



Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Hermann Hesse

18. Februar 2008

## 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 Website. Ich möchte Sie ausdrücklich dazu einladen, nachzufragen, 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

Ich werde Sie fragen, was Ihr Anliegen ist. Vielleicht können Sie einige Stichworte nennen oder so etwas wie einen Titel finden, der Ihre Situation beschreibt und mir hilft zu erkennen, was genau Sie brauchen könnten.

Sie haben die Gelegenheit Ihre Fragen zu stellen. Was möchten Sie wissen, bevor Sie sich auf den Weg machen? Vielleicht haben Sie sich dazu schon Gedanken gemacht.

Dann vereinbaren wir einen Termin zum Erstgespräch.

### Warteliste?

Sie erhalten bei mir innerhalb einer Woche einen Termin für ein Erstgespräch. Wartelisten über mehrere Monate - das gibt es bei mir nicht. Ich danke 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.

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 einem Kaffee oder Wasser - oder gehen gleich in den Praxisraum. Dort dürfen Sie sich Ihren Platz aussuchen - auf besonders rückenfreundlichen Stühlen oder auf der Sitzgruppe am Boden.



### **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.

### **Geld-zurück?**

Für Erstgespräche habe ich eine Regel aufgestellt: Wenn der Klient innerhalb der ersten halben Stunde nicht das Gefühl hat, sich am richtigen Ort mit der richtigen Person zu befinden, dann kann das Gespräch in gegenseitigem Einvernehmen beendet werden und es wird kein Honorar fällig. Ich bin also bereit, genau wie Sie, Zeit zu investieren in die Frage: "Können wir miteinander?"

Nur wenn das Gespräch weiterläuft, dann wird das Honorar fällig.

### **Was kostet eine Sitzung?**

Das Honorar für eine Therapiesitzung beträgt 60 Euro. Mir ist es am liebsten, wenn Sie im Anschluss an die Sitzung bar bezahlen. Zahlung per Überweisung ist auch möglich. Einmal im Monat erhalten Sie dann eine Rechnung in Anlehnung an die Gebührenordnung für Heilpraktiker.

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.

### **Privat oder Kasse?**

Ich stelle Ihnen eine Privatrechnung aus. Sie können die Rechnung bei der privaten Krankenkasse oder einer Zusatzversicherung einreichen. Informieren Sie sich vorab, welche Vertragsbedingungen in Ihrem Fall gelten. Hierzu kann ich keine verbindliche Aussage machen. Eine Abrechnung mit gesetzlichen Krankenkassen ist im ausservertraglichen Kostenerstattungsverfahren möglich. Hierzu gelten besondere Voraussetzungen und muss im Einzelfall entschieden werden. Weitere Information dazu gebe ich Ihnen gerne auf Nachfrage.

### **Selbst zu 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 mag ungerecht sein, aber es ist so, dass Psychotherapie von Versicherungen bestraft wird. Indem nämlich 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.



### **Wieviel 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 hilfreich, wenn der Abstand zwischen den Sitzungen nicht mehr als zwei bis drei Wochen beträgt. Mehr als eine Sitzung pro Woche ist 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*