



Praxis für Psychotherapie
Joachim Boßler
Facharzt für Psychotherapeutische Medizin
Münchener Straße 37
83022 Rosenheim

Therapieinformationen und Therapievertrag

Liebe Patientin, lieber Patient,

bitte lesen Sie sich diese Informationen und Vereinbarungen genau durch und besprechen Sie mit mir eventuell anstehende offene Fragen und Sorgen vor (und während) der Therapie!

1) Kontaktaufnahme und Kassenabrechnung

Am besten funktioniert die Kontaktaufnahme und Terminvereinbarung bei mir per Mail: praxis@joachimboessler.de. Mein nicht sehr rüchrufrreudiger Anrufrbeantworter steht Ihnen aber auch zur Verfügung (Tel.: 08031 8873449).

Bitte bringen Sie zum Erstgespräch Ihre **Krankenversicherungskarte** und einen **Überweisungsschein** oder **10€ Praxisgebühr** mit (kann auch nachgereicht werden, wenn Sie diesbezüglich zuverlässig sind ;-)). Wenn Sie Unterlagen der bisherigen Behandlungen haben, können Sie diese auch mitbringen. Privatpatienten sollte sich darüber im Klaren sein, wie Ihre Kasse die Kosten erstattet.

Die Notwendigkeit Überweisungsschein oder Praxisgebühr für die Krankenkassen einzuziehen wiederholt sich leider in jedem Quartal wieder – auch die Krankenkassenkarte muss erneut eingelesen werden. Sollte sich an Ihrem Versichertenverhältnis etwas ändern teilen Sie mir dies bitte umgehend mit.

2) Therapieform

Ich biete Ihnen eine Therapie auf den Grundlagen der **kognitiven Verhaltenstherapie** an. Die Verhaltenstherapie ist eine wissenschaftlich begründete und überprüfte Therapieform, ich persönlich schätze an dieser Therapieform, dass sie eine sehr positive Einstellung zu Ihren Veränderungsmöglichkeiten hat und Ihnen zutraut, dass Sie durch Veränderungen ihres Denkens und Verhaltens Ihre **Selbstbestimmung** wiedererlangen können! Der Therapieerfolg hängt wesentlich auch von Ihrer Bereitschaft und Ihrer **aktiven Mitarbeit** ab, Verhaltenstherapie nimmt Sie damit als Gestalter(in) Ihres Lebens ernst. Meine Aufgabe sehe ich darin Ihnen anhand gemeinsam zu erarbeitenden „Modellen“ Verständnis über die Zusammenhänge der Symptomatik zu vermitteln und Ihnen aufzuzeigen wodurch Sie das Problem möglicherweise aufrechterhalten.

Höchstes Ziel meiner therapeutischen Bemühungen ist Ihre **Selbstbestimmung** und Ihre **Unabhängigkeit**. Psychische Erkrankungen engen Ihre Selbstbestimmung und Unabhängigkeit ein und deren Bewältigung ist damit das erklärte Ziel einer Psychotherapie.

Im Rahmen der modernen Verhaltenstherapie verwende ich Aspekte der **achtsamkeitsbasierten Therapieformen**, die mehr Wert auf die Wahrnehmung und Akzeptanz von Gedanken und Gefühlen legt, als auf deren Veränderung. Ziel ist auch hierbei die größtmögliche Unabhängigkeit, z.B. von unangenehmen Gefühlen und stattdessen ein selbstbestimmtes Handeln nach Ihren individuellen Werten.

Besonderen Wert lege ich auf **Offenheit** und **Ehrlichkeit** in der Therapie. Ich pflege einen **konfrontativen** (direkten und ungeschminkten) und/oder **provokativen** (humorvoll herausfordernden) Gesprächsstil. Konfrontativer Spiegel und provokativer Zerrspiegel dienen dazu **emotionale** Reaktionen zu erzielen und eine **selbstbestimmte Suche** nach möglichen Alternativperspektiven zu aktivieren.

- **Bitte Fragen Sie mich zu allem was Sie genauer über Therapie wissen wollen und versuchen Sie herauszufinden ob mein Vorgehen für Sie persönlich hilfreich sein kann.**

3) Schweigepflicht und Offenbarungspflicht

Auf meine **Schweigepflicht** weise ich hier nochmals ausdrücklich hin. Ich weiß nicht einmal, ob Sie bei mir überhaupt in Therapie sind. Das wirkt auf Angehörige manchmal etwas stur, bin da aber sehr konsequent. Selbstverständlich erzähle ich (nur in der Therapie) aber munter Geschichten über Erfahrungen, Erfolge und Misserfolge von Patienten – allerdings immer so, dass keine Rückschlüsse auf eine erkennbare Person möglich ist.

