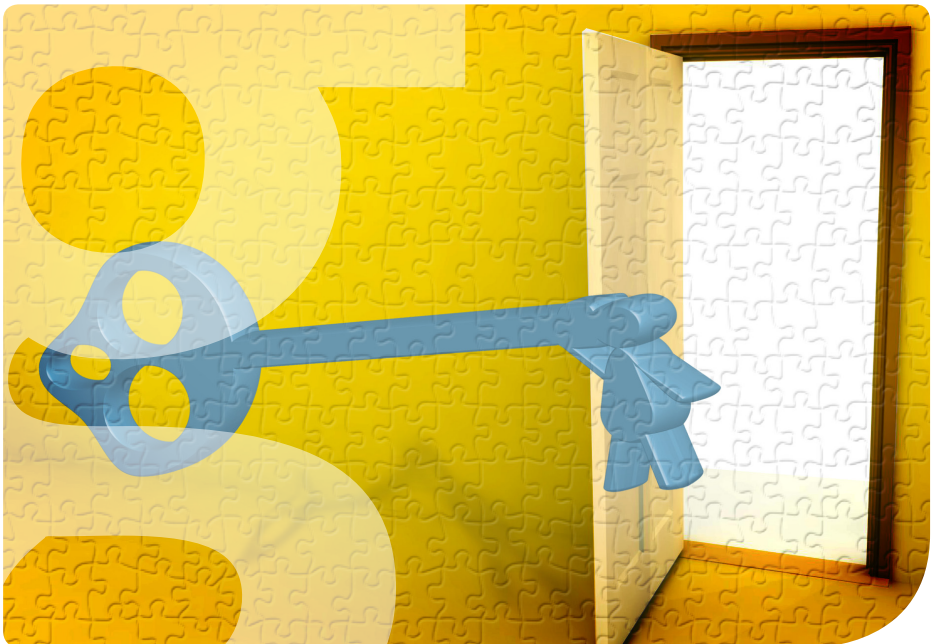


Psychotherapie

Wenn die Seele Hilfe braucht



Impressum

Herausgeber, Medieninhaber und Hersteller:

Bundesministerium für Gesundheit (BMG), Radetzkystraße 2, 1030 Wien

Für den Inhalt verantwortlich:

Michael Kierein (BMG)

2. überarbeitete Auflage 2011**Autorinnen und Autoren:**

Waltraud Bednar
Gesundheit Österreich GmbH (GÖG)

Michael Kierein, Paula Lanske
Bundesministerium für Gesundheit

Titelbild: ©bmg

Druck: Kopierstelle des BMG, Radetzkystraße 2, 1030 Wien

Diese Broschüre ist kostenlos beim Bundesministerium für Gesundheit,
Radetzkystraße 2, 1030 Wien, erhältlich.

Bestellmöglichkeiten:

Telefon: 0810 81 81 64

Internet: <http://www.bmg.gv.at>

ISBN 3-900019-66-5

Vorwort

Österreich ist eines der wenigen europäischen Länder, in denen die Ausübung von Psychotherapie und ihre Finanzierung über die soziale Krankenversicherung gesetzlich geregelt sind. Das Psychotherapiegesetz besteht nunmehr seit mehr als einem Jahrzehnt und ist zum Vorbild für viele andere Staaten in Europa geworden.

Die psychotherapeutische Behandlung ist mittlerweile ein unverzichtbarer Bestandteil der gesundheitlichen Versorgung. Sie beschäftigt sich mit den psychischen Problemen des Menschen: Eine psychotherapeutische Behandlung kann seelische Leidenszustände heilen oder lindern, in Lebenskrisen helfen und krankmachende Verhaltensweisen oder Einstellungen ändern. Eine Psychotherapie ist aber auch förderlich für Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln und ihr Selbstwertgefühl und ihre Lebensfreude steigern wollen.

Damit eine Psychotherapie helfen kann, muss dieses Heilverfahren aber auch bekannt sein. Die aktualisierte Broschüre informiert Sie über die wichtigsten Aspekte zur Psychotherapie und gibt Antworten auf zahlreiche Fragen. Der Serviceteil stellt wichtige Adressen und Telefonnummern zur Verfügung.

Inhalt

Vorwort.....	5
Was ist Psychotherapie?	8
Bei welchen Problemen hilft Psychotherapie?	9
Wer ist Psychotherapeutin bzw. Psychotherapeut?	11
Welche Pflichten haben Psychotherapeutinnen und Psycho- therapeuten, welche Rechte haben Patientinnen und Patienten?	12
Wo können Sie sich über Psychotherapie informieren?	14
Welche Überlegungen sind vor einer Psychotherapie wichtig?.....	15
Psychotherapie in freier Praxis oder in einer Einrichtung.....	16
Das Setting	17
Die psychotherapeutische Methode.....	17
Spezialisierung	18
Wie gestaltet sich Psychotherapie?	19
Analytische Psychologie.....	23
Autogene Psychotherapie.....	23
Daseinsanalyse	23
Dynamische Gruppenpsychotherapie.....	24
Existenzanalyse	24
Existenzanalyse und Logotherapie.....	24
Gestalttheoretische Psychotherapie	25
Gruppenpsychoanalyse	25
Hypnosepsychotherapie	25
Individualpsychologie	25
Integrative Gestalttherapie	26
Integrative Therapie.....	26
Katathym Imaginative Psychotherapie	26

KlientInnenzentrierte/Personenzentrierte Psychotherapie	27
Konzentrierte Bewegungstherapie	27
Neuro-Linguistische Psychotherapie.....	27
Psychoanalyse/Psychoanalytische Psychotherapie.....	28
Psychodrama	28
Systemische Familientherapie	28
Transaktionsanalytische Psychotherapie	29
Verhaltenstherapie	29

Was kostet Psychotherapie? 30

Serviceteil (Stand April 2011)..... 35

Liste der Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten	35
Informationsstellen für Psychotherapie.....	35
Information über Psychotherapie als Sachleistung.....	37
Beschwerdestellen.....	39
Kammer für Arbeiter und Angestellte.....	40
Psychotherapie im Internet	41
Postskriptum.....	42

Was ist Psychotherapie?

Ziel einer Psychotherapie ist es, seelisches Leid zu heilen oder zu lindern, in Lebenskrisen zu helfen, gestörte Verhaltensweisen und Einstellungen zu ändern und die persönliche Entwicklung und Gesundheit zu fördern.

Psychotherapie ist im Gesundheitsbereich ein eigenständiges Heilverfahren für die Behandlung von psychischen, psychosozialen oder auch psychosomatisch bedingten Verhaltensstörungen und Leidenszuständen. Sie besteht gleichberechtigt neben anderen Heilverfahren, wie z. B. medizinische oder klinisch-psychologische Behandlung. Die Ausübung von Psychotherapie ist seit 1991 gesetzlich geregelt (Psychotherapiegesetz, BGBl 1990/361).

Psychotherapie findet in der Beziehung zwischen der Psychotherapeutin bzw. dem Psychotherapeuten und der Patientin bzw. dem Patienten statt. Der Begriff „Psychotherapie“ stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet ursprünglich, den ganzen Menschen, das heißt seine Seele, sein Gemüt, seinen Verstand, seine Lebenskraft, zu unterstützen, zu heilen, zu pflegen und auszubilden.

Der Ablauf einer Psychotherapie ist nicht festgelegt. Wie sie verläuft, hängt von der jeweiligen Persönlichkeit und vom Miteinander der Psychotherapeutin

bzw. des Psychotherapeuten und Ihnen ab. Die Psychotherapeutin bzw. der Psychotherapeut geben die Lösung eines Problems nicht vor. Mit ihrem Wissen über seelische Störungen begleiten Sie die Psychotherapeutin bzw. der Psychotherapeut bei Ihrer Entwicklung und bei Ihrer Suche nach der für Sie passenden Problemlösung und Veränderung. Über das Verstandenwerden in einer vertrauensvollen Beziehung können Sie sich selbst verstehen und helfen lernen, vor allem in den Bereichen, die Sie selbst an sich ablehnen. Das konkrete Ziel einer Psychotherapie ist daher auch nicht vorgegeben, sondern wird zu Beginn der Behandlung zwischen Ihnen und der Psychotherapeutin bzw. dem Psychotherapeuten besprochen. Im Laufe der Psychotherapie kann sich dieses Ziel wieder verändern.

Es gibt verschiedene psychotherapeutische Methoden und damit nicht nur eine Art von Psychotherapie. Im Zentrum stehen aber in allen Psychotherapien das Gespräch und der Austausch mit der Psychotherapeutin bzw. dem Psychotherapeuten. Je nach psychotherapeutischer Methode kann dieser Austausch durch Übungen unterstützt und gefördert werden.

Bei welchen Problemen hilft Psychotherapie?

Eine psychotherapeutische Behandlung kann dann angezeigt sein, wenn Sie seelische Leidenszustände und Probleme allein oder mit der Hilfe von Freunden nicht mehr bewältigen können. Wenn diese Probleme immer wieder auftreten, kann das ein Zeichen dafür sein, dass ein ungelöster innerer Konflikt dahintersteht.

Eine Psychotherapie kann – unabhängig von einer allenfalls notwendigen ärztlichen Behandlung – bei folgenden Problemen sinnvoll sein

(Quelle: Handbuch für Psychotherapie und psychosoziale Einrichtungen):

- Ängste, die Ihre Lebensqualität einschränken
- Belastende Zwangsgedanken und Zwangshandlungen wie z. B. immer wiederkehrende Gedanken, der Drang, sich immer wieder zu waschen oder zuzusperren usw.
- Depressionen
- Süchte wie z. B. Abhängigkeit von Alkohol, Medikamenten, Essen, Spielen, Drogen usw.
- Psychosomatische Erkrankungen, also Krankheiten, die mit ungelösten und belastenden psychischen Problemen zusammenhängen. Das können z. B. Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, entzündliche Darmerkrankungen,

Migräne, Magersucht, Fettsucht, Ess- und Brechsucht, Asthma bronchiale, Bluthochdruck und Allergien sein.

- Funktionelle Störungen, das sind häufig wiederkehrende körperliche Beschwerden, die keine organische Ursache haben, wie z. B. Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, sexuelle Probleme, Atemnot, Herzbeschwerden und Verspannungen. Diese Symptome können aber auch durch eine körperliche Erkrankung hervorgerufen werden.
- Belastende Lebenssituationen und Lebenskrisen wie z. B. bei schweren oder chronischen Erkrankungen, bei einer Behinderung, beim Verlust von Partnern, Kindern oder Eltern oder auch beim Verlust des Arbeitsplatzes
- Probleme und Krisen in der Partnerschaft und in der Familie wie z. B. sexuelle Probleme, nicht mehr miteinander reden können, Trennung und Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern

Wichtige Voraussetzung für eine Psychotherapie ist Ihr Wunsch, etwas zu verändern, und Ihre grundsätzliche Bereitschaft, sich mit Ihren Gefühlen und Ihrem Erleben zu beschäftigen und sich dabei unterstützen zu lassen. Eine Altersbeschränkung gibt es nicht: Psychotherapie kann in jedem Lebensalter hilfreich sein.

