Ablauf einer Therapie

Einige Erklärungen zu dem, was Sie erwartet

Viele Informationen über meine Praxis, den Ablauf, die Organisation, die Person und die Methoden erhalten Sie auf meiner Webseite. Ich möchte Sie ausdrücklich dazu einladen mich anzusprechen, wenn Fragen offen sind.

Sie können mir eine Email senden oder das Kontaktformular auf http://kalmbacher.com/kontakt nutzen. Ich antworte meist innerhalb weniger Stunden. Sie können in Ihrer Email einen Rückrufwunsch äußern. Nennen Sie mir Ihre Telefonnummer und den Zeitraum, zu dem Sie gut erreichbar sind. Dann rufe ich Sie zurück, wenn Sie und ich ungestört sind.

Sie können meine Telefonnummer 0721 955 4612 jederzeit anrufen. Wenn ich mich in Beratungsgesprächen befinde, übernimmt der Anrufbeantworter Ihre Nachricht, so dass ich nicht gestört werde.

Der erste Kontakt per Telefon oder Email

Gut ist es, wenn Sie mir einige Stichworte nennen oder so etwas wie einen Satz oder eine Überschrift finden, der Ihre Situation beschreibt und mir hilft zu erkennen, was genau Sie brauchen könnten.

Und es ist hilfreich, wenn Sie mögliche Zeiten für ein erstes Gespräch angeben können. An welchen Tagen und Uhrzeiten können Sie kommen - an welchen nicht? Dann werde ich Ihnen schnellstmöglich einen Termin vorschlagen.

Warteliste?

Sie erhalten bei mir in den meisten Fällen innerhalb einer Woche einen Termin für ein Erstgespräch. Wartelisten über mehrere Monate - das gibt es bei mir nicht. Ich denke mir: Wenn Sie jetzt Kontakt aufnehmen, dann macht es keinen Sinn Sie lange warten zu lassen.

Der erste persönliche Kontakt

Bitte erscheinen Sie zur vereinbarten Zeit, da ich Ihnen die Tür nur öffnen kann, wenn ich nicht gerade im Gespräch mit anderen Klienten bin. Üblicherweise halte ich mindestens 20 Minuten frei zwischen zwei Terminen. Allerdings kann es schon mal 10 Minuten länger dauern bis eine Sitzung abgeschlossen ist. Sollten Sie also wesentlich zu früh ankommen, dann gehen Sie vielleicht noch ein paar Schritte spazieren - die Sophienstrasse ist dazu gut geeignet.

Parkplätze finden Sie im Allgemeinen ganz in der Nähe oder vor dem Haus.

Wenn Sie dann klingeln - die Eingangstüre zur Praxis befindet sich nicht am Hauseingang, sondern direkt neben dem Schaufenster - bitte ich Sie hinein. Entweder wir unterhalten uns zunächst im Vorraum bei einer Tasse Kaffee oder einem Glas Wasser - oder gehen gleich in den Praxisraum. Dort dürfen Sie sich Ihren Platz aussuchen - auf besonders rückenfreundlichen Stühlen oder in der Sitzgruppe am Boden.

Die erste Sitzung

Das erste persönliche Gespräch dauert eine halbe bis dreiviertel Stunde und dient zum Einen dem Kennenlernen. Man spürt recht schnell, ob man miteinander kann. Das ist auch eine sehr entscheidende Frage. Mehr noch als die Methode, entscheidet die Beziehung zwischen Klient und Therapeut über den Erfolg - sagen aktuelle Untersuchungen.

Zum Anderen geht es mir darum, ihr Anliegen zu verstehen. Ich will wissen, welchen Auftrag Sie mir geben möchten. Mein Ziel ist es, am Ende des ersten Gespräches eine Aussage darüber treffen zu können, wie die weitere Zusammenarbeit aussehen kann.

Ich bin bereit - genau wie Sie - Zeit zu investieren in die Frage: "Können wir miteinander?". Deshalb kostet das Erstgespräch nur 30 Euro - diese sind in bar fällig.