Wichtig: Wenn Sie mir einen Überweisungsschein Ihres Hausarztes geben, dann bin ich verpflichtet (gesetzliche **Offenbarungspflicht**) ihm unaufgefordert einen (kurzen) Bericht über den erstellten Befund zuzusenden – außer Sie haben dem ausdrücklich widersprochen (bitte entsprechend ankreuzen):

- Ich wünsche **keine** Übermittlung eines Berichtes an meinen Hausarzt. Dies kann ich jederzeit widerrufen.
- Ich wünsche eine quartalsweise **Übermittlung eines Berichtes an meinen Hausarzt**, auch dies kann ich jederzeit widerrufen.
- Zusätzlich entbinde ich Herrn Boßler von der Schweigepflicht gegenüber _____, und _____ von der Schweigepflicht gegenüber Herrn Boßler (z.B. damit eine koordinierte Therapie bei zusätzlichen Therapieverfahren, z.B. Reittherapie, Ökotrophologie etc. stattfinden kann)

4) Therapieverlauf

- **Probatorische Phase:** In bis zu 5 Stunden klären Sie ob Sie mit mir arbeiten können und wollen und ob Sie Hinweise dafür bekommen, dass dies auch in der Lösung Ihrer Probleme hilfreich sein kann – für mich ist dies eine Phase in der ich die Diagnostik und einen ersten Therapieplan mit Ihnen erarbeite und ebenfalls schaue ob ich Ihnen ein Angebot mit meinen Mitteln sein kann.
- **Kassenantrag:** Wenn wir zu dem Entschluss kommen eine Therapie zu beginnen, dann wird in der Regel zunächst bei Ihrer Krankenkasse eine **Kurzzeittherapie** (25 Stunden) beantragt. Dies beantragen Sie mit einem Formular, das ich Ihnen vorlege und ich schreibe eine ganz kurze Begründung dazu. Sollte darüber hinaus weitere Therapie sinnvoll und hilfreich sein, können wir eine **Langzeittherapie** beantragen (45 Stunden, verlängerbar auf 60 Stunden), wozu ich ein ausführliches Gutachten erstellen muss. Nur in Ausnahmefällen ist eine Verlängerung auf 80 Stunden möglich – hierzu müssen Sie dann auch eine Stellungnahme zur Therapie abgeben.
- **Privatversicherung:** Dies ist Ihr Job: klären Sie bitte, wie Ihre private Krankenversicherung Psychotherapie vertraglich geregelt hat, damit Ihnen meine Rechnung erstattet werden kann. Besteht bei Ihnen Beihilfe, so muss in der Regel von Beginn an ein ausführliches Gutachten auf Anforderung der Beihilfe geschrieben werden. Teilen Sie also der Beihilfe rechtzeitig mit, dass Sie die Aufnahme einer Psychotherapie beabsichtigen.
- **Zielorientierung und Selbstbestimmung:** Im Therapieverlauf ist mir wichtig, dass wir nicht in Gesprächen über Alltagsbewältigung feststecken, sondern die **Therapieziele** im Auge haben und diese einen roten Faden für die Therapie sein lassen. Ziel ist in jedem Fall, dass Therapie sie über das Therapieende hinaus weitergebracht haben soll und die zu behandelnde Symptomatik mindestens gebessert haben soll. Dies bedeutet, dass es nicht mein Ziel ist, sie in der Therapie zu entlasten, zu tragen oder sonst wie zu unterstützen, sondern Ihnen dazu zu verhelfen, selbstbestimmt und unabhängig und damit auch anhaltend Ihre Symptomatik zu beeinflussen, zu verändern oder bestenfalls abzuschaffen.
- **Therapeutische Beziehung:** Ich lege Wert darauf, dass ich auch in der Verhaltenstherapie die therapeutische Beziehung als einen Hauptwirkfaktor sehe und eine Auseinandersetzung in dieser Beziehung für sehr wichtig erachte. Dabei strebe ich an, eine Beziehung auf Augenhöhe zu führen, damit meine ich mich in keiner Weise Ihnen überlegen zu glauben oder gar zu sein, sondern als Experte mit der notwendigen Distanz ein professioneller Begleiter sein zu können. Sagen Sie mir also so viel wie möglich was Ihnen geholfen hat, was nicht, was weh getan (also getroffen hat) und was nicht, was Sie sich mehr wünschen und was weniger. Rückblickend kann ich ganz eindeutig sagen, dass die Patienten, die am aktivsten die Therapie gestaltet und bestimmt haben, am meisten gerade auch von meiner Art Therapie zu machen profitiert haben! Hierzu gehört ganz klar auch Kritik, Äußern von Gefühlen und das Äußern von Wünschen und Bedürfnissen! Auf Deutsch: **sagen Sie mir, was Ihnen passt und was nicht!** Und: sehen Sie eine therapeutische Beziehung als Übungsfeld für andere Beziehungen an – also wenn

es Ihnen z.B. schwer fällt jemandem mal so richtig Ihre Meinung zu sagen: dann fangen Sie doch bei mir an!