Ob eine Psychotherapie eine sinnvolle Behandlung bei einem Problem darstellt und ob auch andere Berufsgruppen, wie z. B. Ärzte, Ärztinnen oder klinische

Psychologen, klinische Psychologinnen, konsultiert werden sollen, wird insbesondere im Rahmen des Erstgesprächs mit der Psychotherapeutin bzw. dem Psychotherapeuten geklärt.

Eine Psychotherapie ist auch hilfreich für Menschen, die sich selbst besser kennen lernen wollen, ihre persönliche Entwicklung fördern möchten und ihr Selbstwertgefühl und ihre Lebensfreude steigern wollen. In diesem Fall liegt möglicherweise keine sogenannte krankheitswertige Störung vor. Eine Mitfinanzierung der Psychotherapie durch die Krankenkasse ist dann nicht möglich (> zu den Kosten der Psychotherapie siehe Seite 28 ff).

Der Österreichische Bundesverband für Psychotherapie, das ist die freiwillige Berufsvertretung der Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, nennt eine Reihe von Problemen, bei denen es sinnvoll sein kann, sich an eine Psychotherapeutin oder an einen Psychotherapeuten zu wenden.

20 Gründe, eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten aufzusuchen:

Wenn einer der folgenden Sätze für Sie zutrifft, ...

Ich fühle mich krank oder habe Schmerzen, obwohl mich der Arzt für organisch gesund erklärt hat oder medizinische Befunde keine ausreichende Erklärung dafür bieten.

Seit längerer Zeit halte ich mich nur noch mit Aufputsch-, Beruhigungs- oder Schlafmitteln (Psychopharmaka) aufrecht.

Ohne ersichtlichen Grund bekomme ich rasendes Herzklopfen und Angst, dass ich sterben muss.

Ich habe Ängste, die mich belasten oder einschränken: z. B. vor dem Kontakt mit meinen Mitmenschen, vor Autoritäten, vor großen Plätzen, vor engen Räumen, vor Prüfungen.

Es plagen mich oft Gedanken, über die ich mit niemandem zu sprechen wage (Scham- und Schuldgefühle, Hassgefühle, Unzulänglichkeitsgefühle, das Gefühl, verfolgt oder fremdbestimmt zu werden, ...).

Ich fühle mich antriebs- und lustlos, erschöpft oder ständig überfordert.

Ich bin oft niedergeschlagen und habe keine Freude am Leben.

Ich bin traurig und vereinsamt.

Ich befinde mich in einer belastenden Umbruchsituation (z. B. schwere Krankheit, Tod, Arbeitslosigkeit, Scheidung, Trennung, Unfälle, ...), die schwer zu bewältigen ist.

Ich denke manchmal an Selbstmord.

Ich lebe in einer Beziehung, die mich sehr belastet.

Ich fühle mich durch meine Kinder dauerhaft überfordert.

Ich habe wiederkehrend große Probleme im Kontakt mit anderen Menschen (z. B. am Arbeitsplatz).

Ich bin süchtig – nach Alkohol, Drogen, Essen, Hunger, Liebe, Spielen.

Ich fühle mich innerlich gezwungen, ständig dasselbe zu denken oder zu tun (z. B. zwanghaftes Waschen, Zusperrern, Grübeln, ...), obwohl dies mein Leben sehr einengt.

Ich sollte meine Fähigkeiten besser ausschöpfen und weiß nicht wie.

Ich komme mit meiner Sexualität nicht zurecht.

Ich habe Angst vor Entscheidungen, und das quält mich.

Mein Kind zeigt Verhaltensauffälligkeiten oder hat psychosomatische Probleme.

Mein Kind reagiert oft aggressiv oder ist traurig und zieht sich zurück. Es hat Schwierigkeiten, mit Gleichaltrigen in Kontakt zu kommen. Ebenso können Schulangst, Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten Ausdruck psychischer Probleme sein.

... ist es sinnvoll, eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten aufzusuchen.

(Wenn die letzten Punkte zutreffen, sollten Sie mit Ihrem Kind Kontakt zu einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten aufnehmen.)

Quelle: Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie

Wer ist Psychotherapeutin bzw. Psychotherapeut?

Der Beruf der Psychotherapeutin bzw. des Psychotherapeuten ist ein freier Gesundheits- und Heilberuf, der freiberuflich, also in einer Praxis oder auch im Rahmen eines Arbeitsverhältnisses wie z. B. in einer Beratungsstelle oder in einer Krankenhaus-Ambulanz ausgeübt werden kann.

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten arbeiten eigenständig und eigenverantwortlich, das heißt, sie diagnostizieren selbstständig, legen die Behandlung fest und führen sie durch. Psychotherapie muss nicht ärztlich verordnet werden. Die Durchführung einer Psychotherapie wird zwischen Ihnen und der Psychotherapeutin bzw. dem Psychotherapeuten vereinbart.

Die Ausbildung zur Psychotherapeutin

bzw. zum Psychotherapeuten ist gesetzlich geregelt. Diese ist grundsätzlich postgraduell, das heißt, sie wird erst nach Abschluss eines Studiums oder auch nach einer abgeschlossenen Ausbildung in einem Beruf des Gesundheits- und Sozialwesens absolviert.

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sind Personen, die die gesetzlich festgelegte Ausbildung absolviert haben und in die beim Bundesministerium für Gesundheit geführte Psychotherapeutenliste eingetragen sind. Die Psychotherapeutenliste ist ein Register aller zur Ausübung der Psychotherapie berechtigten Personen in Österreich und enthält deren Namen, Zusatzbezeichnung(en) und Adressen. Die Zusatzbezeichnungen geben an, in welcher der anerkannten psychotherapeutischen Methoden die Psychotherapeutin bzw. der Psychotherapeut ausgebildet worden ist.

Die Berufsbezeichnung „Psychotherapeutin“ oder „Psychotherapeut“ muss auf dem Praxisschild, auf der Visitenkarte und auf der Honorarnote angeführt sein. Sie erkennen daraus, dass Ihre Psychotherapeutin bzw. Ihr Psychotherapeut die staatliche Berufszulassung hat. Im Zweifelsfall können Sie im Bundesministerium für Gesundheit nachfragen (> Adresse siehe Serviceteil, Seite 33).

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in Ausbildung dürfen unter Aufsicht und Anleitung

eines Ausbilders psychotherapeutisch arbeiten. Sie führen die Bezeichnung „Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision“.

Welche Pflichten haben Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, welche Rechte haben Patientinnen und Patienten?

Hilfestellungen im seelischen Bereich setzen ein besonderes Vertrauensverhältnis zwischen Ihnen und der Person, die diese Hilfe anbietet, voraus. Die Ausübung von Psychotherapie fordert einen verantwortungsvollen Umgang mit den Patientinnen und Patienten, mit der psychotherapeutischen Aufgabe und auch mit sich selbst. Es gibt daher besondere Berufspflichten für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten und besondere Rechte für Patientinnen und Patienten. Diese wurden im Psychotherapiegesetz festgelegt und in einem Berufskodex konkretisiert. Die ethischen Berufsregeln, Patienten- und Konsumentenrechte in den Bereichen Psychotherapie und Psychologie sind als Download und als

kostenlose Broschüre der Kammer für Arbeiter und Angestellte für Wien zu beziehen (>Bezugsmöglichkeit siehe Seite 39).

Rechte der Klientinnen und Klienten - Berufspflichten der Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten

Patientinnen und Patienten haben das Recht auf die freie Wahl einer Psychotherapeutin bzw. eines Psychotherapeuten.

Die psychotherapeutische Behandlung ist freiwillig.

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sind zur Verschwiegenheit verpflichtet. Sie müssen alle Informationen, die ihnen im Zuge der Psychotherapie anvertraut werden, während und nach Abschluss der Psychotherapie strikt geheim halten.

Patientinnen und Patienten haben das Recht, alle Auskünfte über die Art und den Umfang der Behandlung sowie über die Rahmenbedingungen zu erhalten (z. B. über die Häufigkeit der Sitzungen, die Honorierung, die Regelung für die Absage von Sitzungen bei Urlaub oder Verhinderung usw.).

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sind dazu verpflichtet, Verhaltensstörungen und Leidenszustände sorgfältig abzuklären und Aufzeichnungen zu führen (z. B.

zu Beginn und bei Beendigung der Behandlung, Zeitpunkt und Dauer der einzelnen Sitzungen, allfällige ärztliche oder klinisch-psychologische Befunde, allfällige Konsultationen von Berufskollegen usw.).

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sind verpflichtet, sich nachweislich auf die erlernten Arbeitsmethoden zu beschränken und sich regelmäßig fortzubilden.

Wenn Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten von der Behandlung zurücktreten wollen, müssen Patientinnen und Patienten davon so zeitgerecht informiert werden, dass diese die Psychotherapie möglichst ohne Unterbrechung bei einer anderen Psychotherapeutin bzw. einem anderen Psychotherapeuten fortsetzen können.

Wo können Sie sich über Psychotherapie informieren?

Sie haben mehrere Möglichkeiten, sich über Psychotherapie und über das Angebot an Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zu informieren:

Informationsstellen für Psychotherapie

Die Landesverbände des Österreichischen Bundesverbands für Psychotherapie betreiben in Wien und in jeder Landeshauptstadt eine Informationsstelle für Psychotherapie, die mit Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten besetzt ist. Die Informationsstellen sind zu bestimmten Zeiten telefonisch erreichbar, beantworten Fragen und vermitteln bei Bedarf Namen und Adressen von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Dabei werden Ihr Anliegen, Ihre Erwartungen an die Psychotherapie, die Kostenfrage, die Spezialisierung der Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten und das Angebot freier Plätze berücksichtigt (> Telefonnummern und Erreichbarkeit der Informationsstellen siehe Serviceteil, Seite 33 ff.). Einige dieser Informationsstellen bieten nach Voranmeldung auch ein kostenloses persönliches Beratungsgespräch an.

In Wien gibt es außerdem die Möglichkeit, sich an die jeweilige Vertreterin bzw. den Vertreter der Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in den einzelnen Bezirken zu wenden, die Auskünfte über das Psychotherapieangebot im Bezirk erteilen. Kontaktpersonen werden Ihnen vom Büro des Österreichischen Bundesverbands für Psychotherapie (ÖBVP) und der Vereinigung Österreichischer Psychotherapeutinnen und -therapeuten (VÖPP) genannt (> Telefonnummern siehe Serviceteil, Seite 33 ff).

Spezielle Informationen zu einer bestimmten psychotherapeutischen Methode erhalten Sie auch von den psychotherapeutischen Ausbildungsinstitutionen, die teilweise ebenfalls Informationsbüros eingerichtet haben. Auskunft darüber geben Ihnen ebenfalls die Informationsstellen für Psychotherapie.

Psychotherapeutenliste

In die Psychotherapeutenliste kann jederzeit auf der Homepage des Bundesministeriums für Gesundheit Einsicht genommen werden: <http://psychotherapie.ehealth.gv.at/>

Einige Landesverbände des Österreichischen Bundesverbands für Psychotherapie, z. B. in Niederösterreich, in Oberösterreich, in der Steiermark und in Vorarlberg, stellen Verzeichnisse der im Bundes-

land tätigen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zur Verfügung. (> Adressen siehe Serviceteil, Seite 33 ff).

Amtliche Telefonbücher

Eine weitere Informationsquelle sind die amtlichen Telefonbücher, die unter der Rubrik „Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen“ deren Namen, Adressen und Telefonnummern anführen.

„Handbuch für Psychotherapie und psychosoziale Einrichtungen“

Ausführliche Informationen über Psychotherapie sind im „Handbuch für Psychotherapie und psychosoziale Einrichtungen“ (Stumm u. a. 1996) enthalten (> siehe Serviceteil, Seite 39). Neben einer Reihe von Hinweisen auf psychotherapeutische Methoden, gesetzliche Bestimmungen, Überlegungen für die Auswahl einer Psychotherapeutin bzw. eines Psychotherapeuten usw. enthält das Handbuch ein Register der Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten mit einer Reihe von Zusatzinformationen wie Alter, Spezialisierungen usw., allerdings auf dem Stand von 1995. Weiters sind die Einrichtungen angeführt, in denen Psychotherapie angeboten wird.

Internet

Weitere ausführliche Informationen sind auf den Webseiten:

- des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) unter www.bmg.gv.at und <http://psychotherapie.ehealth.gv.at/>,
- des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie (ÖBVP) unter www.psychotherapie.at und dessen Landesverbänden und
- der Vereinigung Österreichischer Psychotherapeutinnen und -therapeuten (VÖPP) unter www.voep.at/patienten erhältlich.

Welche Überlegungen sind vor einer Psychotherapie wichtig?

Wenn Sie sich für eine psychotherapeutische Behandlung entschieden haben, beginnt meist die Suche nach einer Psychotherapeutin bzw. nach einem Psychotherapeuten. Falls Sie die Möglichkeit haben, zwischen mehreren Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten auszuwählen, können Ihnen folgende Fragen als Entscheidungshilfe dienen:

- Möchten Sie die Psychotherapie in einer freien Praxis oder im Rahmen einer Einrichtung?
- Wollen Sie die Psychotherapie lieber mit einer Psychotherapeutin oder mit einem Psychotherapeuten machen?
- Ist Ihnen das Alter der Psychotherapeutin bzw. des Psychotherapeuten wichtig?
- Möchten Sie die Psychotherapie einzeln, in einer Gruppe, mit Ihrem Partner/ihrer Partnerin oder Ihrer Familie durchführen?
- Sind Sie an einer bestimmten psychotherapeutischen Methode interessiert?
- Soll die Psychotherapeutin bzw. der Psychotherapeut auf ein bestimmtes Problem spezialisiert sein?
- Wo wollen Sie die Psychotherapie - eher in der Nähe Ihres Wohnortes oder Ihres Arbeitsplatzes?

Psychotherapie in freier Praxis oder in einer Einrichtung

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten arbeiten sowohl freiberuflich in einer Praxis als auch im Rahmen von Institutionen, wie etwa Beratungsstellen, Ambulatorien, Ambulanzen, psychosoziale Dienste usw. Diese sind oft auf bestimmte Personengruppen und Probleme ausgerichtet wie z. B. Ehe-, Partner- und Familienprobleme, spezielle Störungen bei Kindern und Jugendlichen, Probleme im Zusammenhang mit Schule, Eltern- und Erziehungsfragen,

Sucht, psychiatrische Erkrankungen, psychosomatische Erkrankungen, Krisen, Arbeitslosigkeit usw.

Ein wichtiger Faktor bei der Auswahl zwischen Psychotherapie in freier Praxis oder in einer Einrichtung – wenn es diese Wahlmöglichkeit in Ihrer Nähe gibt – ist die Frage der Kosten. Psychotherapie in einer Einrichtung, z. B. in einer Beratungsstelle, ist in der Regel kostengünstiger als in freier Praxis oder sogar kostenlos (> zu den Kosten der Psychotherapie siehe Seite 28ff).

Das Psychotherapieangebot in Institutionen ist allerdings noch nicht so umfangreich wie das in freier Praxis. Daher kann es zu Wartezeiten auf einen freien Therapieplatz kommen, vor allem bei einer Einzeltherapie. Ein Platz in einer Gruppentherapie steht in der Regel schneller zur Verfügung.

Institutionen können auch auf die persönliche Einkommenssituation besser Rücksicht nehmen.

Bei schweren psychischen Erkrankungen kann auch eine stationäre Psychotherapie in einem Krankenhaus sinnvoll sein. Dies ist bislang vorwiegend in psychiatrischen Abteilungen oder Krankenhäusern oder in spezialisierten Therapieeinrichtungen, z. B. für drogen- oder alkoholabhängige Personen, möglich. In einigen wenigen Krankenhäusern gibt es außerdem Abteilungen oder Stationen für Psychosomatik und Psychotherapie.

Das Setting

Psychotherapie kann in Form verschiedener Settings stattfinden, das heißt als Einzeltherapie, Gruppentherapie, Paartherapie oder Familientherapie. In fast allen psychotherapeutischen Methoden können Sie zwischen mehreren Settings wählen. Die Entscheidung hängt vor allem davon ab, in welcher dieser Arbeitsformen Sie sich wohlfühlen und Ihrem Erleben zuwenden können:

- In der Einzeltherapie steht Ihnen die Psychotherapeutin bzw. der Psychotherapeut allein zur Verfügung. Die therapeutische Beziehung ist daher intensiver und die Scheu, Gefühle auszudrücken, vielleicht geringer.
- In einer Gruppentherapie erhalten Sie nicht nur Rückmeldungen von der Psychotherapeutin bzw. vom Psychotherapeuten, sondern auch von den anderen TeilnehmerInnen. Eine wichtige Voraussetzung ist daher Ihre grundsätzliche Bereitschaft, sich einem größeren Personenkreis mitzuteilen. Gruppentherapien werden häufig als Jahresgruppen geführt, das heißt, sie finden wöchentlich oder vierzehntägig statt und laufen über ein Jahr (oft von September bis Juni). In vielen Therapiegruppen ist ein Einstieg aber auch während des Jahres möglich. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, an mehrtägigen Gruppen teilzunehmen, z. B. an einem Wochenende.
- Eine Paar- oder Familientherapie ist

dann sinnvoll, wenn ein Problem nicht von einer Person allein gelöst werden kann, sondern wenn sich auch die Partnerin/der Partner oder Familienmitglieder daran beteiligen sollen.

Die psychotherapeutische Methode

Es gibt eine Reihe anerkannter psychotherapeutischer Methoden (> Beschreibung der Methoden siehe Seite 20 ff.). Der Unterschied liegt im Wesentlichen darin, welches Verständnis von der Persönlichkeitsstruktur des Menschen und von der Entstehung psychischer Störungen der jeweiligen Methode zugrunde liegt und welche Verfahren daher für die Heilung und Linderung von seelischen Problemen angewendet werden. Bei einigen psychotherapeutischen Methoden steht das Gespräch im Vordergrund, andere bieten zusätzlich Übungen oder die Arbeit mit kreativen Mitteln (z. B. Malen) an, mit denen der Zugang zum eigenen Erleben und zu inneren Konflikten unterstützt werden soll. Zum Teil unterscheiden sich auch die Arbeitsformen, z. B. in Bezug auf die Häufigkeit von Sitzungen und Dauer der Psychotherapie.

Kaum Unterschiede bestehen darin, welche seelischen Leidenszustände und Verhaltensstörungen behandelt werden, da sich die psychotherapeutischen Methoden in der Regel für die meisten oder sogar für alle psychischen Störungen

heranziehen lassen. Zudem wendet eine Reihe von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten mehr als eine psychotherapeutische Methode an bzw. integriert Erfahrungen mit anderen methodischen Richtungen in ihre Arbeit.

Wichtig für die Auswahl einer Methode ist Ihre grundsätzliche Bereitschaft, auf diese Weise zu arbeiten, z. B. im Sitzen oder Liegen, unterstützt durch Übungen usw. wie auch Ihr Therapieziel. Ebenso wesentlich wie die psychotherapeutische Methode ist die Psychotherapeutin bzw. der Psychotherapeut als Person, da die psychotherapeutische Beziehung eine der wichtigsten Bedingungen in der Psychotherapie ist. Sie sollten die Psychotherapie daher mit einer Person durchführen, die Ihnen sympathisch ist und zu der Sie Vertrauen haben können.

Spezialisierung

Viele Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in Einrichtungen, aber auch in freier Praxis sind auf bestimmte Probleme oder Personengruppen spezialisiert, z. B. Essstörungen, psychosomatische Erkrankungen, Depressionen, Suchterkrankungen, Probleme von alten Menschen, Frauen, Familien, Kindern und Jugendlichen usw. Eine Reihe von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten bietet Psychotherapie auch in einer Fremdsprache an.

Manchmal kann es sinnvoll sein, eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten aufzusuchen, die bzw. der sich schwerpunktmäßig mit einer bestimmten Problematik befasst und daher Erfahrungen in diesem Bereich hat. Auskünfte über die Spezialisierung der Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten geben die Informationsstellen für Psychotherapie, das „Handbuch für Psychotherapie und psychosoziale Einrichtungen“ und nicht zuletzt natürlich auch die Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten selbst.

Schon im Rahmen des telefonischen Erstkontakts kann, spätestens aber im Erstgespräch muss abgeklärt werden, inwieweit die jeweilige Psychotherapeutin oder der jeweilige Psychotherapeut für Sie bzw. Ihre Problematik zuständig ist. Besonders wichtig ist, dass Sie eine vertrauensvolle Beziehung zu dieser Psychotherapeutin bzw. zu diesem Psychotherapeuten entwickeln können.

Psychotherapie wird in freier Praxis oder im Rahmen von Einrichtungen (z. B. Beratungsstellen) angeboten. Psychotherapie kann in unterschiedlichen Settings, das heißt in Form einer Einzeltherapie, einer Gruppentherapie, einer Paartherapie oder einer Familientherapie durchgeführt werden. Viele Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sind auf bestimmte Problemlagen oder Personengruppen spezialisiert.

Es gibt unterschiedliche psychotherapeutische Methoden, die sich aber in der Regel für alle seelischen Probleme heranziehen lassen.

Sehr wichtige Voraussetzungen für eine Psychotherapie sind Sympathie und Vertrauen zur Psychotherapeutin oder zum Psychotherapeuten.

Wie gestaltet sich Psychotherapie?

Telefonischer Erstkontakt

Am Beginn der Suche nach einer Psychotherapeutin oder nach einem Psychotherapeuten steht zumeist der telefonische Erstkontakt. Vor allem bei frei Praktizierenden wird dieser oft mit dem Anrufbeantworter erfolgen. Scheuen Sie sich nicht, eine Nachricht zu hinterlassen. Sie werden zurückgerufen.

Im ersten Telefongespräch sollten Sie Grundfragen klären, vor allem,

- ob ein Therapieplatz frei ist,
- ob eine Wartezeit besteht,
- welche Höhe das Honorar hat und
- ob das Erstgespräch etwas kostet.

Erstgespräch

Nächster Schritt ist das Erstgespräch, in dem Sie die Psychotherapeutin

bzw. den Psychotherapeuten kennen lernen können. Dabei besteht die Gelegenheit, Einblick in die Arbeitsweise der Psychotherapeutin oder des Psychotherapeuten zu bekommen und festzustellen, ob Sie mit dieser Person arbeiten möchten. Besprochen werden Ihr Anliegen, das mögliche Therapieziel und alle Fragen, die Sie und die Psychotherapeutin bzw. der Psychotherapeut haben. Sehr wichtig ist das Klären der Rahmenbedingungen der Psychotherapie. Diese sind vor allem

- das Setting der Psychotherapie, das heißt, ob es sich um eine Einzel-, Gruppen-, Paar- oder Familientherapie handelt,
- die Häufigkeit der Sitzungen,
- die eventuelle Dauer der Psychotherapie,
- die Höhe des Honorars,
- der Zahlungsmodus, das heißt z. B. Bezahlung im Vorhinein, nach jeder Stunde oder nach einem bestimmten Zeitraum,
- die Bereitschaft der Psychotherapeutin oder des Psychotherapeuten, die Auflagen zu erfüllen, die für die Bezuschussung durch die Krankenkasse erforderlich sind (> Regelung siehe Seite 29 ff), bzw. ob die Psychotherapie in ein Finanzierungsmodell der Krankenkasse eingebunden ist,
- die Absageregulung – das heißt, ob und wann Sie Sitzungen, die Sie absagen, bezahlen müssen –, und
- die eventuelle Wartezeit auf einen frei werdenden Therapieplatz.

Vor einer Gruppentherapie sollten Sie klären, ob Sie eine Zahlungsverpflichtung für einen längeren Zeitraum – z. B. bei einer Gruppe, die über ein Jahr läuft – eingehen wollen oder können.

Entscheidung

Es ist nicht erforderlich, sich gleich im Erstgespräch festzulegen, ob Sie bei dieser Person eine Psychotherapie beginnen wollen. Eventuell sind ein zweites Erstgespräch oder eine Bedenkzeit sinnvoll, bevor Sie zu- oder absagen. Für das Gelingen der Psychotherapie ist die vertrauensvolle Beziehung zwischen Ihnen und der Psychotherapeutin oder dem Psychotherapeuten sehr wichtig. Daher mag es sinnvoll sein, mit mehreren Personen Erstgespräche zu führen, sofern dies möglich ist.

Psychotherapie ist freiwillig. Daher kann die Entscheidung für eine Psychotherapeutin bzw. für einen Psychotherapeuten jederzeit wieder rückgängig gemacht werden. Manche Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten schlagen zunächst eine begrenzte Anzahl an Sitzungen vor, wonach gemeinsam überprüft wird, ob die Psychotherapie weitergeführt werden soll.

Häufigkeit der Sitzungen

Die Häufigkeit der Sitzungen variiert. Sie hängt vor allem von Ihrer

Problemlage, aber auch von der psychotherapeutischen Methode, dem Setting und dem Stadium der Psychotherapie ab.

Die meisten Psychotherapien sehen eine Sitzung pro Woche vor. Es gibt aber auch psychotherapeutische Methoden, bei denen die Sitzungen seltener stattfinden. Dies gilt beispielsweise für die Systemische Familientherapie, wo Abstände von mehreren Wochen zwischen den Sitzungen vereinbart werden können. Umgekehrt ist die Situation bei einer Psychoanalyse, wo in einer Woche bis zu fünf Sitzungen stattfinden können.

Manche Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten schlagen auch je nach Stadium der Psychotherapie vor, Sitzungen häufiger oder seltener durchzuführen. So kann die Frequenz beispielsweise nach anfänglich einer Stunde pro Woche für einen bestimmten Zeitraum auf zwei wöchentliche Stunden erhöht werden. Umgekehrt kann sich gegen Ende der Psychotherapie die Häufigkeit der Sitzungen wieder verringern, und diese können beispielsweise nur noch vierzehntägig oder im Abstand von drei Wochen stattfinden. Bei sehr belastender Problematik oder bei Krisen kann die Frequenz ebenfalls von einer auf zwei oder mehr wöchentliche Sitzungen erhöht werden.

Einen solchen Wechsel in der Häufigkeit von Sitzungen gibt es bei Einzel-, Paar- und Familientherapien. Gruppentherapien folgen einem gleichbleibenden Rhythmus und finden zumeist wöchentlich oder vierzehntägig statt.

Dauer einer Sitzung

Die Dauer einer Psychotherapiesitzung hängt vom Setting, aber auch von der Psychotherapeutin bzw. dem Psychotherapeuten ab. Eine Einzeltherapie-Sitzung dauert in der Regel 50 Minuten (manchmal auch genau eine Stunde), eine Gruppentherapie-Sitzung 90 Minuten bis zwei Stunden. Es kann aber auch längere Sitzungen geben, vor allem wenn es dazwischen größere zeitliche Abstände gibt. Eine Paar- oder Familientherapie-Sitzung dauert üblicherweise 90 Minuten.

Dauer der Psychotherapie

Auch die Dauer einer psychotherapeutischen Behandlung ist nicht vorgegeben. Sie hängt – abgesehen von den Kosten – von der Problematik, dem Therapieziel und von der psychotherapeutischen Methode ab. Wenn es sich um ein schon lang bestehendes und schwerwiegendes Problem handelt, wird die Psychotherapie voraussichtlich länger dauern. Wenn nur ein bestimmtes Symptom beseitigt oder ein einzelnes Problem bewältigt werden soll, kann die Psychotherapie auch nach kürzerer Zeit beendet sein.

Ende der Psychotherapie

Eine Psychotherapie ist im Idealfall dann zu Ende, wenn das Therapieziel erreicht ist und jene Probleme und

Belastungen, die zur Psychotherapie geführt haben, bewältigt sind. Eine Psychotherapie kann aber auch dann zu Ende sein, wenn Psychotherapeutin bzw. Psychotherapeut und Patientin bzw. Patient erkennen, dass das Therapieziel nicht zu erreichen ist, oder auch wenn der zu erreichende Fortschritt nicht mehr in einem entsprechenden Verhältnis zum Aufwand steht.

Beschwerden

Psychotherapie erfordert einen besonders verantwortungsvollen Umgang mit den zu behandelnden Menschen (> siehe auch Seite 10 f). Sollten Sie Fragen zu den Rahmenbedingungen der Psychotherapie haben, beispielsweise zur Höhe des Honorars oder zur Bezahlung ausgefallener Sitzungen, oder den Eindruck haben, dass sich Ihre Psychotherapeutin bzw. Ihr Psychotherapeut Ihnen gegenüber unkorrekt oder nicht so verhält, wie Sie es sich erwartet haben, können Sie sich an folgende Stellen wenden (> Kontaktpersonen und Adressen siehe Serviceteil, Seite 37 ff):

- Ethik-, Beschwerde- und Schlichtungskommissionen des Österreichischen Bundesverbands und der Landesverbände für Psychotherapie in allen Bundesländern
- Kammer für Arbeiter und Angestellte

Als erster Schritt sollten Sie jedoch mit

Ihrer Psychotherapeutin bzw. Ihrem Psychotherapeuten über Ihr Unbehagen, Ihre Kränkung oder Ihre Unzufriedenheit sprechen. Nicht alles, was Sie stört, ist auf ein Fehlverhalten zurückzuführen. Die Klärung dieser Probleme kann ein sehr wichtiger Bestandteil der Psychotherapie sein.

Am Anfang der Psychotherapie steht das Erstgespräch, bei dem sich Psychotherapeutin bzw. Psychotherapeut und Patientin bzw. Patient kennen lernen und Anliegen, Therapieziel und Rahmenbedingungen der Psychotherapie besprechen.

Wichtige Fragen im Erstgespräch sind die Häufigkeit von Sitzungen, die Höhe des Honorars, Zahlungsmodus und Zahlungsverpflichtungen, z. B. bei Absage von Sitzungen.

Es ist empfehlenswert, mit mehreren Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten Erstgespräche zu führen, da Sympathie und Vertrauen wichtige Voraussetzungen für eine Psychotherapie sind.

Die Häufigkeit der Sitzungen ist nicht vorgegeben, sondern von der Problemlage, vom Stadium der Psychotherapie, von der psychotherapeutischen Methode und vom Setting abhängig.

Auch die Dauer einer Psychotherapie ist unterschiedlich und hängt von der Problematik, vom Therapieziel und von der psychotherapeutischen Methode ab.

Welche Psychotherapiemethoden gibt es?

Derzeit sind folgende psychotherapeutische Methoden in Österreich anerkannt:

- Analytische Psychologie
- Autogene Psychotherapie
- Daseinsanalyse
- Dynamische Gruppenpsychotherapie
- Existenzanalyse
- Existenzanalyse und Logotherapie
- Gestalttheoretische Psychotherapie
- Gruppenpsychoanalyse
- Hypnosepsychotherapie
- Individualpsychologie
- Integrative Gestalttherapie
- Integrative Therapie
- Katathym Imaginative Psychotherapie
- Klientenzentrierte Psychotherapie
- Konzentrierte Bewegungstherapie
- Neurolinguistische Psychotherapie
- Personenzentrierte Psychotherapie
- Psychoanalyse/Psychoanalytische Psychotherapie
- Psychodrama
- Systemische Familientherapie
- Transaktionsanalytische Psychotherapie
- Verhaltenstherapie

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

Die folgende kurze Beschreibung der anerkannten psychotherapeutischen Methoden soll Ihnen eine Vorstellung über deren Arbeitsweisen

vermitteln. Wenig Unterschiede gibt es hinsichtlich der angebotenen Settings: In fast allen psychotherapeutischen Methoden können Sie eine Einzel- oder Gruppentherapie durchführen, häufig werden auch Paar- und Familientherapien angeboten.

Eine ausführliche Darstellung der psychotherapeutischen Methoden finden Sie auf der Website des für Gesundheit zuständigen Bundesministeriums (> siehe Serviceteil, Seite 33). Darüber hinaus sind die Methoden – allerdings nicht zum aktuellen Stand – im „Handbuch für Psychotherapie und psychosoziale Einrichtungen“ (Stumm u. a. 1996) sowie im Band „Psychotherapie. Schulen und Methoden“ (Stumm/Wirth 1994) beschrieben. Schriftliche Informationen sind auch bei einigen Landesverbänden des Österreichischen Bundesverbands für Psychotherapie erhältlich bzw. im Internet zu finden (> siehe Serviceteil, Seite 33 ff).

Analytische Psychologie

In der Analytischen Psychologie werden Sie in Kontakt mit Ihrer Tiefenschicht – dem so genannten kollektiven Unbewussten – gebracht, um jene Blockierungen zu lösen, die Ihre Lebensenergien hemmen. Ihr Dialog mit Ihrem Unbewussten ereignet sich über Ihre inneren Bilder und kann Träume und Phantasien, Symbole oder Märchen einschließen. Ziele sind, sich unbewusster Tendenzen oder einer unbefriedigenden Lebenssituation bewusst zu werden sowie die

persönliche Entfaltung. Wichtig dabei ist, dass Einsicht und Verstehen von Ihrem emotionalen Erleben begleitet sind. Üblicherweise sitzen Sie der Analytikerin bzw. dem Analytiker gegenüber, Sie können aber auch auf der Couch liegen.

Autogene Psychotherapie

In der Autogenen Psychotherapie geht es um die Förderung Ihrer inneren Entwicklung durch die Stärkung Ihrer körperlichen und seelischen Selbstheilungskräfte. In der Grundstufe, dem Autogenen Training im landläufigen Sinne, erlernen Sie Übungen zur körperlichen und seelischen Entspannung. Das Beherrschen der Grundstufe ist Voraussetzung für die Oberstufe. In der Oberstufe, der eigentlichen Psychotherapie, steigen im Entspannungszustand Bilder aus Ihrem Unbewussten auf, die Sie anschließend mit der Psychotherapeutin oder dem Psychotherapeuten bearbeiten.

Daseinsanalyse

Die Daseinsanalyse hilft Ihnen, den verborgenen Grund Ihrer ganz persönlichen seelischen Nöte zu erhellen. Sie zielt auf die bestmögliche Offenheit für den Sinn Ihres Daseins und größere Freiheit in Bezug auf Ihre Lebensgestaltung ab. Im therapeutischen Gespräch wird das, was Sie beschäftigt und betrifft (spontane Einfälle, Gefühle, Träume, Beziehungsprobleme, Nöte

und Schmerzen) vorbehaltlos ernst- und angenommen. Aus dem, was Sie von sich selbst mitteilen, werden krank machende Anlässe, die sich in der Gegenwart als seelische und psychosomatische Beschwerden äußern, sichtbar und gründlich aufgearbeitet. Wesensfremde, anerzogene Verhaltensweisen werden verlassen, die dem eigenen Wesen entsprechende gefunden. Daraus ergeben sich neue Möglichkeiten der Lebensgestaltung.

Dynamische Gruppenpsychotherapie

Die Dynamische Gruppenpsychotherapie geht davon aus, dass Sie Fähigkeiten in sich tragen, die sich entwickeln wollen, und Fähigkeiten zur Verfügung haben, die andere für deren Entwicklung nutzen können. Durch den Austausch der Gruppenmitglieder und das Gruppenklima entsteht eine Dynamik, die Ihnen ermöglicht, Ihr Entwicklungspotenzial und die Anregungen der anderen zu nutzen. Besondere Bedeutung hat der Gruppenprozess, daher ist es die Aufgabe der Psychotherapeutin bzw. des Psychotherapeuten, darauf zu achten, dass sich dieser in einer förderlichen Richtung entwickelt. Zusätzlich werden kreative Methoden eingesetzt, wie etwa Rollenspiele und Interaktionsübungen.

Existenzanalyse

Das grundlegende Ziel der Existenzanalyse ist ein Leben mit innerer Zustimmung (mit innerem „Ja“) zum eigenen Handeln. Die Psychotherapeutin bzw. der Psychotherapeut arbeiten mit Ihnen an Unklarheiten, Unentschiedenheiten und Verfremdungen Ihres Lebens und unterstützen Sie dabei, Ihre eigene Gefühlswelt besser zu verstehen sowie die eigenen Kräfte und Fähigkeiten zu wecken, die Ihnen zu einer Linderung bei Belastungen und Problemen bzw. zu einer Heilung verhelfen. Es geht dabei um die Kernfragen „Kann ich sein, da wo ich bin?“, „Mag ich leben?“, „Darf ich so sein, wie ich bin?“ und „Wofür soll ich leben?“. Weiters werden mit der Logotherapie, einem Spezialgebiet der Existenzanalyse, Sinnprobleme, die z. B. bei Lebenskrisen, Verlusten und neuen Lebensabschnitten auftreten, behandelt.

Existenzanalyse und Logotherapie

Der Begriff „Existenz“ bedeutet ein sinnvolles, in Freiheit und Verantwortung gestaltetes Leben, „Logos“ bedeutet Sinn. Die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut erarbeitet mit Ihnen die inneren Voraussetzungen für ein selbstgestaltetes und -verantwortetes Leben und begleitet Sie bei der Suche nach Sinn. Ausgangspunkt ist Ihre aktuelle Situation, die durch den lebensgeschichtlichen Hintergrund vertieft wird und auf die Zukunft ausgerichtet ist. Ziel ist, dass Sie erkennen, erfühlen und praktizieren, was für Sie lebenswert ist.

Gestalttheoretische Psychotherapie

Die Gestalttheoretische Psychotherapie ist wie die Integrative Gestalttherapie eine gestalttherapeutische Methode. In der Sitzung geht es um Ihr Erleben in der unmittelbaren Gegenwart, dem Hier und Jetzt (> siehe auch: Integrative Gestalttherapie). Die Psychotherapeutin bzw. der Psychotherapeut achten nicht nur auf den Inhalt des Gesprächs, sondern auch auf Ihre Stimmlage, Ihr Sprechtempo, Ihre Mimik und Gestik, Ihr Atemmuster und Ihre Körperhaltung. Sie erhalten konkrete Hilfestellungen und Anregungen, um sich Ihrer Gefühle gewahr zu werden und neue Sichtweisen eines Problems und verändertes Handeln auszuprobieren.

Gruppenpsychoanalyse

Die Gruppenpsychoanalyse oder auch Analytische Gruppenpsychotherapie ist die Anwendung der Psychoanalyse in meist kleinen Gruppen mit etwa acht TeilnehmerInnen (> siehe auch: Psychoanalyse). Durch freies Sprechen in der Gruppe (ähnlich dem „freien Assoziieren“ in der Psychoanalyse) lernen Sie die unbewussten Motive Ihrer Einstellungen, Verhaltensweisen und Phantasien in der Begegnung mit anderen Menschen kennen. Dadurch können Sie insbesondere jene Rollen und Funktionen, die Sie in sozialen Situationen immer wieder behindern, als Wiederholungen frühkindlicher

Beziehungsmuster erfahren und in der Gruppe bearbeiten.

Hypnosepsychotherapie

Der hypnotische Zustand ist ein besonderer Zustand erhöhter Aufnahmebereitschaft und eher herabgesetzter Aufmerksamkeit und Konzentration. Zu Beginn einer Hypnosesitzung klären Sie gemeinsam mit Ihrer Psychotherapeutin bzw. Ihrem Psychotherapeuten die therapeutische Zielsetzung, dann wird die Hypnose eingeleitet. Die Hypnose erleben Sie quasi in zwei Teilen: Ein Teil erlebt das Suggestierte, als ob das die einzige Realität wäre und der andere Teil beobachtet kritisch, was die Psychotherapeutin bzw. der Psychotherapeut und Sie selbst tun. In einem anschließenden Gespräch bearbeiten Sie Ihre Erfahrungen während der Hypnose.

Individualpsychologie

Der Individualpsychologie liegt das Verständnis zugrunde, dass subjektives Leid auf das Erleben von Mangel und das individuelle Streben nach Überwindung dieses Mangels zurückzuführen ist. Im Zentrum steht die Auffassung, dass jeder Mensch die Welt in ganz bestimmter, für seinen Lebensstil typischer Weise wahrnimmt. Ziel der Psychotherapie ist es, dass Sie die unbewusste Bedeutung von Symptomen sowie von aktuellen Erlebnis- und

Handlungsweisen erkennen, Neues erproben und dadurch Ihren Lebensstil verändern können. In der Einzeltherapie liegen Sie auf der Couch oder sitzen der individualpsychologischen Analytikerin bzw. dem Analytiker gegenüber.

Integrative Gestalttherapie

Aktuelle Probleme werden in der Integrativen Gestalttherapie in Bezug zu früheren Erfahrungen gesehen, die damals nicht verarbeitet werden konnten und nun als Störung wirksam werden. In der Sitzung stehen Ihr Erleben in der unmittelbaren Gegenwart, im Hier und Jetzt sowie Ihr Kontakt mit anderen Menschen im Vordergrund (> siehe auch: Gestalttheoretische Psychotherapie). Die Methode ist erlebniszentriert, das heißt, Sie können belastende Situationen im geschützten Rahmen nochmals erleben, um diese dadurch zu verarbeiten. Die Psychotherapeutin bzw. der Psychotherapeut unterstützt Sie dabei, sich auszudrücken, im Gespräch, im Rollenspiel oder auch durch kreative Mittel (Zeichnen, Malen).

Integrative Therapie

Die Integrative Therapie ist eine moderne Form ganzheitlicher und differentieller Behandlung mit schulenübergreifender Konzeptentwicklung und Berücksichtigung neurowissenschaftlicher Erkenntnisse. In der Behandlung setzen Sie sich

im Gespräch und mittels kreativer Methoden, Techniken und Medien mit Ihren aktuellen Lebensproblemen, Ihren familiären und sozialen Beziehungen und unbewussten Konflikten auseinander. Dabei werden Sie auch lebensbestimmende, belastende, nachteilige oder positive Ereignisse Ihres bisherigen Lebens entdecken und welche Auswirkungen diese auf Ihre Persönlichkeit und ihre Lebensführung haben. Die Integrative Psychotherapeutin bzw. der Integrative Psychotherapeut unterstützen Sie dabei, neue Formen des Denkens, Erlebens und Verhaltens zu entwickeln und so eine zukunftsgerichtete, nachhaltige Veränderung des Lebensstils zu erlangen, der Ihre Lebensqualität, Ihr Gesundheitsverhalten und Ihre Persönlichkeitsentwicklung fördert.

Katathym Imaginative Psychotherapie

Die Katathym Imaginative Psychotherapie arbeitet mit vorgegebenen Vorstellungsmotiven und schließt an die Fähigkeit des Menschen an, Gefühle spontan bildhaft darzustellen. Während der Sitzung werden Sie – entspannt sitzend oder liegend – angeleitet, zu einem bestimmten Motiv (z. B. Blume, Wiese, Bach) innere Bilder aufsteigen zu lassen. Dabei entstehen Szenen, werden Gefühle und vielleicht Erinnerungen ausgelöst. Im Anschluss bearbeiten Sie gemeinsam mit der Psychotherapeutin bzw. dem Psychotherapeuten die

Inhalte und Symbole, sodass das vom Unbewussten Mitgeteilte in das Bewusstsein integriert werden kann. Dazu dienen das Gespräch, aber auch Zeichnen, Malen und Schreiben.

Klientenzentrierte/ Personenzentrierte Psychotherapie

Der Klientenzentrierten sowie der Personenzentrierten Psychotherapie, auch als Gesprächspsychotherapie bekannt, liegt die Überzeugung zugrunde, dass jeder Mensch die Möglichkeit zur konstruktiven persönlichen Entwicklung und zur Selbstverwirklichung in sich trägt. Weil die persönliche Entwicklung in der zwischenmenschlichen Beziehung stattfindet, wird Ihnen eine förderliche Beziehung angeboten. Die Psychotherapeutin bzw. der Psychotherapeut begegnet Ihnen mit Echtheit, mit unbedingter Wertschätzung und mit einfühlerischem Verstehen. Sie können sich dadurch Ihrem Erleben und Ihren Verhaltensweisen selbst wertschätzend zuwenden, diese verstehen, sie in ihr Selbstkonzept integrieren und so innere Freiheit gewinnen.

Konzentrierte Bewegungstherapie

In der Konzentrierten Bewegungstherapie wird der Körper als Ort des gesamten seelischen Geschehens verstanden. Über die genaue Wahrnehmung Ihres Körpers in Ruhe und Bewegung und über die Wahrnehmung von Äußerem (Gegenstände, Boden, Raum) machen Sie Erfahrungen im Hier und Jetzt und bekommen so Zugang zu Ihrer Innenwelt. Das, was Sie mit und in Ihrem Körper wahrnehmen und ausdrücken, wird als symbolisierte Erfahrung (Lebensgeschichte) verstanden. Auf diese Weise erkennen Sie sowohl Mängel und Schwächen als auch Stärken und alles, was Ihnen in Ihrem Leben hilfreich zur Verfügung steht (Ressourcen). Mit Unterstützung der Psychotherapeutin bzw. des Psychotherapeuten können Sie neue Möglichkeiten, mit sich und der Umwelt umzugehen, entwickeln und erproben sowie neue Erfahrungen verkörpern. Die Grundlage der Therapie sind Erleben und Handeln und außerdem das Sprechen, damit Ihnen das Erlebte deutlich bewusst wird, Sie es mitteilen und für sich nützen können.

Neuro-Linguistische Psychotherapie

Die Neuro-Linguistische Psychotherapie ist eine systemisch-imaginative Psychotherapiemethode mit

integrativ-kognitivem Ansatz. Zentral ist die zielorientierte Arbeit unter besonderer Berücksichtigung von Repräsentationssystemen, Metaphern, Modellbildungsprozessen und Beziehungssystemen der Person. Die verbale und analoge Ausprägung und Integration der Lebensäußerungen und Informationsprozesse nehmen gleichermaßen Raum in der therapeutischen Arbeit ein. Ziel ist es, Menschen beim Erreichen ökologisch verträglicher Ziele zu begleiten und zu unterstützen und die den Krankheitssymptomen zugrundeliegenden subjektiv guten Absichten innerlich durch Wertschätzung so zu positionieren, dass alte Fixierungen an inneres und äußeres dysfunktionales Verhalten und krankheitserhaltende Einstellungen gelöst werden und daraus neue subjektiv und intersubjektiv gesunde Verhaltensweisen und Einstellungen resultieren können.

Psychoanalyse/Psychoanalytische Psychotherapie

Ziel der Psychoanalyse/Psychoanalytischen Psychotherapie ist, Einschränkungen im Erleben und Handeln zu beheben, indem unbewusste Entstehungszusammenhänge bewusst gemacht werden. In den psychoanalytischen Sitzungen sind Sie eingeladen, alles mitzuteilen, was Ihnen einfällt („freie Assoziation“). Die Analytikerin bzw. der Analytiker nimmt dabei eine neutrale, gleichmäßig

akzeptierende Haltung ein und gibt Deutungen, um den verborgenen Sinn der Assoziation entschlüsseln zu helfen. Neuere Entwicklungen, z. B. die psychoanalytische Selbstpsychologie, rücken den Dialog zwischen Ihnen und der Analytikerin bzw. dem Analytiker mehr in den Vordergrund. Während der Sitzung liegen Sie auf der Couch oder sitzen der Analytikerin bzw. dem Analytiker gegenüber.

Psychodrama

Die Wurzeln seelischer Störungen werden im Psychodrama darin gesehen, dass die einer Situation entsprechenden Handlungsstrategien fehlen oder nicht angemessen eingesetzt werden können. Ziel der Psychodramatherapie ist die Freisetzung Ihres kreativen Potenzials durch die szenische Darstellung von Ihnen wichtigen Lebens- und Problemsituationen. Daher setzen Sie sich über die Darstellung von Szenen aus Ihrer Lebensgeschichte bzw. aus Ihrer aktuellen Lebenssituation mit (alten) Rollen auseinander, um bisherige Sichtweisen zu verändern und neue Lösungen zu finden.

Systemische Familientherapie

Die Systemische Familientherapie versteht die Probleme des Einzelnen in Zusammenhang mit seinen sozialen

Beziehungen und seiner aktuellen Lebenssituation. Die Systemische Familientherapie richtet ihre Aufmerksamkeit auf die Interaktionen in Ihrem sozialen „System“, wie z. B. Ihre Familie oder Ihre Partnerschaft und geht von den dort vorhandenen Fähigkeiten und Stärken aus. Die Therapie ist orientiert an Lösungsmöglichkeiten. Sie erhalten Anregungen, die Beschreibung und Bewertung eines Problems und schließlich auch Ihr Verhalten zu verändern. Die Sitzungen können in kürzeren oder längeren Abständen stattfinden; neben Mitgliedern Ihrer Familie können auch andere Personen eingeladen werden.

Transaktionsanalytische Psychotherapie

Die Transaktionsanalytische Psychotherapie hat als Ausgangspunkt die Annahme von drei verschiedenen Ich-Zuständen: Kindheits-Ich, Eltern-Ich und Erwachsenen-Ich. Von Interesse in der Psychotherapie ist, auf welcher dieser Ebenen Sie sich in bestimmten Situationen bewegen und kommunizieren, vor allem aber die Aufarbeitung der „Skripts“, das sind unbewusste Lebens-Drehbücher. Im Mittelpunkt steht daher die Analyse Ihrer Lebensgestaltung anhand der Skripts. Dabei werden Ihr Denken (kognitive Analyse), Ihr Erleben (emotionale Analyse) und Ihr Verhalten in sozialen Zusammenhängen (Analyse von sozialen Systemen) als Einheit betrachtet.

Verhaltenstherapie

In der Verhaltenstherapie sollen Ihre Probleme in der Gegenwart und auf möglichst direktem Weg – problemorientiert und zielgerichtet – gelöst werden. Sie sollen Ihre Autonomie und Ihre Fähigkeit zurück gewinnen, das eigene Leben wirksam zu gestalten. Dabei werden Sie durch die Psychotherapeutin bzw. den Psychotherapeuten in unterschiedlicher Weise unterstützt: durch Analyse der Problematik, durch wiederholte Anregung zur Selbstreflexion in ausführlichen Gesprächen, durch Vorbereitung auf die direkte Konfrontation mit schwierigen Situationen und durch das gemeinsame Erarbeiten von für Sie passenden Möglichkeiten zur Problem-, Konflikt- und Stressbewältigung.

Was kostet Psychotherapie?

Die Kosten einer Psychotherapie hängen in erster Linie davon ab, ob und in welcher Höhe die Kosten von der öffentlichen Hand oder von der Sozialversicherung übernommen werden und welcher Anteil selbst bezahlt werden muss.

Kostenlose Psychotherapie

Eine volle Übernahme der Kosten und damit eine kostenlose Psychotherapie gibt es in eigenen bzw. vertraglich gebundenen Einrichtungen der Kassen, zum Beispiel in einigen Ambulatorien der Wiener Gebietskrankenkasse sowie weiters in Institutionen, die von der öffentlichen Hand subventioniert werden. Hier ist möglich, dass ein in der Regel geringer Selbstbehalt verlangt wird. Diese Einrichtungen sind beispielsweise Familienberatungsstellen, Frauenberatungsstellen, Erziehungsberatungsstellen, psychosoziale Dienste, Studentenberatung und die Beratung des schulpsychologischen Dienstes. Das Psychotherapieangebot in Institutionen ist allerdings nicht so umfangreich wie das in freier Praxis.

Es gibt noch keinen Gesamtvertrag zwischen dem Hauptverband der Sozialversicherungsträger und dem Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie. Psychotherapeutinnen

und Psychotherapeuten können jedoch im Rahmen der sogenannten „Vereinslösungen“ im Burgenland, in Niederösterreich, in Oberösterreich, in Salzburg, in der Steiermark, in Tirol und in Wien kostenlos in Anspruch genommen werden, weil Psychotherapie hier als Sachleistung der Krankenkasse finanziert wird. Grundsätzlich gibt es in diesen Bundesländern in jedem Bezirk mindestens eine Psychotherapeutin bzw. einen Psychotherapeuten, die bzw. der Psychotherapie als Sachleistung anbietet. Die Verfahren der Beantragung und Bewilligung einer psychotherapeutischen Behandlung orientieren sich im Wesentlichen an den Vorgaben zum Erhalt eines Kostenzuschusses der jeweiligen Krankenkasse. In Vorarlberg besteht die Möglichkeit, bei einer allerdings begrenzten Anzahl freiberuflich tätiger Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten kostengünstige Psychotherapie zu erhalten, da das Land Vorarlberg Kostenzuschüsse leistet.

Informationen über kostenlose oder kostengünstige Möglichkeiten für eine Psychotherapie geben die Informationsstellen der Landesverbände für Psychotherapie (> Adressen siehe Seite 33 ff).

Psychotherapeutische Leistungen als Sachleistungen der Krankenkasse können gegebenenfalls auch bei Ärztinnen bzw. Ärzten in Anspruch genommen werden, die keine Psychotherapieausbildung nach dem Psychotherapiegesetz haben, sondern eine Facharztausbildung in Psychiatrie und psychotherapeutischer Medizin oder

das Diplom für psychotherapeutische Medizin der Österreichischen Ärztekammer erworben haben.

Bezuschussung der Psychotherapie durch die Krankenkasse

Wenn Sie die Psychotherapie bei niedergelassenen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten beanspruchen, die nicht in ein Finanzierungsmodell eingebunden sind, haben Sie die Möglichkeit, einen Antrag auf Kostenzuschuss durch die Krankenversicherung zu stellen. Wird dieser genehmigt, erstatten Ihnen die Kassen einen Teil des an die Psychotherapeutin bzw. den Psychotherapeuten bezahlten Honorars zurück.

Die Krankenkassen leisten allerdings nur dann einen Zuschuss, wenn eine sogenannte krankheitswertige Störung vorliegt, da die Sozialversicherung nur Krankenbehandlung finanzieren darf.

Um einen Zuschuss zu erhalten, benötigen Sie eine Bestätigung darüber, dass Sie sich spätestens vor der zweiten Psychotherapiesitzung einer ärztlichen Untersuchung unterzogen haben. Diese Untersuchung dient dazu, eventuelle körperliche Erkrankungen abzuklären, die die seelische Problematik vielleicht (mit-)bedingen. Die Untersuchung kann von einer Ärztin bzw. einem Arzt für Allgemeinmedizin durchgeführt werden, für die Bestätigung gibt es ein Formular. Die Untersuchung bezieht sich nur darauf, ob körperliche Erkrankungen

vorliegen, nicht aber darauf, ob eine Psychotherapie notwendig oder zweckmäßig ist. Es ist keine Überweisung des Arztes zur Psychotherapeutin bzw. zum Psychotherapeuten erforderlich.

Für einen Kostenzuschuss zu den ersten vier bis zehn Psychotherapiesitzungen (die genaue Anzahl ist nicht einheitlich geregelt) genügt es, neben dieser ärztlichen Bestätigung die Honorarnote der Psychotherapeutin bzw. des Psychotherapeuten bei der zuständigen Krankenkasse einzureichen. Für einen Kostenzuschuss ab den darauf folgenden Psychotherapiesitzungen muss ein „Antrag auf Kostenzuschuss wegen Inanspruchnahme einer(-s) freiberuflich niedergelassenen Psychotherapeutin(-en)“ gestellt werden, auf dem von der Psychotherapeutin bzw. vom Psychotherapeuten einige Fragen beantwortet werden. Dieser Antrag soll vor Ablauf der ersten (vier bis zehn) Psychotherapiesitzungen eingereicht werden, um den Zuschuss ohne Lücke weiterbeziehen zu können.

Die Krankenkasse prüft den Antrag und kann dann den Kostenzuschuss für maximal 50 weitere Psychotherapiesitzungen bewilligen. Wenn die Psychotherapie länger dauert, muss vor Ablauf ein neuer Antrag gestellt werden. Für detaillierte Informationen zur genauen Anzahl der ohne Antrag bezuschussten ersten Psychotherapiesitzungen und bis wann ein Auftrag auf Kostenzuschuss spätestens eingereicht werden muss, kontaktieren Sie die für Sie zuständige Krankenkasse (Informationen sind auch bei den Landesverbänden

für Psychotherapie erhältlich > siehe Serviceteil, Seite 33 ff).

Die Krankenkassen leisten für Einzeltherapiesitzungen folgende Zuschüsse:

- Der Großteil der Gebietskrankenkassen bezuschusst eine Sitzung von 60 Minuten Dauer mit 21,80 Euro.
- Die Steiermärkische und die Vorarlberger Gebietskrankenkasse, aber auch die Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter und die Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft leisten denselben Zuschuss für eine Einzeltherapiesitzung von 50 Minuten Dauer.
- Die Salzburger Gebietskrankenkasse erstattet 31,80 Euro, unter der Voraussetzung, dass die Einzeltherapiesitzung von Psychotherapeutinnen und –therapeuten durchgeführt wird, die mit der Kasse eine besondere Vereinbarung getroffen haben. Bei anderen Psychotherapeutinnen und –therapeuten werden die üblichen 21,80 Euro erstattet.
- Die Kostenzuschüsse der übrigen Krankenkassen variieren zwischen mindestens 17,44 und maximal 35,00 Euro.

Für eine Gruppentherapiesitzung von 90 Minuten Dauer werden von den meisten Krankenkassen 7,27 Euro bezuschusst. Insgesamt beträgt der Kostenzuschuss je nach Krankenkasse mindestens 4,38

und höchstens 11,00 Euro. Dauert die Gruppentherapiesitzung lediglich 45 Minuten, so werden im Durchschnitt 5,09 Euro erstattet.

Für die Teilnahme an einer Wochenendgruppe werden vom Großteil der Krankenkassen derzeit pro Tag maximal zwei Sitzungen à 90 Minuten bezuschusst.

Für eine Paar- oder Familientherapie gibt es keine eigenen Zuschüsse. Wenn Sie gemeinsam mit ihrem Partner oder mit Mitgliedern Ihrer Familie eine Psychotherapie durchführen, kann nur eine der beteiligten Personen einen Antrag auf Kostenzuschuss stellen. Die Höhe dieses Kostenzuschusses ist identisch mit der für Einzeltherapie.

Für weitere Informationen zu den Kostenzuschüssen kontaktieren Sie die für Sie zuständige Krankenkasse. Sofern Sie bereits eine Psychotherapie begonnen haben, wird Ihre Psychotherapeutin bzw. Ihr Psychotherapeut Sie gerne informieren bzw. bei der Informationssuche unterstützen.

Die Zuschüsse decken in der Regel die Kosten einer Psychotherapie nur zu einem Teil ab. Die Preise einer Psychotherapie sind nicht geregelt, sondern werden von der Psychotherapeutin bzw. vom Psychotherapeuten festgelegt. Der Preis für eine Einzel-, Paar- und Familientherapiesitzung von 50 Minuten Dauer beginnt derzeit bei circa 65 Euro, kann aber auch über 130 Euro ausmachen. Eine Gruppen-

therapie-Sitzung von 90 Minuten Dauer kostet schätzungsweise zwischen 24 und 44 oder mehr Euro pro Person. Psychotherapie ist umsatzsteuerbefreit.

Die Kosten einer von der Krankenkasse bezuschussten Einzeltherapie können sich daher bei einer Sitzung pro Woche etwa auf 175 Euro pro Monat belaufen. Für eine Gruppentherapie mit 90 minütigen Sitzungen können Kosten von ungefähr 67 Euro pro Monat anfallen. Viele Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten nehmen aber auf die finanzielle Situation ihrer Patientinnen und Patienten Rücksicht und verlangen von einkommensschwächeren Personen ein geringeres Honorar.

Für eine Psychotherapie bei Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in Ausbildung, die unter Supervision eines Ausbilders arbeiten, leisten die Krankenkassen keine Kostenzuschüsse. Die Honorare der „Psychotherapeuten in Ausbildung unter Supervision“ sind in der Regel aber bedeutend niedriger als von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten mit abgeschlossener Ausbildung.

Wenn Sie Probleme mit der Bezuschussung der Psychotherapie haben, können Sie sich – sofern Sie Mitglied sind – an die Kammer für Arbeiter und Angestellte (AK) wenden. Die AK bietet Beratung und gegebenenfalls auch Rechtsschutz in einem allfälligen Leistungsstreitverfahren an. Die AK Wien steht außerdem auch für grundsätzliche

Fragen und Probleme im Zusammenhang mit Psychotherapie zur Verfügung (> siehe Serviceteil, Seite 39). Bei Problemen können Sie sich weiters an die Ombudsfrau bzw. den Ombudsmann der Krankenkasse wenden.

Kostenlose Psychotherapie wird vor allem in Beratungsstellen angeboten, die die öffentliche Hand finanziert. In der Regel ist allerdings ein Selbstbehalt zu tragen.

Psychotherapie als Sachleistung der Krankenkasse, gibt es erst in Ansätzen. Sie kann in Ambulatorien der Gebietskrankenkassen und im Rahmen der sogenannten Vereinslösungen in den Bundesländern Burgenland, Niederösterreich, Oberösterreich, Salzburg, Steiermark, Tirol und Wien bei niedergelassenen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in Anspruch genommen werden.

Die wichtigste Finanzierungsform für Psychotherapie bei Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in freier Praxis ist der Antrag auf Kostenzuschuss bei der zuständigen Krankenkasse.

Das Gewähren eines Kostenzuschusses erfordert:

- Ärztliche Untersuchung vor der zweiten Therapiesitzung.
- Honorarnote der Psychotherapeutin bzw. des Psychotherapeuten für den Zuschuss zu den ersten vier bis zehn Sitzungen (Anzahl ist je nach Kasse unterschiedlich geregelt).
- Antrag auf Kostenzuschuss für die

nächsten maximal 50 Sitzungen;
anschließend neuerlicher Antrag für
den Zuschuss zu weiteren Sitzungen.

Die Kostenzuschüsse durch den Großteil
der Krankenkassen belaufen sich
maximal etwa auf ein Drittel der Kosten
einer Psychotherapiesitzung.

Es ist möglich, dass
Psychotherapeutinnen und
Psychotherapeuten von
einkommenschwächeren Patientinnen
und Patienten ein geringeres Honorar
verlangen.

Serviceteil (Stand April 2011)

Liste der Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten

Einsichtnahme:
Bundesministerium für Gesundheit
Radetzkystraße 2
1030 Wien
01/711 00-0
<http://psychotherapie.ehealth.gv.at/>

Informationsstellen für Psychotherapie

Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie
Löwengasse 3/5/6
1030 Wien
Tel.: 01/512 70 90, Fax 01/512 70 91
oebvp@psychotherapie.at
www.oebvp.at

Burgenland

Burgenländischer Landesverband für Psychotherapie (BLP)
Robert Graf-Platz 2, 2OG, Top 24
7000 Eisenstadt

Tel. und Fax: 02682/63010
office@blp.at
www.blp.at

Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag und Donnerstag 08.00 bis 13.00 Uhr

Kärnten

Kärntner Landesverband für Psychotherapie (KLP)
Hoffmanngasse 12, 1. Stock
9020 Klagenfurt
0463/50 07 56
office@klp.at
www.klp.at

Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 09.00 bis 12.00 Uhr

Niederösterreich

Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie (NÖLP)
Hauptstraße 22
2326 Maria Lanzendorf
Tel.: 02235/429 65, Fax: 02235/440 39
noelp@aon.at
www.psychotherapie.at/noelp

Öffnungszeiten:
Dienstag 18.00 bis 19.00 Uhr
Mittwoch 10.00 bis 12.00 Uhr
Freitag 09.00 bis 11.00 Uhr

Oberösterreich

Oberösterreichischer Landesverband für
Psychotherapie (ÖÖLP)
Adlergasse 12
4020 Linz
Tel. und Fax: 0732/77 60 90
ooelp@inode.at
www.ooelp.at/

Öffnungszeiten:
Mittwoch und Donnerstag 9.00 bis 12.00 Uhr

Salzburg

Salzburger Landesverband für
Psychotherapie (SLP)
Wolfdietrichstraße 13/II
5020 Salzburg
Tel.: 0662/82 38 25, Fax: 0662/42 27 37
s.l.p@aon.at
www.psychotherapie.at/slp

Öffnungszeiten:
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag 10.00
bis 14.00 Uhr

Steiermark

Steirischer Landesverband für
Psychotherapie (STLP)
Elisabethstraße 38
8010 Graz
Tel.: 0316/37 25 00, Fax: 0316/37 25
00-15
office@stlp.at
www.stlp.at

Öffnungszeiten:
Mittwoch 13.30 bis 17.00 Uhr

Freitag 08.00 bis 12.00 Uhr

Tirol

Tiroler Landesverband für
Psychotherapie (TLP)
Leopoldstraße 38
6020 Innsbruck
Tel. und Fax: 0512/56 17 34
tlp@psychotherapie.at oder
tlp.psychotherapie@tirol.com
www.psychotherapie-tirol.at

Öffnungszeiten:
Dienstag 9.00 bis 11.00 Uhr
Donnerstag 14.00 bis 16.00

Vorarlberg

Vorarlberger Landesverband für
Psychotherapie (VLP)
Steinebach 13
6850 Dornbirn
05572/214 63
vlp@psychotherapie.at
www.psychotherapie.at/vlp

Öffnungszeiten:
Mittwoch 09.00 bis 11.00 Uhr
(ausgenommen Ferienzeiten)

Wien

Wiener Landesverband für
Psychotherapie (WLP)
Löwengasse 3/5/6
1030 Wien
Tel.: 01/890 80 00, Fax: 01/512 70 90-44

wlp@psychotherapie.at
<http://www.psychotherapie.at/wlp>

Telefonische Beratung:
Informationsstelle des WLP:
Tel.: 01/512 71 02
Montag 14.00 bis 16.00 Uhr und
Donnerstag 14.00 bis 16.00 Uhr
wlp.infostelle@psychotherapie.at

PsychotherapieERSTberatung der Vereinigung Österreichischer Psychotherapeutinnen und –the- rapeuten (VÖPP):

Vereinigung Österreichischer
Psychotherapeutinnen und
Psychotherapeuten (VÖPP)
Lustkandlgasse 3-5, Top 2-4
1090 Wien

Elisabeth Töpel
0664/922 3 222
office@voepp.at

Information über Psycho- therapie als Sachleistung

Für Informationen über die Möglichkeit
einer Psychotherapie als Sachlei-
stung, und damit einer kostenlosen
Psychotherapie, in eigenen Einrichtun-
gen der sozialen Krankenversicherung
(Ambulatorien der Gebietskranken-
kassen) bzw. bei deren Vertragspartnern
können Sie sich an Ihren Kran-
kenversicherungsträger wenden.

Nähere Informationen können
Sie insbesondere bei folgenden
Institutionen erhalten:

IPR Institut für Psychotherapie im
ländlichen Raum GmbH
Esterhazystraße 18
7000 Eisenstadt
02682/630 10
ipr.psychotherapie@aon.at
www.blp.at

pro mente kärnten
Villacher Straße 161
9020 Klagenfurt
Tel.: 0463/55 112, Fax: 0463 50 12 56
office@promente-kaernten.at
www.promente-kaernten.at

Arbeitsvereinigung der
Sozialhilfeverbände Kärntens
PPD- Der Psychologisch-
Psychotherapeutische Dienst
Fischlstraße 40
9024 Klagenfurt
Tel.: 0463/51 20 35-511
Fax: 0463/51 20 35-117
kurnig@avs-sozial.at
www.avs-sozial.at

Kärntner Caritasverband
Sandwirtgasse 2
9010 Klagenfurt
Tel.: 0463/55 560-0, Fax: 0463/55 560-30
direktionping@caritas-kaerntenpong.at
www.caritas-kaernten.at

VAP - Verein für ambulante
Psychotherapie (Niederösterreich und
Wien)

Möllwaldplatz 4/4/38

1040 Wien

01/402 84 92-11

Helpline/PatientInnentelefon:

01/402 56 96

office@vap.or.at

www.vap.or.at

Niederösterreichische Gesellschaft
für psychotherapeutische Versorgung
(NGPV)

Lustkandlgasse 23/3-4

1090 Wien

0664/526 11 37

office@psychotherapieniederosterreich.at

www.psychotherapie-niederosterreich.at

Oberösterreichische Gesellschaft für
psychotherapeutische Versorgung
(OÖGP)

Adlergasse 12

4020 Linz

0732/77 60 90

ooegp@inode.at

www.psychotherapie.at/ooelp

Verein für prophylaktische
Gesundheitsarbeit (PGA)

Museumstraße 31a

4020 Linz

0732/77 12 00

office@pga.at

www.pga.at

ARGE Psychotherapie

Engelbert-Weiß-Weg 10 (SGKK)

5020 Salzburg

0662/88 89-1811 oder 1812

office@arge-psychotherapie.at

www.arge-psychotherapie.at

Verein Netzwerk Psychotherapie
Steiermark

Elisabethstraße 38

8010 Graz

03132/32 28

office@psychotherapie-steiermark.net

www.psychotherapie-steiermark.net

Gesellschaft für die
psychotherapeutische Versorgung Tirols
Museumstraße 23

6020 Innsbruck

0512/56 59 58

[www.psychotherapie-tirol.at/content/
sozialversicherungen](http://www.psychotherapie-tirol.at/content/sozialversicherungen)

Institut für Sozialdienste

Interpark FOCUS 1

6832 Röhthis

Tel.:05523/52 176, Fax: 05523/52 176-21

ifs@ifs.at

www.ifs.at

Arbeitskreis für Vorsorge- und
Sozialmedizin (AKS)

Rheinstraße 61

6900 Bregenz

05574/202-0

office@aks.or.at

www.aks.or.at

Wiener Gesellschaft für
psychotherapeutische Versorgung
Lustkandlgasse 23/3-4

1090 Wien

01/96 88 025

Helpline für Versicherte und Patienten:

0699/11 51 31 16

wgpv@psychotherapie-wien.at
www.psychotherapie-wien.at

Beschwerdestellen

(siehe auch: Informationsstellen für Psychotherapie)

Berufsethisches Gremium des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie

Mag.a Sabine Zankl
Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie
Löwengasse 3/5/6
1030 Wien
01/512 70 90
oebvp@psychotherapie.at

Beschwerdestelle des Burgenländischen Landesverbandes für Psychotherapie

Robert Graf-Platz 2, 2OG, Top 24
7000 Eisenstadt
02682/63 010

Ethikkommission und Beschwerdestelle des Kärntner Landesverbandes für Psychotherapie

Kärntner Landesverband für Psychotherapie (KLP)
Hoffmannngasse 12, 1.Stock
9020 Klagenfurt
0463/50 07 56
ethikkommission@klp.at

Beschwerdestelle des Niederösterreichischen Landesverbandes für Psychotherapie
Niederösterreichischen Landesverbandes für Psychotherapie (NÖLP)
2326 Maria Lanzendorf
Tel.: 02235/429 65, Fax: 02235/440 39
noelp@aon.at

Ethik-, Beschwerde- und Schlichtungsstelle (EBS)
des Oberösterreichischen Landesverbandes für Psychotherapie
www.ooelp.at/ebs/aufgaben_der_ebs/
Ansprechpersonen:
Gudrun Hallermann:
hallermann.g@gmail.com
Dr.in Sonja Kapelari:
sonja.kapelari@liwest.at
Mag.a Ulrike Marecek: BA.pth.,
ulrike_marecek@hotmail.com
Ernst Achleitner:
ernst.achleitner@b37.at

Berufsethisches Gremium des Salzburger Landesverbandes für Psychotherapie

Vorsitzender des Berufsethischen Gremiums Salzburger Landesverband für Psychotherapie (SLP)
Wolf-Dietrich-Straße 13/II
5020 Salzburg
0662/82 38 25

Beschwerdestelle des Steirischen Landesverbandes für Psychotherapie
Steirischer Landesverband für Psychotherapie (STLP)
Elisabethstraße 38, 8010 Graz
Tel.: 0316/37 25 00,
Fax: 0316/37 25 00 - 15
office@stlp.at

Beschwerdestelle des Tiroler Landesverbandes für Psychotherapie

Tiroler Landesverband für
Psychotherapie (TLP)
Leopoldstraße 38
6020 Innsbruck
Tel. und Fax: 0512/56 17 34
tlp.psychotherapie@tirol.com

Auskunfts-, Beschwerde- und Schlichtungsstelle des Vorarlberger Landesverbandes für Psychotherapie

Steinebach 13
6850 Dornbirn
05572/214 63
vlp@psychotherapie.at
Mittwoch von 9.00 – 11.00 Uhr (außer in den Ferienzeiten)

Beschwerdestelle des Wiener Landesverbandes für Psychotherapie

Wiener Landesverband für
Psychotherapie (WLP)
Löwengasse 3/5/6
1030 Wien
wlp.beschwerden@psychotherapie.at

Beschwerdestelle der Vereinigung Österreichischer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten

Ansprechpersonen:
Mag. Eva Pritz
BA Manfred Buchsbaumer
DSA Marietta Winkler
0676/4556197
beschwerdestelle@voepp.at

Kammer für Arbeiter und Angestellte

Für Fragen und Probleme von allgemeinem oder grundsätzlichem Interesse sowie für Beratung und gegebenenfalls Rechtsschutz in Konfliktfällen mit den Krankenkassen wenden Sie sich derzeit an:

Dr. Peter Hoffmann
Abteilung Sozialpolitik der AK Wien
Prinz-Eugen-Straße 20–22
1041 Wien

Herr Dr. Hoffmann übernimmt diese Funktion vorübergehend.

Persönliche Vorsprache nur nach Terminvereinbarung über das Sekretariat: Tel. 01/501 65-2688

Zum Nachlesen und Nachschlagen

- Federspiel Krista, Lackinger-Karger Ingeborg (1996): Kursbuch Seele. Was tun bei psychischen Problemen. Beratung, Selbsthilfe, Medikamente. 120 Psychotherapien auf dem Prüfstand. 544 Seiten. Kiepenheuer & Witsch, Köln.
- Österreichisches Bundesinstitut für Gesundheitswesen (1997): Ambulante psychotherapeutische Versorgung in Österreich. Studie im Auftrag des Bundesministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales. 175 Seiten und Anhang, zahlreiche Tabellen und Graphiken. Wien. Erhältlich bei: Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich ÖBIG, Stubenring 6,

1010 Wien,
Tel.: 01/515 61-126, Fax: 01/513 84 72
E-Mail: gertraud.misar@goeg.at

- Österreichisches Bundesinstitut für Gesundheitswesen (2002): Statio-näre psychotherapeutische und psychologische Versorgung. Studie im Auftrag des Bundesministeriums für soziale Sicherheit und Generationen. 77 Seiten und Anhang, zahlreiche Tabellen und Graphiken. Wien. Erhältlich bei: Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich ÖBIG, Stubenring 6, 1010 Wien, Tel.: 01/515 61-126, Fax: 01/513 84 72 E-Mail: gertraud.misar@goeg.at
- Kierein Michael, Pritz Alfred, Sonneck Gernot (1991): Psychologengesetz; Psychotherapiegesetz Kurzkomentar. 192 Seiten. Verlag Orac, Wien
- Stemberger Gerhard (Hg): Ethische Berufsregeln, Patienten- und Kon-sumentenrechte in Psychotherapie und Psychologie. Sozialwissen-schaftliche Abteilung der Kammer für Arbeiter und Angestellte für Wien. Erhältlich bei: AK Wien, Prinz-Eugen-Straße 20–22, 1041 Wien, Tel.: 01/501 65 (kostenlos) oder im Internet: <http://wien.arbeiterkammer.at/www-403-IP-6914.html>
- Stumm Gerhard, Pritz Alfred (Hrsg.) (2009): Wörterbuch der Psychotherapie. 934 Seiten. 2. Auflage. Springer Ver-lag, Wien
- Stumm Gerhard, Pritz Alfred, Gumhalter Paul, Nemeskeri Nora, Voracek Martin (2005): Personenlexikon der Psychotherapie. 547 Seiten. Springer Verlag. Wien New York
- Stumm Gerhard, Andrea Brandl-

Nebehay, Friedrich Fehlinger (1996): Handbuch für Psychotherapie und psychosoziale Einrichtungen. 605 Seiten. Falter Verlag, Wien

- Stumm Gerhard, Beatrix Wirth (Hg.) (1994): Psychotherapie. Schulen und Methoden. Eine Orientierungshilfe für Theorie und Praxis. 2. überarbeitete Auflage. 391 Seiten. Falter Verlag, Wien

Psychotherapie im Internet

- Bundesministerium für Gesundheit: www.bmg.gv.at (> Schwerpunkte > Krankheiten > Psychische Gesundheit)
- Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie (mit Links zu den Landesverbänden), Psychotherapieserver: www.psychotherapie.at
- Vereinigung Österreichischer Psychotherapeutinnen und –therapeuten, Psychotherapeutenserver: www.voepp.at/
- Internet-Portal für Psychotherapie und psychosoziale Dienstleistung: www.psyonline.at
- Deutschsprachiges Psychotherapie-Forum: www.psychotherapie.org
- Europäischer Dachverband für Psychotherapie (EAP): www.europsyche.org
- World Council for Psychotherapy (WCP): www.worldpsyche.org

Postskriptum

Die Informationsbroschüre Psychotherapie gehört zu einer dreiteiligen Reihe: für Interessierte stehen auch eine Broschüre zur Klinischen Psychologie und eine zur Gesundheitspsychologie zur Verfügung.

www.bmg.gv.at

Was ist Psychotherapie? Bei welchen Problemlagen hilft sie? Welche Überlegungen sind vor einer Psychotherapie wichtig? Was kostet Psychotherapie?

Antworten auf diese und viele weitere Fragen und einen Serviceteil mit Adressen, Telefonnummern, Internetadressen und Literaturangaben finden Sie in dieser Informationsbroschüre.

Die Informationsbroschüre zur Psychotherapie gehört zu einer dreiteiligen Reihe: Für Interessierte stehen auch eine Broschüre zur Klinischen Psychologie und eine zur Gesundheitspsychologie zur Verfügung.