

Informationsblatt

der Ambulanz des Lehrinstituts für Psychotherapie und Psychoanalyse (DPG) Hannover
e.V.
Geibelstraße 104, 30173 Hannover

Allgemeine Informationen für Therapiesuchende

Psychotherapie als analytisch begründetes Verfahren im Gesundheitswesen unterteilt sich in

- Analytische Psychotherapie
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Kurzzeittherapie

Was ist das?

Es handelt sich um drei von der Psychoanalyse abgeleitete Behandlungsmethoden für seelische bzw. seelisch bedingte Störungen / Erkrankungen bei Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen. Die Wirksamkeit der Therapieformen ist in zahlreichen Studien nachgewiesen.

Gründe, psychotherapeutische Hilfe zu suchen:

- Ängste
- Essstörungen
- Depressionen
- Schlafstörungen
- Arbeitsstörungen
- Sexuelle Störungen
- Abhängigkeitserkrankungen
- Sich wiederholende Beziehungsstörungen mit Partnern, mit Kindern oder im Beruf
- Zwangsgedanken und -handlungen (wie Angst jemanden zu schädigen, Wasch- und Kontrollzwang)
- Körperliche Beschwerden, für die Ihr Arzt keine ausreichenden körperlichen Ursachen findet: Schmerzen, Erschöpfungszustände, Bluthochdruck, Herzbeschwerden, Magenschmerzen, Durchfälle, Gelenkbeschwerden, Hauterkrankungen

Wie hilft die Psychotherapie?

In einer geschützten Umgebung kann der Patient mit einem Therapeuten über sich und sein Anliegen sprechen. Damit wird ihm ein Raum eröffnet, schmerzliche und traumatische Erfahrungen, ängstigende Gedanken und Erinnerungen, positive und negative Gefühle und Impulse dem Therapeuten und sich selbst gegenüber zuzulassen und mit seiner Unterstützung zu regulieren.

Durch die besonderen Rahmenbedingungen der Gespräche können sich unbewusste Konfliktmuster in der Therapeut-Patient-Beziehung abbilden, erkannt, benannt und somit vom Patienten bewusst verarbeitet werden. So können Zusammenhänge zwischen der jetzigen Störung und ihren unbewussten, verborgenen Gründen empfunden und verstanden werden, die der Patient aus eigener Kraft und Willensanstrengung nicht auffinden, ertragen oder meistern konnte.

Psychotherapie umfasst somit die Entwicklung neuer Lösungen und Handlungsmuster im Umgang mit sich selbst und anderen. Diese verbesserte Konfliktbewältigung macht belastbarer und leistungsfähiger. Dass eine Psychotherapie nicht nur seelische Arbeit

bedeutet, sondern auch eine Quelle neuer Kraft sein kann, ist eine bedeutsame und stärkende Erfahrung.

Methode und Dauer

Der Psychotherapeut führt am Anfang mehrere Gespräche mit dem Therapiesuchenden und erörtert und entscheidet anschließend zusammen mit ihm die erforderliche und die gewünschte Behandlungsmethode.

- **Analytische Psychotherapie**
Einzelsitzungen: 80 bis max. 240-300 Stunden, Frequenz: 2-4 Std. /Woche
Gruppensitzungen: 80 bis max. 120-150 Stunden, Frequenz: 2 x /Woche
- **Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie**
Einzelsitzungen: 50 bis max. 80 - 100 Stunden, Frequenz: 1-2 x /Woche
Gruppensitzungen: 40 - 60 Doppelstd., max. 80 Doppelstd., Frequenz: 1x/Woche
- **Kurztherapie**
Einzelsitzungen: 25 Stunden, Frequenz: 1x/Woche

Kosten

Die gesetzlichen Krankenkassen und Beihilfestellen tragen die Kosten für analytische und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, sofern der Therapeut Arzt oder Psychologe ist, psychoanalytisch ausgebildet und bei den Krankenkassen zugelassen ist. Die Vertragsregelungen der Privatkassen können davon erheblich abweichen.

Vor Beginn der verabredeten psychotherapeutischen Behandlung muss der Patient einen Antrag auf Kostenübernahme bei seiner Krankenkasse oder Beihilfe stellen, den der Therapeut in einem Bericht an den Gutachter des Kostenträgers begründen muss.

Für die Behandlung von Kindern und Jugendlichen gibt es speziell ausgebildete, von den Kassen zugelassene Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten.

Analytische Therapie bei Paar- oder Familienkonflikten kann inzwischen auch als Leistung der Krankenkassen unter Einbeziehung der entsprechenden Bezugsperson stattfinden.

Wie finde ich einen tiefenpsychologischen oder analytischen Psychotherapeuten?

Es helfen Ihnen

- Ihr Hausarzt oder Facharzt
- das Mitgliederverzeichnis der Psychoanalytischen Gesellschaft (DPG)
- die Ärztinnen der Diagnostischen Ambulanz des Lehrinstitutes für Psychoanalyse und Psychotherapie - Telefonzeit mittwochs 14.00-14.30 Uhr (i.d.R.) - 0511-804790
- Ihre Krankenkasse
- die Internetseite der Kassenärztlichen Vereinigung Niedersachsen (KVN) Stichwort „Psychotherapeuten“, bzw. „Therapieplatzsuche“.

Wir empfehlen Ihnen, zur Anmeldung persönlich telefonisch mit dem Psychotherapeuten Kontakt aufzunehmen. Die Telefonzeiten sind in der Regel über den Anrufbeantworter zu erfahren.