



Helmut-Schmidt-Universität/
Universität der Bundeswehr Hamburg

Fakultät für Geistes- und
Sozialwissenschaften
Lehrstuhl für Klinische Psychologie

Prof. Dr. rer. nat. Yvonne Nestoriuc
(Studienleitung)

Gut zu wissen – Informiert in die Psychotherapie (ICPT-Studie): Das optimierte Aufklärungsgespräch – Ein teilstrukturierter Leitfaden

Hinweis: Dieser teilstrukturierte Leitfaden dient als Orientierung für die durchführenden Studienpsycholog*innen. Während des Gespräches werden die Strategien Kontextualisierung, Framing und partizipative Entscheidungsfindung eingesetzt. D.h. die im Leitfaden dargelegten Informationen im Aufklärungsgespräch werden an das Informationsbedürfnis, die Lebensbedingungen der Patient*innen und die psychischen Beschwerden, welche im Rahmen des klinischen Interviews vorab exploriert wurden, individuell angepasst.

1. Einstieg (2 Min.)

- Begrüßung
- Herstellung einer angenehmen Gesprächsatmosphäre
- Infokarten vorliegend?
- Verweis: Fragenstellen & Notizen machen

Ziel dieses Gesprächs ist es, Sie über Psychotherapie aufzuklären und Sie bei der Entscheidung zu unterstützen, ob eine Psychotherapie aktuell eine geeignete Behandlungsform für Sie darstellen könnte. Daher werde ich viel reden, bitte Sie aber trotzdem auch Ihre eigenen Erfahrungen und Ansichten miteinzubringen. Bitte sagen Sie Bescheid, wenn Sie Fragen haben. Machen Sie sich zudem gerne Notizen auf den Informationskarten, die später bei Ihnen verbleiben.


Sind Sie bereit? Haben Sie noch Fragen?

2. Überblick (0 Min.)

(Im Gespräch nicht weiter auf Folie eingehen.)

WAS SIE HEUTE ERWARTET ...

1. Psychotherapie – Was ist das?
2. Psychotherapieverfahren
3. Techniken und Ziele in der Psychotherapie
4. Wirksamkeit und Wirkfaktoren
5. Gut zu wissen!
6. Mein Waage-Modell zur Psychotherapie



3. Wdh. zur Verdachtsdiagnose, Vorerfahrungen & Erwartungen (5 Min.)

- Wiederholung der **Verdachtsdiagnose**, 2 typischer Beschwerden, typische **Verlaufsformen**, gute **Behandelbarkeit** durch Psychotherapie & **alternative Behandlungsoptionen**
- **Vorerfahrungen** mit Psychotherapie (+ Valenz) erfassen
- **Vorstellungen**, wie PT abläuft

Zur Verdachtsdiagnose:

1. *Erinnern Sie sich noch an die Verdachtsdiagnose, welche wir beim letzten Studientermin besprochen haben?*
2. Zwei Kernsymptome der spezifischen psychischen Erkrankung wiederholen
3. Psych. Erkrankung mit Psychotherapie gut behandelbar
4. Typische Verlaufsformen
5. Neben Psychotherapie auch andere Behandlungsoptionen (individuell an Störungsbild und Schweregrad anpassen: z.B. psychopharmakologische Behandlung, Sport, Selbsthilfeprogramme oder beobachtendes Abwarten)

IHRE VORERFAHRUNGEN & ERWARTUNGEN



Haben Sie oder Personen aus Ihrem Umfeld bereits Erfahrungen mit Psychotherapie gemacht?

Haben Sie eine Idee, wie Psychotherapie abläuft?



