

## **Die Vorteile der psychologischen Beratung, auch ohne Krankenkassen - Anerkennung:**

In der psychologischen Beratung erleben Klient: innen eine krisenhafte Phase sind jedoch nicht psychisch erkrankt. Das ist der Grund, weshalb die psychologische Beratung keine Krankenkasse - Anerkennung hat. Daraus ergeben sich aber verschiedene Vorteile:

### **1. Es gibt keine Auseinandersetzung mit der Krankenkasse**

*Psychologen, Psychotherapeuten und Psychiater arbeiten in der Regel mit Krankenkassen zusammen. Die Krankenkassen übernehmen die Behandlungskosten und fordern dafür zahlreiche Informationen wie; Diagnosen, Medikation und Krankschreibungen.*

*Psychologische Berater: innen arbeiten vollkommen eigenständig, deshalb unterliegen sie der absoluten Schweigepflicht, auch der Krankenkassen gegenüber. Nimmt eine Person also psychologische Beratung in Anspruch, wird das nicht vermerkt. Datenschutz und Vertraulichkeit stehen an erster Stelle.*

### **2. Kurze Wartezeit**

*Psychologen, Psychotherapeuten und Psychiater haben meist eine Warteliste. Zurzeit besteht ein extrem hohes Bedürfnissen an Therapieplätzen im ganzen Land, deshalb gibt es zum Teil Wartezeiten von bis zu einem halben Jahr, bis ein Platz frei wird.*

*In der psychologischen Beratung kannst du bereits nach dem ersten Kontakt sehr zeitnah loslegen. Wenn möglich bekommst du von mir sogar eine kleine Aufgabe, um dir die kurze «Wartezeit» zu verkürzen. Bist du erstmal bei mir in der Beratung, ist es mir wichtig, dass wir uns sehr regelmässig sehen. Dies bedeutet in der Regel alle ein bis zwei Wochen. Das hat den grossen Vorteil, dass du in einem kürzeren Zeitabschnitt, dein Ziel erreichen kannst.*

### **3. Freie Wahl des psychologischen Berater: in**

*Die Krankenkassen vergeben eine regional begrenzte Anzahl an Zulassungen. Das bedeutet: Du kannst nur zugelassene Therapeuten und Ärzte aufsuchen, damit deine Krankenkasse die Behandlungskosten übernimmt.*

*Hingegen bist du bei der Wahl von psychologischen Berater: innen völlig frei. Das ist meiner Meinung nach der wichtigste Punkt auf dieser Liste. **Denn wissenschaftliche Forschungen haben ergeben, dass die Beziehung zwischen Berater: innen und Klient: innen (die sogenannte therapeutische Allianz) 70 % vom Erfolg einer Beratung ausmachen.***

### **4. Deine Motivation im Prozess voranzukommen ist hoch.**

*Während du bei Psychologen, Psychotherapeuten und Psychiatern meist eine vorgeschriebene Anzahl an Sitzungen vereinbarst, bist du bei mir vollkommen autonom, was das anbelangt. Dadurch, dass du bei mir Selbstzahler bist, hat das für dich den grossen Vorteil, dass du bei mir stark an einer zeitnahen Zielerreichung interessiert bist. Dies wiederum steigert deine Motivation und deine Bereitschaft zur Zusammenarbeit.*

### **5. Du entscheidest wie lange eine Beratung dauern soll und wie viele Gespräche zu benötigst.**

*Psychologen, Psychotherapeuten und Psychiater bekommen in der Regel, genaue Vorgaben von der Krankenkasse, wie lange eine Sitzung dauern darf und wie viele gutgeschrieben werden.*

*In der psychologischen Beratung entscheidest du selbst, wie lange ein Gespräch dauern soll und wie oft du zu mir kommen möchtest. Sollte ich das Gefühl haben, dass du dein Ziel erreicht hast, werde ich dich darauf ansprechen und dir das Angebot machen, die Beratung zu beenden. Doch die Entscheidung liegt bei dir.*