Was kostet eine Sitzung?

Das Honorar für eine Therapiesitzung beträgt für Selbstzahler 60 Euro. Mir ist es am liebsten, wenn Sie im Anschluss an die Sitzung bar bezahlen. Zahlung per Überweisung ist nach Absprache möglich.

Falls Sie die Kosten bei einer privaten Krankenversicherung, Beihilfe oder Zusatzversicherung einreichen wollen, stelle ich die Behandlung gemäß der Gebührenordnung für Heilpraktiker (GebüH) in Rechnung. Der Betrag für eine Behandlung liegt dann bei 70-90 Euro und ist individuell unterschiedlich.

Wenn es Gründe gibt, warum Sie das Honorar nicht zahlen können, sollten Sie mich darauf ansprechen. Ich werde versuchen, mit Ihnen zusammen eine Lösung zu finden.

Wie lange dauert eine Sitzung?

Eine Sitzung dauert 50 Minuten. Diese Zeit halte ich in der Regel ein, allerdings schaue ich nicht genau auf die Minute. Und manchmal verabrede ich auch andere Zeiten. Das ist oft in der Paartherapie sinnvoll oder beim Coaching mit grösseren Zeitabständen. Dazu kommt noch die Zeit zum Ankommen und Verabschieden. Rechnen Sie also eine Stunde ein. Es ist gut, nicht gleich im Anschluss zu einem weiteren Termin hetzen zu müssen.

Selbst zahlen oder Kassenabrechnung?

Ich stelle Ihnen eine Privatrechnung aus. Sie können die Rechnung bei der privaten Krankenkasse oder einer Zusatzversicherung einreichen und erhalten eine Kostenerstattung gemäß Ihrem Vertrag. Informieren Sie sich vorab, welche Vertragsbedingungen in Ihrem Fall gelten. Ich kann dazu keine verbindliche Aussage machen.

Gesetzliche Krankenkasse

Eine Abrechnung mit gesetzlichen Krankenkassen ist nur im sogenannten ausservertraglichen Kostenerstattungsverfahren möglich. Hierzu gelten besondere Vorraussetzungen und es muss im Einzelfall entschieden werden. Weitere Information dazu gebe ich Ihnen gerne auf Nachfrage.

Selbst zahlen hat Vorteile

Erstens: Anspruch auf Kassenleistung haben nur 'kranke' Menschen. Sind Sie krank? Aus meiner Erfahrung sind nur wenige meiner Klienten krank. Ich persönlich halte es für sehr gesund, sich in psychotherapeutische Begleitung zu begeben.

Zweitens: Es wurde mir berichtet, dass es Nachteile haben kann, wenn ein psychische Erkrankung aktenkundig wird. Es können etwa Risikoaufschläge verlangt werden beim Abschluss einer privaten Krankenversicherung, einer Lebens- oder Berufsunfähigkeitsversicherung, wenn bekannt ist, dass Sie bereits psychotherapeutische Unterstützung in Anspruch genommen haben. Dann wird eine Kassenabrechnung im Rückblick betrachtet sehr teuer.

Drittens: Als Kassenleistung sind nur bestimmte Methoden zugelassen. Neue Entwicklungen in der Psychotherapie sind darin nicht immer berücksichtigt. Das empfinde ich als Einschränkung. Als Selbstzahler entscheiden Sie sich eigenverantwortlich für die Methode Ihrer Wahl.

Als Selbstzahler sind Sie nicht auf künstlich definierte Kontingente, auf Anträge und Krankheitszuschreibungen angewiesen. Sie tragen selbst die Verantwortung für Ihre Behandlung. Das ist mir ein wichtiges Anliegen und wirkt sich erfahrungsgemäß sehr positiv auf den Erfolg aus.

Aber wenn Sie krank sind und Ihre finanziellen Möglichkeiten eingeschränkt sind, sollten Sie natürlich Ihr Anrecht auf Kostenerstattung wahrnehmen. Soweit ich dazu in der Lage bin, unterstütze ich Sie darin gerne.