Zu Vorerfahrungen:

6. *Haben Sie selbst oder Personen aus Ihrem persönlichen Umfeld bereits Erfahrungen mit Psychotherapie gemacht? → Valenz der Erfahrungen erfragen*

Zu Vorstellungen, wie PT abläuft:

7. *Haben Sie eine Idee, wie Psychotherapie abläuft?*

4. Was ist Psychotherapie? (2 Min.)

- *Es geht es darum, seelische Beschwerden zu lindern und über das therapeutische Gespräch Veränderungen zu erzielen.*
- *Dabei kann in einem geschützten Rahmen und in einer vertrauensvollen therapeutischen Beziehung über Gedanken, Gefühle und Wünsche gesprochen werden.*



5. Techniken in der Psychotherapie (3 Min.)

- Techniken abgebildet, die bereits **anderen Patient*innen** geholfen haben
- Auf **1-2 Techniken individuell** eingehen und durch **konkrete Beispiele** verständlich machen
- Ziel: Durch Einsatz der Techniken individuell Gelerntes **im Alltag umsetzen**

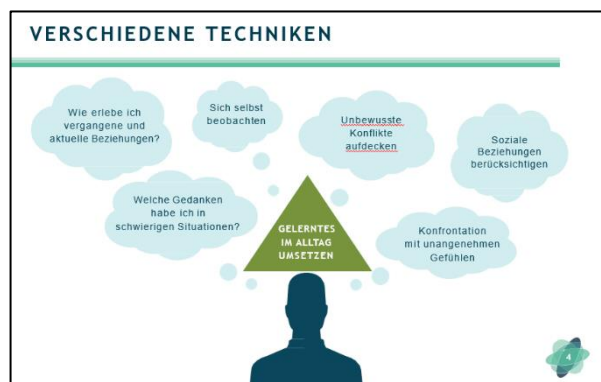
Hier sehen Sie zentrale Techniken abgebildet, die im Rahmen einer Psychotherapie eingesetzt werden können und andere Patient*innen bereits als sehr hilfreich erlebt haben. Kennen Sie bereits eine der aufgeführten Techniken? Oder interessieren Sie sich für eine oder mehrere davon besonders?

Je nach Informationsbedürfnis einzelne Techniken rausgreifen und erklären.

Beispiele pro Technik:

- **Selbstbeobachtung:** z.B. Tagebuch-führung in Hinblick auf die eigene Tagesgestaltung und Planung von Aktivitäten, Essverhalten
- **Vergangene und aktuelle Beziehungen:** Wie haben vergangene Beziehungen mich geprägt; wer sind wichtige Bezugspersonen für mich und inwiefern hat das Einfluss auf meine Lebensführung?
- **Gedanken in schwierigen Situationen:** z.B. nicht hilfreiche Gedanken wie „Ich werde das sowieso nicht schaffen.“
- **Unbewusste Konflikte und Widersprüche aufdecken:** z.B. Wunsch, ein besseres Verhältnis zu den Eltern zu haben, aber gleichzeitig Telefonate und persönliche Treffen aufschieben bzw. nicht wahrnehmen
- **Probleme und mögliche Lösungen im sozialen Kontext:** z.B. belastender Konflikt im Freundeskreis oder Arbeitsumfeld → wie ist der Konflikt entstanden, welche Rolle nehme ich darin ein und wie finde ich einen Umgang damit?
- **Konfrontation mit unangenehmen Gefühlen:** z.B. Umgang mit Schicksalsschlägen wie dem Verlust eines geliebten Menschen, Umgang mit Wut und Enttäuschung

Ziel ist es, durch verschiedene Techniken, wie bspw. durch Selbstbeobachtung oder der Konfrontation mit unangenehmen Gefühlen, Gelerntes im Alltag umsetzen zu können.



6. Ziele in der Psychotherapie (4 Min.)

- **Individuelle (positive) Therapieziele** besprechen und **konkret** schriftlich festhalten (→ bei Formulierung helfen!)
- Ggf. unrealistische Erwartungen einfangen

Was denken Sie, wobei könnte eine Psychotherapie Ihnen helfen? Welche Ziele treffen evtl. auf Sie zu?

Schreiben Sie Ihre eigenen Ideen gerne auf.

→ bei konkreter Formulierung unterstützen

WOBEI PSYCHOTHERAPIE HELFEN KANN

- Aktiver werden
- Auf eigene Bedürfnisse achten
- Ängste reduzieren
- Selbstbewusstsein aufbauen
- Perfektionismus abbauen
- Persönliche Weiterentwicklung
- Soziale Kontakte aufbauen
- Umgang mit unangenehmen Gedanken, Gefühlen, Körpersymptomen & Situationen
- Aufdeckung und Bearbeitung von Konflikten, die der Problematik zugrunde liegen
- _____



7. Wirksamkeit (3 Min.)

- Auf Illustration eingehen (Farben) → Bei 8 von 10 Pat. ist Psychotherapie wirksam!
→ Deckung mit Erwartungen des Pat.?
- Einer der am besten untersuchten Behandlungsmethoden
- Im Vgl. der Wirksamkeit zu medizinischer Behandlung gutes Abschneiden
- Nachhaltigkeit und weites Wirkspektrum positiver Effekte von Psychotherapie (neben Symptomatik auch Lebensqualität, Arbeitsfähigkeit)

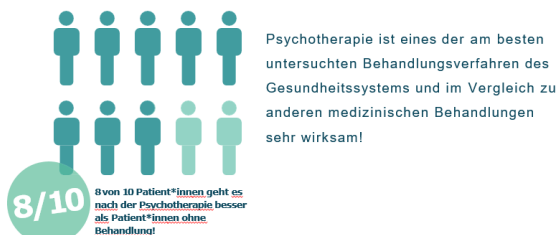
Psychotherapie ist eine der am besten untersuchten Behandlungsmethoden. Dabei wurde eine hohe Wirksamkeit festgestellt: bei 8 von 10 Patient*innen, die eine Psychotherapie machen, verbessert sich der Gesundheitszustand im Vergleich zu Personen, die keine Psychotherapie erhalten.

Deckt sich dies mit Ihren Erwartungen, die Sie haben, bei wie vielen Pat. Psychotherapie wirkt?

Auch im Vergleich zu anderen medizinischen Behandlungen, sei es operative Eingriffe oder eine medikamentöse Therapie schneidet die Wirksamkeit der Psychotherapie gut ab (direkter Vergleich zu Antidepressiva kann individualisiert in Erwägung gezogen: 5-6 von 10 Patient*innen profitieren).

Außerdem konnte gezeigt werden, dass die positiven Effekte der Psychotherapie länger anhalten als bei einer medikamentösen Therapie, bei der die Medikamente oft nur so lange wirken, wie sie eingenommen werden. Die in der Therapie erlernten Strategien können auch nach der Beendigung der Therapie angewandt werden. Das Wirkspektrum von Psychotherapie ist zudem weit: neben der Symptomatik können sich auch die Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit deutlich verbessern; zudem können Ressourcen aufgebaut und Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

WIRKSAMKEIT



8. Wirkfaktoren (4 Min.)

- Psychotherapie kann über **verschiedene Wege** wirken
- Auf **therapeutische Beziehung** eingehen (auf **gutes Bauchgefühl** hören)
- **Rolle positiver Erwartungen** kurz ansprechen
- Sie können **zum Erfolg der PT beitragen**, indem Sie **positive & realistische**

Nun wissen wir bereits, dass Psychotherapie wirksam ist, aber wie funktioniert das? Auf dieser Infokarte sehen Sie wichtige Faktoren, die zum Erfolg einer Psychotherapie beitragen und bereits anderen Pat. geholfen haben. Dieses Wissen können Sie natürlich für Ihren Therapieerfolg nutzen!

Besonders bedeutsam ist zum Beispiel die therapeutische Beziehung, welche im Idealfall einen vertrauensvollen Raum bietet, in dem Gedanken und Gefühle offen ausgetauscht werden können. Achten Sie stets auf Ihr Bauchgefühl.



Manchmal hat auch allein die Erwartung, dass ein Medikament wirksam sein wird, einen positiven Effekt auf die Symptome. Diese Erwartungseffekte sind sogar physiologisch messbar, d.h. positive Erwartungen können zu tatsächlichen positiven körperlichen Veränderungen führen. Und das können wir natürlich auch auf die Psychotherapie übertragen: Ihre Erwartungen beeinflussen, wie Sie die Therapie für sich nutzen können. Ihre realistische und positive Erwartungshaltung kann zum Therapieerfolg beitragen.

Haben Sie dazu noch Fragen?

9. Nebenwirkungen (ca. 4 Min.)

- Nebenwirkungen = **vorübergehende Begleiterscheinungen** einer wirksamen Psychotherapie
 - **Muskelkater-Metapher**
 - **Zeichen der Wirksamkeit**
- **Beispiele** für Nebenwirkungen
 - Belastungserhöhung (Schrank-Metapher)
 - Probleme mit Bezugspersonen → Abstimmung Therapieziele/persönl. Bez.
- **Vertrauensvoller Austausch mit Therapeuten** & Verweis auf **Ansprechpartner für sehr seltenen Fall**, dass Anliegen nicht im gemeinsamen Gespräch gelöst werden können (unabhängige Patientenberatung)
- Abschließende **kurze individualisierte Zusammenfassung** vor Waagemodell für positiven Abschluss (Bezug zu was PT ist, Techniken, persönl. Ziele, wie PT wirkt & NW)

Psychotherapie ist, wie Sie nun wissen, sehr wirksam. Wie andere wirksame Behandlungen können auch bei einer Psychotherapie Nebenwirkungen auftreten.

Sie können sich das wie ein Muskelkater beim Sport vorstellen, der unangenehm ist, aber wieder vorübergeht. Der Muskel wächst und ist im Nachhinein stärker als zuvor.

So kann es sein, dass sich die Belastung zwischenzeitlich verstärkt. Probleme wirken bei einer genaueren Betrachtung oft zunächst größer, können dadurch aber besser eingeordnet und bewältigt werden.

Sie können sich dies vorstellen wie ein überfüllter Schrank, aus dem auf einmal alles herausfällt und zunächst Chaos herrscht. Bei genauerer Betrachtung und Sortierung der einzelnen Gegenstände, findet alles nach und nach seinen Platz im Schrank und die Schranktüren können letztlich wieder ordentlich zugemacht werden.

Zudem können vorübergehend Probleme mit Bezugspersonen auftreten, da Patient*innen in der Psychotherapie lernen, eigene Bedürfnisse zu äußern und Probleme zur Sprache zu bringen. Darüber Bescheid zu wissen kann helfen, Therapieziele mit Ihren persönlichen Beziehungen in Einklang zu bringen.

GUT ZU WISSEN - NEBENWIRKUNGEN

Ähnlich wie andere wirksame Behandlungen kann auch Psychotherapie Nebenwirkungen mit sich bringen.

- z. B. können sich Belastungen vorübergehend verstärken
Probleme wirken bei genauerer Betrachtung oft zunächst größer, können dann aber besser eingeordnet und bewältigt werden.
- z. B. können vorübergehend Probleme mit Bezugspersonen auftreten
Dies zu wissen kann helfen, Therapieziele besser mit persönlichen Beziehungen in Einklang zu bringen.

Solche Phasen ziehen meist vorüber und können ein Zeichen der Wirksamkeit sein. Tauschen Sie sich vertrauensvoll mit Ihrem Therapeuten dazu aus.

Wenn Sie Rat brauchen:
Unabhängige Patientenberatung (Tel.: 0800 011 7722)

Solche Phasen treten i.d.R. nur kurzzeitig auf und können ein Zeichen der Wirksamkeit sein. Tauschen Sie sich gerne mit Ihrem Therapeuten vertrauensvoll dazu aus. Sollte der sehr seltene Fall eintreten, dass Themen oder Konflikte nicht im Gespräch mit Ihrem Therapeuten geklärt werden können, können Sie sich einen Rat bei der unabhängigen Patientenberatung einholen. Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl!

10. Mein Waagemodell zur Psychotherapie (8 Min.)

- Nun kommt das **Herzstück**
- **Schriftliche Festhaltung** (+ Formulierungshilfe durch Paraphrasieren!) individueller Befürchtungen & Hoffnungen
- Erarbeitung von konkreten **Copingstrategien** für eingetretene negative Erwartungen (z.B. mit PT besprechen, sich selbst etwas Gutes tun, mit anderen Betroffenen besprechen)
- „**Was wiegt für Sie mehr?**“ → Abschließendes Fazit zur aktuellen Entscheidung

Nun kommen wir zum Herzstück und damit spezifisch zu Ihren persönlichen Beweggründen!

Welche Befürchtungen haben Sie, wenn Sie an eine bevorstehende Psychotherapie denken?

(...) Sie können diese nun gerne auf Ihrer Infokarte eintragen.

Haben Sie auch positive Erwartungen an die Inanspruchnahme einer Psychotherapie? Wobei könnte diese Ihnen helfen?

MEIN WAAGEMODELL ZUR PSYCHOTHERAPIE

NEGATIVE ERWARTUNGEN	POSITIVE ERWARTUNGEN
WAS ICH TUN KANN	

Was können Sie denn tun, wenn eine Ihrer Befürchtungen bzw. negativen Erwartungen eintritt? Was für Strategien könnten Sie anwenden?

Ihre Strategien können Sie gern unten aufschreiben.

➔ mit konkreten Formulierungen durch Paraphrasierungen unterstützen!

Beispiele für Coping-Strategien:

- Mit meinem Therapeuten offen darüber sprechen
- Mich für anstrengende, ermüdende Therapiesitzungen belohnen (leckerer Tee, Kinobesuch, etc.)
- Meine Bedürfnisse, Wünsche und Ziele in der Therapie klar formulieren (ggf. vorher zuhause aufschreiben)
- Mir die Häufigkeit psychischer Erkrankungen vor Augen führen, mit anderen Betroffenen sprechen („Ich bin nicht allein“; „Anderen hat das auch geholfen.“; „Andere haben das auch bewältigt.“)

Wenn Sie nun noch einmal auf die Waage und die besprochenen Strategien blicken, was wiegt für Sie mehr? (mit Waagen-Geste)

Abschluss (1 Min.)

- Verweis auf Anhang und weitere Informationsquellen bzw. Entscheidungshilfen
- Abschluss und Bedankung für Teilnahme 😊

Im Anhang haben wir Ihnen weitere Informationen aufbereitet sowie weiterführende Informationsquellen und Entscheidungshilfen im Internet aufgelistet, auf die Sie nach unserem heutigen Gespräch zurückgreifen können.

Ich bedanke mich herzlich für Ihre Aufmerksamkeit und Teilnahme!

Optionaler Anhang

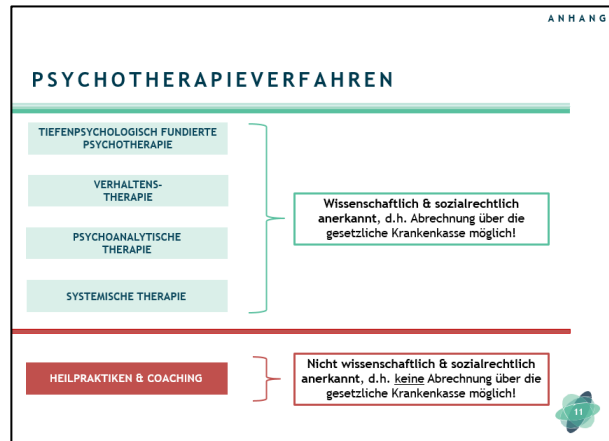
11. Psychotherapieverfahren

Kennen Sie bereits Psychotherapieverfahren?

Falls ja: Welche?

Es gibt vier wissenschaftlich und sozialrechtlich anerkannte Psychotherapie-verfahren, wie Sie auf der Infokarte 4 sehen. Die Kosten für die Psychotherapie nach einer dieser vier Verfahren können somit i.d.R. über die gesetzliche Krankenkasse abgerechnet werden.

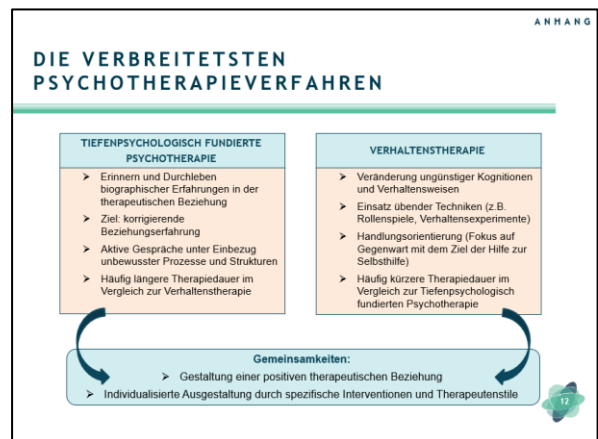
Bei Heilpraktiken und Coaching ist dies nicht der Fall, da ausreichende wissenschaftliche Belege zur Wirksamkeit fehlen. (Bei Schlaganfall- oder Unfallpatienten kann die Neuropsychologische Therapie als von der Krankenkasse abrechenbare Therapie erwähnt werden.)



Individualisierung nach psychotherapeut. Vorerfahrung und individuellem Informationsbedürfnis:

Ich möchte Ihnen nun kurz die beiden verbreitetsten Psychotherapieverfahren in Deutschland vorstellen. Und zwar sind das die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und die Verhaltenstherapie.

Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie macht ca. 45 % der ambulanten Versorgung aus. In der tiefenpsychologischen Behandlung spielen frühere Beziehungserfahrungen eine große Rolle. Es wird angenommen, dass sich frühere Beziehungserfahrungen auch in der therapeutischen Beziehung widerspiegeln. Ziel ist, eine korrigierende Beziehungserfahrung mit dem/der Therapeut*in zu machen. In aktiven Gesprächen mit dem/der Therapeut*in werden dabei auch unbewusste Prozesse einbezogen.



Die Verhaltenstherapie macht ca. 50% der ambulanten Versorgung aus und hat im Vergleich häufig eine kürzere Therapiedauer. Die Verhaltenstherapie zielt auf eine Hilfe zur Selbsthilfe ab und fordert daher die eigenverantwortliche Mitarbeit der Patient*innen ein. Mit einem Fokus auf das gegenwärtige Handeln sollen hier ungünstige Kognitionen und Verhaltensweisen verändert werden. Es geht darum, inwiefern Erfahrungen und erlernte Erwartungen aktuelle Situationen beeinflussen. Es werden übende Techniken, wie zum Beispiel Rollenspiele, eingesetzt.

Jedes Therapieverfahren wird zudem spezifisch auf Ihre Bedürfnisse und Anliegen abgestimmt und durch spezifische Interventionen und Therapeutenstile individuell ausgestaltet. Ziel ist immer die Gestaltung einer positiven therapeutischen Beziehung.

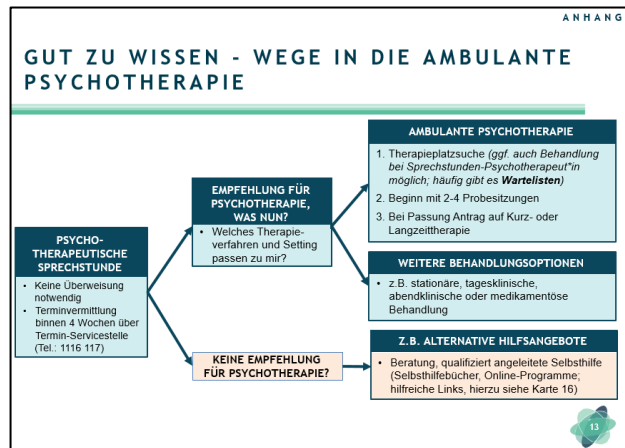
Haben Sie bereits eine Idee, wie Sie eine Psychotherapie für sich organisieren können?

12. Wege in die ambulante Psychotherapie

Wir haben Ihnen hier den Weg zur Psychotherapie einmal dargestellt. Wenn Sie sich für eine Psychotherapie interessieren, können Sie zunächst einen Termin für eine Psychotherapeutische Sprechstunde vereinbaren. Für die psychotherapeutische Sprechstunde ist keine Überweisung notwendig. Sie dient der Abklärung Ihrer psychischen Beschwerden und der Einschätzung darüber, ob für Ihre Beschwerden eine Psychotherapie hilfreich sein könnte.

Wenn Ihnen eine Psychotherapie empfohlen wird und Sie eine Psychotherapie beginnen möchten, sollten Sie sich überlegen, welches Therapieverfahren und Setting zu Ihnen passen. In Abhängigkeit Ihrer Beschwerden und Ihrer Präferenzen kann eine Psychotherapie ambulant, stationär oder teilstationär erfolgen. Eine ambulante Psychotherapie dauert in der Regel über mehrere Monate an. Termine dauern in der Regel 50 Minuten und können nach individueller Rücksprache z.B. wöchentlich vereinbart werden. Bei der ambulanten Psychotherapie gibt es häufig längere Wartelisten. Daher ist es empfehlenswert, sich auf mehrere Wartelisten setzen zu lassen, um möglichst zeitnah einen Therapieplatz zu bekommen. Natürlich ist es wichtig, dass Sie in den ersten sogenannten Probesitzungen auch schauen, ob das Verfahren und der bzw. die Therapeut*in für Sie passen.

Sollte Ihnen keine Psychotherapie empfohlen werden, haben Sie die Möglichkeit, alternative Hilfsangebote wie z.B. qualifiziert angeleitete Online-Selbsthilfeprogramme in Anspruch zu nehmen; hilfreiche Weblinks finden Sie hierzu auf Folie 16.



13. Rechte und Pflichten

Wissen Sie bereits, welche **Rechte** Sie in der Psychotherapie haben?

Zum einen haben Sie das Recht auf Aufklärung und Information: zum Beispiel über Behandlungsmethoden und Techniken, dann natürlich auch das Einsichtsrecht, also, dass Sie jederzeit Akteneinsicht nehmen können. Weiterhin haben Sie das Recht auf Selbstbestimmung, d.h., dass nichts ohne Ihre Einwilligung geschieht und auch das Recht auf Schweigepflicht. Ihr*e Therapeut*in ist also gesetzlich zur Verschwiegenheit verpflichtet und darf z.B. nicht mit Ihrem Lebenspartner oder Ihrem Arbeitgeber darüber sprechen, es sei denn, Sie wünschen dies ausdrücklich.

Sie selbst können zum Therapieerfolg beitragen, indem Sie pünktlich zu den Therapiesitzungen erscheinen und Termine rechtzeitig absagen. Hilfreich ist auch, dass Sie sich an Absprachen halten, so wie Sie sich das natürlich auch von Ihrem bzw. Ihrer Therapeut*in wünschen würden.



14. Weiterführende Informationen & Unterstützungsangebote im Internet

A N H A N G

INFORMATIONEN & UNTERSTÜTZUNGS- ANGEBOTE IM INTERNET

1. Informationen für Patient*innen & Entscheidungshilfen

- <https://www.psychenet.de/de/entscheidungshilfen.html>
- <https://www.bptk.de/publikationen/patientenratgeber/>

2. Unterstützung bei der Suche nach Psychotherapeut*innen (z.B. nach

Postleitzahl, Problembereichen, Sprachen, Therapieverfahren, Kassenzulassung)

- <https://www.psychotherapiesuche.de/>
- <https://psych-info.de/>
- <https://www.kvb.de/service/patienten/terminservicestelle/terminservicestelle-psychotherapie/>

3. Online-Angebote: Informationen und Beispiele

- <https://www.therapie.de/psyche/info/index/therapie/online-therapie/liste-online-therapie-angebote/>
- Z.B.: <https://hlobetter.de/>; <https://www.selfapy.de/>

