

## **Ablaufplan verhaltenstherapeutische/psychosomatische Diagnostik und Therapieplanung**

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

Nachfolgend möchten wir Ihnen den Ablauf in der Planung Ihrer weiteren Behandlung in der Praxis-Ostenhellweg transparent darstellen.

Auch in unserer Praxis haben Sie mit Wartezeiten für das Erstgespräch und auch bis zur Aufnahme auf einen regulären Therapieplatz zu rechnen.

Dies lässt sich organisatorisch nicht ganz vermeiden, da psychotherapeutische Behandlungen zeitintensiv sind, feste regelmäßige Zeiten erfordern und hierüber im Rahmen der bestehenden Sprechstundenzeiten immer nur ein begrenztes Kontingent an Behandlungsplätzen parallel zur Verfügung stehen kann.

Weil ich davon ausgehe, dass Menschen mit akuten Problemen auch möglichst zeitnah Hilfen an die Hand bekommen müssen, haben wir unsere Praxisstruktur wie folgt ausgerichtet:

Im ersten Gesprächstermin, in dem die Klärung der aktuellen Symptomatik und die aktuellen Lebensumstände im Vordergrund stehen, wird Ihnen die Arbeitsweise in der Praxis erläutert. Bereits im ersten Gesprächskontakt werde ich Ihnen Hilfsmittel, Übungen und Möglichkeiten zur ersten konkreten Hilfe mit an die Hand gegeben.

Je mehr und je intensiver Sie sich mit diesen verschiedenen Arbeitsmitteln beschäftigen, um so rascher werden Sie Veränderungen selbst in Gang bringen.

**Ich habe gute Erfahrungen damit gemacht, wenn sich meine Patienten auch in der Planungsphase bereits an die angebotenen Übungsmittel (Meditationen, Protokolle), Modelle und Hilfsmittel "herantasten" und beginnen, regelmäßig damit zu arbeiten.**

Die mp3-Downloads für die Körperwahrnehmungsübung „body-scan“ und weitere Übungen finden Sie auf unserer homepage:

[www.praxis-ostenhellweg.de](http://www.praxis-ostenhellweg.de)

***Wir empfehlen, die Meditationsanleitungen auf einen mp3-player bzw. mobiltelefon zu überspielen. Dann sind die Übungen für Sie überall verfügbar!***

Denn je mehr dies bereits zu einem Bestandteil Ihrer täglichen Routine geworden ist, umso intensiver lässt sich dann, bei Freiwerden eines regulären Therapieplatzes, intensiv und in dann zweiwöchigen Abständen an Ihren Konflikt - und Problemfeldern arbeiten.

Das von den Krankenkassen zur Verfügung gestellte Kontingent beläuft sich dann in aller Regel auf 20 – 25 Therapieeinheiten, die in vierzehntägigem Abstand, somit circa ein Jahr lang, für diesen Veränderungsprozess zur Verfügung stehen. Bei einem überwiegenden Teil meiner Patienten ist dieser Zeitraum auch ausreichend.

Sollten während der Planungsphase oder auch während der regulären Behandlung Krisen oder Notfälle eintreten, so wird Ihnen durch das Praxisteam jederzeit ein zeitnahe Notfalltermin eingeräumt werden. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass die Praxismitarbeiterinnen durchaus sehr genau nachfragen müssen, um welche Art von Notfallsituation es sich handelt.

Wenn Sie sich nach dem Erstgespräch für eine Behandlung in unserer Praxis entscheiden, lassen Sie sich bitte durch unsere Mitarbeiterinnen auf die Warteliste setzen.

Zur Unterstützung bieten wir Ihnen eine so genannte „Wartegruppe“ an.

Innerhalb dieser "Wartegruppe" werden Sie dann, wie später in den Therapiegruppen auch, mit unserem Vorgehen in der Behandlung von Ängsten, chronischen Schmerzen, Depressionen und zwischenmenschlichen Problemen vertraut gemacht. Außerdem findet eine Einführung in Meditationstechniken statt.

Die Teilnahme an den Wartegruppen ist noch unverbindlich, Sie können sich also in dieser Phase auch jederzeit für einen anderen Therapeuten bzw. Therapieplatz entscheiden. Erfahrungsgemäß trägt die regelmäßige Teilnahme an den Wartegruppen während der Wartezeit erheblich zu einem Therapieerfolg bei.

Ich wünsche Ihnen somit viel Erfolg bei der Behandlung!

Dr. Wilfried Kochhäuser