- **Regelmäßigkeit:** Je nach notwendiger Therapiedichte erachte ich eine regelmäßige Therapiefrequenz von wöchentlich bis minimal 14-tägig für sinnvoll – bei längeren Intervallen, verliert sich der „rote Faden“ und es ist so, als ob irgendwie wieder von vorne angefangen werden müsste! Am effektivsten zeigt sich eine ganz regelmäßige Struktur! Terminabsagen und Terminverschiebungen sollten schon in Ihrem Interesse für die Qualität Ihrer Therapie die Ausnahme bleiben.
- **Therapiestunde:** eine Therapiestunde dauert in der Regel 50 min. Ich beginne in der Regel zur vollen Stunde und würde mir wünschen, die verbleibenden 10 Minuten zur Dokumentation und Regeneration nutzen zu können. In bestimmten Situationen verlängere ich bewusst weil es therapeutisch notwendig ist.
- **Therapieversäumnis: sollte die absolute Ausnahme bleiben.** Einmal wegen der oben genannten Regelmäßigkeit als Faktor für eine erfolgreiche Therapie – zum anderen, weil es mir in der Regel nicht möglich ist, den Verdienstaufschlag auszugleichen. Deswegen ist es erlaubt (§ 615 BGB, Annahmeverzug) und üblich bei Terminversäumnissen ein Ausfallhonorar privat zu verlangen. Das **Ausfallhonorar** beträgt bei mir **40 €**, wenn Sie einen Termin nicht **mindestens 48 Stunden** vorher absagen, es sei denn, das Nichterscheinen ist nachweislich unverschuldet und Sie können mir ein ärztliches Attest oder eine Bescheinigung vorlegen.
In der Regel habe ich mich bezüglich dieser Regel großzügig erwiesen, was leider zu sehr häufigen Terminausfällen geführt hat. Jedoch habe ich immer ein Ausfallhonorar verlangt, wenn keine vorherige Benachrichtigung erfolgt ist!
- **Die Regelung zum Therapieversäumnis und Ausfallhonorar habe ich gelesen und ich bin damit einverstanden.**

5) Gruppentherapie

Ich möchte Gruppentherapie als ziel- und lösungsorientierte verhaltenstherapeutische Kleingruppen anbieten (4 Teilnehmer) und möchte Menschen zusammenbringen, die vor ähnlichen Bewältigungsaufgaben stehen. Anhand meiner Spezialisierungen möchte ich Gruppentherapien zu Essstörungen, Angst und Zwangsstörungen oder auch Fertigkeitengruppen (bei Emotional-instabilen Störungen) anbieten. Vermutlich weil der Aufwand zur Beantragung und Durchführung sehr hoch ist und das Funktionieren der Gruppe von der regelmäßigen und aktiven Teilnahme aller Gruppenmitglieder abhängt, wird Gruppentherapie ambulant sehr selten angeboten, was sehr bedauerlich ist. Bei bestimmten Krankheitsbildern (Essstörungen, sozialen Ängsten, Zwangsstörungen und Persönlichkeitsstörungen) erscheint mir eine Gruppentherapie ausgesprochen wichtig, weil die Probleme ja häufig im Kontakt mit Menschen bestehen und nur so der Umgang mit ganz wesentlichen Gefühlen (Angst, Scham, Wut) auch wirklich gut geübt werden kann und am anderen viel leichter ein Verständnis für sich selber aufgebaut werden kann.

Eine Gruppentherapiestunde hat 100 min. und entspricht in Ihrer Therapiestundenanzahl einer Einzeltherapiestunde. Parallel finden weiterhin auch Einzeltherapiesitzungen statt. D.h. wenn zum Beispiel eine Langzeittherapie mit 45 Therapiestunden beantragt ist, dann könnten das 15 Gruppentherapie und 30 Einzeltherapiestunden sein.

