

Wie geht es dir
wirklich?

fit4SCHOOL

HOTLINE

☎ **05-125 617 34**

Psychotherapeutische
Beratungshotline
für Schüler:innen,
Eltern und
Lehrer:innen

kostenlos
anonym
vertraulich
werktags
14–15 Uhr

Weil kein Problem zu klein ist,
um darüber zu reden!

ÖBVP
Österreichischer Bundesverband
für Psychotherapie



ÖBVP

Österreichischer Bundesverband
für Psychotherapie



Psychotherapie

Löwengasse 3/3/Top 4, 1030 Wien | T +43 1 512 70 90
oebvp@psychotherapie.at | www.psychotherapie.at
ZVR 631430174 | DVR 0738506

Wann hilft Psychotherapie?

Wenn beispielsweise einer der folgenden Sätze auf Sie zutrifft:

- Ich bekomme rasendes Herzklopfen und Angst, dass ich sterben muss.
- Ich habe Ängste vor dem Kontakt mit Menschen, vor großen Plätzen, vor engen Räumen, vor Autoritäten, vor bestimmten Tieren, ...
- Ich plage mich oft mit Gedanken, von denen ich glaube, dass ich mit niemandem darüber sprechen kann (Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken, Schuldgefühle, Hassgefühle ...).
- Ich fühle mich lustlos, ständig überfordert und habe Probleme beim Ein- und Durchschlafen.
- Ich befinde mich in einer belastenden Umbruchsituation (Tod, Arbeitslosigkeit, Scheidung, Trennung, Unfälle ...).
- Ich bin süchtig - nach Alkohol, Drogen, Essen, Hunger, Liebe, Spiel.
- Ich kann ohne bestimmte Rituale (z. B. ständiges Waschen, Zusperrn ...) nicht leben, obwohl diese mein Leben sehr einengen.

Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie ist ein in Österreich gesetzlich anerkanntes Heilverfahren zur Behandlung von psychischem Leiden und Erkrankungen.

Psychotherapeut:innen begleiten ihre Patient:innen mit dem Ziel, sie in herausfordernden Lebenssituationen zu unterstützen, psychische Leiden zu lindern und die seelische Gesundheit zu fördern.

Menschen jeden Alters können Psychotherapie in Anspruch nehmen.

Diagnostik und Behandlungsplan sind Teile des psychotherapeutischen Prozesses, in dem Lösungen erarbeitet und Persönlichkeitsentwicklungen gefördert werden.

Der Österreichische Bundesverband für Psychotherapie

Der Österreichische Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP) ist die unabhängige Interessensvertretung aller Psychotherapeut:innen sowie der Psychotherapeut:innen in Ausbildung in Österreich.

Die psychotherapeutische Versorgung der Menschen in Österreich ist dabei eine zentrale Aufgabe. Weiters ist die Information der Öffentlichkeit über Psychotherapie, psychische Gesundheit und Erkrankungen ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit.