

## Ablaufplan verhaltenstherapeutische/psychosomatische Diagnostik und Therapieplanung

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

Wir möchten Ihnen den weiteren Ablauf Ihrer 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, diese sind jedoch im Vergleich recht kurz.

Wartezeiten lassen 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 zur Verfügung stehen kann.

Wir haben unsere Praxisstruktur wie folgt eingerichtet:

Im ersten Gesprächstermin, in dem die Klärung der Symptomatik und die aktuellen Lebensumstände im Vordergrund stehen, wird Ihnen die psychotherapeutische Arbeitsweise erläutert. Ich werde Ihnen Hilfsmittel, Übungen und Möglichkeiten zur konkreten Hilfe mit an die Hand geben. Je intensiver Sie sich mit diesen verschiedenen Arbeitsmitteln beschäftigen, um so rascher werden Sie Veränderungen selbst in Gang bringen können.

Die mp3-Downloads für die Körperwahrnehmungsübung „body-scan“ und weitere Meditationen finden Sie auf folgenden Seiten:

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

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

Ich möchte Sie bitten, sich auch mit den auf dieser Homepage angebotenen Hilfsmitteln für Ihre Psychotherapie bereits im Vorfeld vertraut zu machen und auch die empfohlene Lektüre zu lesen.

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 in aller Regel auf 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 zeitnaher Notfalltermin eingeräumt werden. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass die Praxismitarbeiterinnen durchaus genau nachfragen müssen, um genau welche Art von Notfallsituation es sich bei Ihnen handelt.

Wenn Sie sich nach dem Erstgespräch für eine Behandlung in unserer Praxis entschieden haben, können Sie sich durch unsere Mitarbeiterinnen jederzeit auf die Warteliste setzen lassen.

Bestandteil unseres Behandlungskonzeptes ist eine so genannte „Wartegruppe“. Innerhalb dieser "Wartegruppe" werden Sie, wie später in den Therapiegruppen, mit unserem Vorgehen in der Behandlung von Ängsten, chronischen Schmerzen, Depressionen und zwischenmenschlichen Problemen vertraut gemacht. Außerdem findet eine Einführung in Meditationstechniken statt.

Wenn wir im ersten Wartegruppentermin den Eindruck gewonnen haben, dass Sie ihren Teil an der notwendigen psychotherapeutischen Arbeit beitragen, indem sie sich möglichst intensiv mit den Meditationen vertraut gemacht haben, findet sich in aller Regel auch zeitnah ein Therapieplatz.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Behandlung!

Dr. Wilfried Kochhäuser