Damit eine Gruppentherapie gelingen kann gelten diese Regeln in besonderem Maße:

- Alles was in der Gruppe passiert und besprochen wird unterliegt für alle Beteiligten zu allen Zeiten der strikten **Schweigepflicht**, niemals dürfen durch Äußerungen Rückschlüsse auf beteiligte Gruppenmitglieder möglich sein, inklusive schon deren Teilnahme an der Gruppe (!).
- Eine Gruppe als solche funktioniert nur gut, wenn alle Teilnehmer **regelmäßig** teilnehmen. Die Verpflichtung gemeinsame Termine einzuhalten gilt in noch höherem Maße als für die Einzeltherapie. Rechnen Sie vorab bereits mit ein, dass Sie bereit dazu sind z.B. berufliche Belange etwas zurückzustellen. Um möglichst vielen Patienten die Teilnahme an einer Gruppe zu ermöglichen biete ich diese (im Gegensatz zur Einzeltherapie) auch **abends** an. In der Regel hat sich ein wöchentlicher bis vierzehntägiger Rhythmus bewährt.
- Die Therapieversäumnisregel gilt in besonderem Maße, da ich natürlich niemanden alternativ einbestellen kann. Das **Ausfallhonorar** beträgt ebenfalls 40€.
- Möchten Sie die Gruppentherapie abbrechen, so bedenken Sie, dass dies auch für die anderen Gruppenmitglieder schwierig werden kann und Sie erklären sich jetzt schon dazu bereit, mindestens an einer weiteren Gruppentherapie teilzunehmen um sich adäquat von der Gruppe zu verabschieden.

- Wiederholtes Nichterscheinen bei der Gruppentherapie kann in Absprache mit der Gruppe zu einem endgültigen Ausscheiden aus der Gruppe führen.

Das klingt jetzt alles „voll streng“ – aber eine Gruppe ist halt schon noch mal ein Stück intensiver, was die emotionale Beteiligung angeht, da muss schon ein hinreichendes Vertrauensverhältnis erarbeitet werden, an dem alle bereit sind mitzumachen! Dann ist es wirklich ganz toll! Echt!

- Ich habe Interesse an einer Gruppentherapie mit dem Thema **Essstörung**
- Ich habe Interesse an einer Gruppentherapie mit dem Thema **Angststörungen**
- Ich habe Interesse an einer Gruppentherapie mit dem Thema **sozialen Ängsten**
- Ich habe Interesse an einer Gruppentherapie mit dem Thema **Zwänge**
- Ich habe Interesse an einer Gruppentherapie mit dem Thema **Borderline-Störung**
- Ich habe Interesse an einer Gruppentherapie **ohne Grundthema**
- Ich habe Interesse an einer Gruppentherapie **zu folgendem Thema:**

-
- **Mit den Regeln zur Gruppentherapie habe ich mich vertraut gemacht und ich halte mich strikt besonders an die Schweigepflicht!**

6) Therapieende

- **Therapieabbruch:** Ziel jeder Therapie ist deren Beendigung. **Selbstbestimmung:** da ist es doch das Beste den Therapeuten los zu werden! Unabhängigkeit gehört somit automatisch zu den Therapiezielen. Wenn Sie diesbezüglich mal „ganz schnell geheilt“ sein sollten, dann besprechen Sie das am besten mit mir in einer Abschlusssitzung. „Schlussmachen“ per SMS oder einfach wegbleiben ist selten eine Form der Beziehungsgestaltung, die hilfreich ist – und: wenn es zu einem **Therapieabbruch** kommt, dann meiner Erfahrung nach an einem Punkt der einen Wendepunkt darstellt – da kann aber sowohl eine Fortführung, ein Therapieabbruch oder/und ein Therapeutenwechsel der für Sie richtige Weg sein! Sie in eine Richtung zu überreden ist da nicht mein Ding, ggf. unterstütze ich Sie einen für Sie eventuell passenderen Therapeuten zu finden! Und sollte es doch so sein, dass Sie einfach wegbleiben: spätestens nach einem Quartal teile ich der Kasse den Abbruch der Therapie mit.
- **Abschluss der Therapie:** Wenn die Therapieziele erreicht sind und die Therapie ausläuft, dann vereinbare ich mit Ihnen gerne einen „Ankertermin“ – z.B. treffen wir uns nach 3 Monaten nochmal zu einem Termin um zu besprechen, ob und wie Ihnen das Aufrechterhalten der Therapieerfolge gelungen ist – falls es Schwierigkeiten gab, die eine weitere Verlängerung notwendig macht, dann besteht hier die Möglichkeit, das zu besprechen.

Klingt jetzt alles furchtbar kompliziert: ist es aber nicht. **In jedem Fall freue ich mich auf eine erfolgreiche Therapie mit Ihnen,**

mit freundlichen Grüßen

Joachim Boßler

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich die vorausgehenden Informationen zur Kenntnis genommen habe und mit den Vereinbarungen einverstanden bin:

Name: _____

Datum: _____

Unterschrift: