



HELP



I NEED SOMEBODY.....

**Stärken entdecken
Krisen überwinden**

Wofür Psychotherapie?

Es gibt Zeiten im Leben die sind so heftig, dass du dich fragst, wie du das überstanden hast. Jede/r von uns kennt das, hat das schon irgend einmal erlebt. Allermeistens kannst Du im Nachhinein zu Dir sagen:



Gut gegangen - hast es gut geschafft!

Oft reicht der Beistand von Freunden oder deiner Familie, um eine Krise gut zu überstehen und aus ihr zu lernen. Manches musstest du auch schon ganz alleine durchstehen.

Vieles ist dir gelungen!

Doch manchmal bleibt etwas zurück: Ein Gefühl der Unzufriedenheit oder der Unruhe; quälende Gedanken oder Träume; unruhige Nächte; permanenter Zoff mit Eltern und Leuten, die früher mal deine Freunde waren; blackouts und Stress in Schule oder Arbeit oder das Gefühl, schon einmal besser drauf gewesen zu sein ...



Das alles kostet Kraft und Nerven!

Kräfte, die du dringend brauchen würdest, um Dich mit Freunden und der Familie zurechtzufinden, um in Schule oder Arbeit mitzukommen, um Ziele und Pläne zu schmieden für eine Zukunft, die ganz die Deine sein soll,

voller Kraft und Zuversicht!

Darum geht´s in der PSYCHOTHERAPIE!

- **Selbstvertrauen aufzubauen nach schwierigen oder traurigen Zeiten**
- **Ängste zu überwinden und Zuversicht zu gewinnen**
- **Freude an deinen Fähigkeiten und Kräften erleben**
- **Mit Stress besser umzugehen**
- **Schmerzen einzudämmen, besser zu schlafen**
- **Darin begleitet zu werden, Dich in deinen Stärken UND Schwächen anzunehmen -**

SO WIE DU BIST!!

Ein paar facts zur „PSYCHOTHERAPIE“

Das griechische Wort „psychotherapeia“ bedeutet direkt übersetzt „Heilen der Seele“.

Unsere seelische Gesundheit hängt von Stimmungen und Gefühlen, aber auch von unserem Verhalten, unseren Gedanken und von körperlichen Vorgängen ab.

Sie beeinflussen sich gegenseitig und eines kann zur Stärkung des anderen beitragen.

Eine sichere Beziehung und vertrauensvolle Gespräche sind dafür die Grundlage.

So wirkt Psychotherapie!

PsychotherapeutInnen für Kinder und Jugendliche in deiner Nähe findest du

- **beim Sbg. Landesverband für Psychotherapie unter der Telefonnummer: 0662 / 82 38 25**
- **im Internet unter www.psychotherapie.at/slp oder www.psyonline.at**
- **im Telefonbuch unter „Psychotherapie“**

**Impressum: SLP / Salzburger Landeverband f. Psychotherapie,
Wolf Dietrich Str. 13/II, 5020 Salzburg;
Redaktion und Gestaltung: Barbara Nigitz-Arch**