Wie viele Sitzungen dauert eine Therapie?

Eine oft gestellte Frage ist die nach der Dauer einer Therapie. Und diese Frage ist eigentlich nicht zu beantworten. Schon gar nicht in einem ersten Kennenlernen. Meiner Meinung nach, sollte eine Therapie solange dauern, wie es sich für Sie stimmig anfühlt. Sicher mag es Phasen geben, in denen es schwer fällt Termine einzuhalten, sich wirklich aufzuraffen, am Ball zu bleiben. Dann werde ich Sie darin unterstützen nachzuprüfen, warum das so ist. Ist es nur eine Phase von innerem Widerstand? Oder ein Zeichen von akuter Überforderung? Oder eben ein Zeichen dafür, dass Sie nicht das bekommen, was Sie eigentlich brauchen. Mir geht es darum, Sie mit Ihren Bedürfnissen und mit Ihrer Selbsteinschätzung ernst zu nehmen. Und deshalb entscheiden Sie selbst darüber, wie lange eine Therapie dauert.

Unterscheiden möchte ich drei Phasen. Die erste Phase ist geprägt vom Kennenlernen Ihrer Person und Ihrer persönlichen Geschichte. In dieser Phase wird sich eine Beziehung aufbauen. Diese tragfähige Beziehung ermöglicht es in die zweite Phase einzutreten. In der zweiten Phase geht es darum, herauszufinden, was in Ihrem Leben aktuell abläuft. Herausfinden, warum Sie in Schwierigkeiten geraten. Entdecken, was da immer wieder geschieht und was verhindert, dass Sie Ihr Leben und Ihre Beziehungen als zufriedenstellend und nährend erleben können. In der dritten Phase geht es dann um die Würdigung des Erreichten und die Verabschiedung aus dem therapeutischen Bündnis.

Wie gross sind die Abstände zwischen den Sitzungen?

Am Beginn der Zusammenarbeit ist es für mich sinnvoll und hilfreich, wenn der Abstand zwischen den Sitzungen nicht mehr als zwei Wochen beträgt. Mehr als eine Sitzung pro Woche ist dagegen selten lohnenswert. Im weiteren Verlauf können grössere Abstände, also mehrere Wochen, durchaus Sinn machen.

Bleibt das unter uns?

Alles was wir miteinander besprechen wird von mir streng vertraulich behandelt. Ich bin an die Schweigepflicht gebunden. Ohne Ihre Zustimmung erfährt niemand, dass Sie zu mir kommen oder gekommen sind. Ich werde auch nicht Ihren Namen im Beisein von Dritten erwähnen. Im Gegensatz zu manchen psychiatrischen Praxen gibt es bei mir keine Sprechstundenhilfe, die Sie namentlich aus dem Wartezimmer ruft!

Zu meiner Qualität als Psychotherapeut gehört es, dass ich meine Arbeit supervidieren lasse. Das bedeutet, dass ich mit anderen Therapeuten in einem vertraulichen Rahmen über meine Arbeit spreche und mir Rückmeldung geben lasse. Das hilft mir 'blinde Flecken' zu entdecken und meine Arbeit kontinuierlich zu verbessern. Dabei kann die Geschichte meiner Klienten in einer anonymen Form zur Sprache kommen. Sollte Ihnen dieser Schutz nicht ausreichend erscheinen, sprechen Sie mich bitte darauf an. Dann werde ich Ihren Fall von der Supervision ausschliessen.

Aus den selben Gründen - nämlich zur Verbesserung der Qualität meiner therapeutischen Arbeit - frage ich manchmal um die Erlaubnis, einzelne Sitzungen auf Video aufzuzeichnen. Keinesfalls werde ich das ohne Ihre Zustimmung tun. Ich habe Verständnis dafür, wenn Sie Nein sagen.

Ich freue mich auf Sie!

Volker Kalmbacher