigen z.B. unter [www.arztauskunft-niedersachsen.de](http://www.arztauskunft-niedersachsen.de) oder bei der Terminservicestelle (Telefon: **116 117**).
50. Es stehen Ihnen außerdem Selbsthilfegruppen, Lebensberatungsstellen, die Telefonseelsorge (Telefon: 116 123) oder Selbsthilfeleratur (fragen Sie mich gerne danach) zur Verfügung. Unter Umständen ist vor einer ambulanten Psychotherapie eine stationäre Rehabilitationsmaßnahme oder eine stationäre Psychotherapie sinnvoll. Diese können Sie mit ärztlicher Unterstützung beantragen.

### Kündigung und Abschluss der Behandlung

51. Diese Therapievereinbarung kann von Ihnen jederzeit durch eine mündliche oder schriftliche Erklärung fristlos gekündigt werden. Ziehen Sie eine Beendigung der Therapie in Erwägung, teilen Sie mir dies bitte ganz offen mit, damit wir Ihr Anliegen in einem persönlichen Gespräch ausreichend besprechen und dadurch impulsiven Entscheidungen vorbeugen können (s. 43.).
52. Ich bin meinerseits durch die Berufsordnung dazu verpflichtet, bei fehlender Motivation/ Mitarbeit, mangelndem Vertrauensverhältnis, Nicht-Einhaltung der Therapievereinbarung und bei nicht zu erwartendem Therapieerfolg die Psychotherapie ggf. auch ohne Ihr Einverständnis zu beenden und dem Kostenträger hiervon, ohne inhaltliche Angaben, Mitteilung zu machen.
53. Unsere therapeutische Zusammenarbeit bedeutet eine intensive Begegnung für eine begrenzte Zeit mit dem Ziel, dass Sie meine Begleitung nicht mehr benötigen. Dazu gehört auch, dass wir uns am Ende der Behandlung verabschieden und den gegangenen Weg würdigen. Wir vereinbaren daher zum Ende der Behandlung ein persönliches **Abschlussgespräch**.

Mit meiner Unterschrift erkläre ich, dass ich die vorangegangenen Informationen, Abläufe und Vereinbarungen sorgfältig gelesen und verstanden habe und mit allen erwähnten Therapievereinbarungen und Selbstverpflichtungen einverstanden bin.

---

Ort, Datum, Unterschrift