

Entscheidung für eine psychologische Beratung oder Psychotherapie

Kosten einer psychologischen Beratung oder Psychotherapie

Der Entscheid für eine bestimmte Beratungs- und Psychotherapiemethode ist oft schwierig. Wir versuchen, Ihnen mit diesem Kapitel einige Hilfestellungen zu vermitteln.

Es folgen Erläuterungen zu Ihren Rechten als Klient/Klientin sowie ein Fragebogen zur Therapeuten/Therapeutinnen -auswahl. Schliesslich wird auf die Frage der Kosten einer Psychotherapie eingegangen.

Welche Therapie bei welchem Problem für welche Person?

Im Kapitel Methoden sind die am meisten angewandten Psychotherapierichtungen und -methoden beschrieben. Alle Psychotherapierichtungen sind auf den ganzen Menschen ausgerichtet und bei einem weiten Spektrum von psychischen Störungen wirksam. Veränderungen bewirken sie auf je spezifische Art.

Die Frage im Titel nimmt auf, wovon Menschen mit Therapiewunsch oft ausgehen: es gäbe *eine richtige* Psychotherapiemethode für ihr Anliegen. Da ein optimaler Verlauf und Psychotherapieerfolg nicht hauptsächlich von der Therapierichtung bestimmt wird, sondern stärker durch ein günstiges Zusammenspiel von Persönlichkeit, Problem, Therapiemotivation, Fachperson und Zielvorstellungen, kann die Richtung frei nach persönlichem Gutdünken gewählt werden.

Von der vergleichenden wissenschaftlichen Psychotherapieforschung sind bei untenstehenden Fragestellungen die genannten Richtungen als überlegene Behandlungsweisen erkannt worden¹:

- ⇒ Personen mit Ängsten, Phobien, Zwängen oder Depressionen fahren gut mit kognitiv-verhaltenstherapeutischen Methoden, ebenso Personen, die problematische Situationen besser bewältigen möchten.
- ⇒ Wer eine vertiefte Auseinandersetzung mit seiner Persönlichkeit sucht, wer unterdrückte Aspekte des eigenen Lebens erkennen und aufarbeiten möchte, wählt von Vorteil eine tiefenpsychologische Richtung.
- ⇒ Wer Mühe hat, seine Gefühle auszudrücken, dem empfiehlt sich eine humanistische Therapie, z.B. Gesprächs- oder Gestalttherapie.
- ⇒ Personen mit Paar- oder Beziehungsproblemen können ihr Problem am ehesten in einer Paartherapie angehen.
- ⇒ Soziale Schwierigkeiten lassen sich in einer Gruppentherapie gut bearbeiten, ebenso hilft eine systemische Sichtweise zu einer Verbesserung sozialer Beziehungen.

Mehr Details siehe unter 'Praktische Hinweise zur Wahl einer Psychotherapiemethode'.

Ihre Rechte als Klient/Klientin

¹ FSP (2010). Zugriff am 4. Februar 2010 unter http://www.psychologie.ch/de/psychologie_angebote/kompetente_beratung_und_therapie/was_brauche_ich.html

Seien Sie sich bewusst, dass Sie an öffentlichen wie an privaten Stellen, bei Psychologen/Psychologinnen und Psychiatern/Psychiaterinnen ein Recht auf genaue Information haben, bevor Sie sich für eine Beratung oder eine Psychotherapie entschließen.

Erkundigen Sie sich bei Ihrem Berater/Ihrer Beraterin oder Psychotherapeuten/Psychotherapeutin nach

- ⇒ seiner/ihrer Beratungs- oder Psychotherapieweiterbildung
- ⇒ seiner/ihrer Arbeitsweise und Erfahrung
- ⇒ der voraussichtlichen Dauer der Beratung bzw. Psychotherapie
- ⇒ den Kosten der Beratung bzw. Psychotherapie

Beurteilen Sie Ihren Berater/Ihre Beraterin oder Psychotherapeuten/Psychotherapeutin anhand des Fragebogens zur Therapeutenauswahl (siehe folgende Seite) nach der ersten beziehungsweise nach mehreren Sitzungen. Sie können die Psychotherapie jederzeit von sich aus beenden, wenn die Therapie oder der Therapeut/die Therapeutin Ihren Erwartungen nicht mehr entspricht. Dasselbe gilt auch für eine Beratung.

Alle Psychotherapeuten/Psychotherapeutinnen verpflichten sich der Berufsordnung der FSP.

Bei Fragen zu Ihren Rechten können sie sich an die Ombudsstelle wenden.

Praktische Hinweise zur Wahl einer Psychotherapiemethode

Bei der Wahl einer für Sie passenden Psychotherapiemethode empfehlen wir Ihnen, Ihre Rechte als Klient/Klientin (siehe folgende Seite) und die folgenden Gesichtspunkte zu beachten:

- ⇒ Lesen Sie die Beschreibungen der einzelnen Therapiemethoden durch (siehe Kapitel Methoden) und achten Sie besonders darauf, welche Grundvorstellungen über den Menschen den einzelnen Methoden zugrunde liegen und welche Therapieziele daraus abgeleitet werden. Stellen Sie sich vor, wie in der entsprechenden Therapie konkret vorgegangen wird. Wie würde eine Therapiestunde wahrscheinlich aussehen? - Entscheiden Sie sich für diejenige Methode, die Sie am meisten anspricht.
- ⇒ Es ist wichtig zu wissen, dass Psychologen/Psychologinnen keine Medikamente verschreiben dürfen. Ein/e verantwortungsbewusste/r Psychotherapeut/Psychotherapeutin wird in Absprache mit Ihnen, mit ihrem Hausarzt/ihrer Hausärztin oder einem Psychiater/ einer Psychiaterin zusammenarbeiten.
- ⇒ Wenn Ihnen diese Angaben nicht weiterhelfen oder wenn Sie Zweifel an der psychotherapeutischen Ausbildung eines Psychologen/einer Psychologin haben, wenden Sie sich an die telefonische **Auskunftsstelle des Verbandes Berner Psychologinnen und Psychologen, Tel. 031 381 83 80**, Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr).

Fragebogen zur Auswahl eines Beraters/einer Beraterin oder eines Psychotherapeuten/ einer Psychotherapeutin

Der Erfolg einer Beratung oder Psychotherapie hängt - vereinfacht ausgedrückt - von der Qualifikation des Therapeuten/der Therapeutin, von Ihrer eigenen Bereitschaft, die angestrebten Veränderungen zu erarbeiten, und schliesslich auch von der Beziehung zwischen Ihrem Berater/Ihrer Beraterin Ihrem Psychotherapeuten/Ihrer Psychotherapeutin und Ihnen ab. Anhand der nachstehenden Fragen können Sie sich über die Person der Berater/der Beraterin /des Psychotherapeuten/der Psychotherapeutin und über Ihre Erwartungen an sie/ihn konkretere Gedanken machen.

1. Wollen Sie zu einer Frau oder einem Mann in eine Beratung oder Psychotherapie gehen?
2. Erleben Sie den Berater/die Beraterin den Psychotherapeuten/die Psychotherapeutin als sympathisch?
3. Erscheint Ihnen der Berater/die Beraterin der Psychotherapeut/die Psychotherapeutin vertrauenswürdig?
4. Sagt Ihnen das Alter des Beraters/der Beraterin des/Psychotherapeuten/der Psychotherapeutin zu?
5. Haben Sie das Gefühl bekommen, dass er/sie Sie ernst nimmt, und dass er/sie Sie versteht?
6. Erwarten Sie von Ihrem Berater/Ihrer Beraterin Ihrem Psychotherapeuten/Ihrer Psychotherapeutin, dass er/sie sich partnerschaftlich oder eher als Autorität verhält? Entspricht er/sie Ihren diesbezüglichen Vorstellungen?
7. Möchten Sie, dass Ihnen der Berater/die Beraterin der Psychotherapeut/die Psychotherapeutin Ratschläge gibt oder Sie zu Selbsthilfe und Selbstverantwortung ermutigt?
8. Glauben Sie, dass der Berater/die Beraterin der Psychotherapeut/die Psychotherapeutin mit Ihnen zusammen ein Klima zu schaffen vermag, in dem wirkungsvolle Therapie möglich ist?
9. Glauben Sie, dass sich der Berater/die Beraterin der Psychotherapeut/die Psychotherapeutin der Grenzen der eigenen Wirksamkeit und der Therapie selbst bewusst ist?
10. Versteht es der Berater/die Beraterin der Psychotherapeut/die Psychotherapeutin, Ihnen Hoffnung zu geben und es Ihnen zu erleichtern, sich selbst als wertvoll und zu Veränderungen fähig zu erleben?
11. Akzeptieren Sie die Honorarforderung und die Zahlungsbedingungen des Beraters/der Beraterin des Psychotherapeuten/der Psychotherapeutin?

Krankenkassenbeiträge/ Honorare

Krankenkassenbeiträge

Gegenwärtig wird psychologische bzw. nicht-ärztliche Psychotherapie nur innerhalb einer **Zusatzversicherung** übernommen.

Klären Sie ab, ob Sie die entsprechende Zusatzversicherung abgeschlossen haben, welche Leistungen diese beinhaltet und ob Ihre Kasse nur auf ärztliche Verordnung hin bezahlt.

Honorare

Früher richtete sich das Honorar nach unverbindlichen Tarifempfehlungen des Verbandes Berner Psychologinnen und Psychologen sowie der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen. Das Kartellgesetz verbietet nun aber den Verbänden, Richttarife herauszugeben.

Erkundigen Sie sich deshalb direkt bei Ihrer Psychotherapeutin/Ihrem Psychotherapeuten oder Ihrem Berater/Ihrer Beraterin nach dem Honoraransatz, dem Zahlungsmodus und allfälligen Zahlungserleichterungen.