



WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT

Psychotherapie hilft!



ÖBVP

Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie

Psychotherapie hilft!

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht von:





Sehr geehrte Damen und Herren!

Das Bewusstsein für psychische Gesundheit hat in den letzten Jahren merklich an Bedeutung gewonnen. Das ist gut so, denn es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit.

Laut Studien leidet jeder fünfte Mensch einmal in seinem Leben an einer psychischen Erkrankung wie einer Depression oder Angststörung. Die immer schneller werdenden Lebensumstände tragen ebenso dazu bei wie der Druck am Arbeitsplatz. Auch bei körperlichen Erkrankungen ist die psychische Belastung ein wichtiger Faktor. Egal, ob Sie selbst davon betroffen sind oder jemand aus Ihrem Umfeld, selten weiß man wirklich, wie man damit umgehen soll, was die ersten Schritte sind und vor allem, an wen man sich wenden kann. Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen dabei helfen, sich in so einer Situation besser zurecht zu finden.

Psychische Erkrankungen sind ebenso behandelbar wie körperliche, wenn auch die Finanzierung der Behandlung noch nicht vollständig gesichert ist. Betrachten Sie dieses Heft als einen Wegweiser, der Sie zur erfolgreichen Behandlung Ihrer psychischen Leiden führen soll.

Dr. Peter Stippl
Präsident des ÖBVP

WARUM DIESE BROSCHÜRE?

Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre ein Nachschlagewerk bieten, um Sie damit auf Ihrem Weg zu seelischer Gesundheit und Wohlbefinden begleiten und unterstützen zu können. Sollten dennoch Fragen offenbleiben, stehen wir Ihnen gerne telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung. Informieren Sie sich auch auf unserer Website www.psychotherapie.at, dort finden Sie viele weitere Informationen.

INHALT

- 5 ::** Was ist Psychotherapie?
- 7 ::** Wann wird Psychotherapie angewendet?
- 8 ::** Wann braucht die Seele Hilfe?
- 9 ::** Ablauf der Psychotherapie
- 12 ::** Psychotherapeutische Methoden
- 14 ::** Wie finde ich passende PsychotherapeutInnen?
- 16 ::** Beschwerden
- 17 ::** Was kostet die Psychotherapie?
- 18 ::** Notfall-Kontakte

WAS IST PSYCHOTHERAPIE?



Die Psychotherapie ist eine wissenschaftlich-praktische Tätigkeit, die in Österreich im Psychotherapiegesetz (Bundesgesetzblatt Nr. 361/1990) geregelt ist. In der konkreten Beziehung zwischen PsychotherapeutIn und PatientIn wird versucht, psychische und psychosomatische Leidenszustände und krankheitswertige Störungen zu heilen oder zu lindern. Zwischen PsychotherapeutIn und KlientIn geht es darum, seelische sowie zwischenmenschliche Konflikte zu bewältigen oder auch die Persönlichkeitsentwicklung zu fördern.

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.

Die psychotherapeutische Arbeitsweise ist gekennzeichnet durch das psychotherapeutische Gespräch und kann durch gezielte Übungen unterstützt werden.

Die Anwendung der Psychotherapie reicht von der Behandlung psychischer Störungen und Krankheiten über die Hilfe bei der Bewältigung von körperlichen Erkrankungen und Lebenskrisen bis zur Supervision in Arbeitszusammenhängen. Psychotherapeutische Handlungselemente können in allen menschlichen Konflikten von Nutzen sein.

PsychotherapeutInnen haben abgeschlossene Berufsausbildungen z.B. in Psychologie, Medizin, Sozialarbeit, Pädagogik usw. Nach eingehender Eignungsprüfung erfolgt die Aufnahme in eine mindestens sechs Jahre dauernde Schulung in Theorie und Praxis der Psychotherapie. Kernstück ist die Behandlung der angehenden PsychotherapeutIn in einer sogenannten „Lehrtherapie“, in der er/sie über mehrere Jahre selbst PatientIn ist.

Es gibt vielfältige psychotherapeutische Methoden mit unterschiedlichen theo-

retischen Modellen und Schwerpunkten. PsychotherapeutInnen lernen in der Regel eine der Methoden intensiv und erwerben Kenntnisse in den anderen.

Die psychotherapeutische Beziehung braucht Zeit zur Entwicklung. Sitzungen dauern daher in der Regel 50 bis 90 Minuten, wobei die Behandlung abhängig von der Problemlage mehrere Wochen, Monate oder Jahre dauern und auf einzelne Personen, Paare, Familien und Gruppen abgestimmt sein kann.



WANN WIRD PSYCHOTHERAPIE ANGEWENDET?



Ein entscheidender Anhaltspunkt, eine Psychotherapie in Erwägung zu ziehen, ist die Annahme, dass Schwierigkeiten seelisch bedingt (d.h. psychogen) sind. Wenn der/die Betroffene selbst einen ursächlichen Zusammenhang der Probleme mit seelischen Konflikten vermutet, dann ist eine wichtige Voraussetzung für eine Psychotherapie gegeben. Die Frage, ob eine Psychotherapie indiziert ist, kann mit einer PsychotherapeutIn abgeklärt werden.

Einige Beispiele, bei welchen Störungen und Problemen von einem Bedarf an Psychotherapie ausgegangen werden kann:

- ⌘ Ängste, die Ihre Lebensqualität massiv einschränken

- ⌘ Zwangsgedanken und -handlungen
- ⌘ Depressionen
- ⌘ Süchte
- ⌘ funktionelle Störungen: darunter sind häufig wiederkehrende Beschwerden aller Art (Kopf-, Bauchschmerzen, sexuelle Störungen, Atemnot etc.) zu verstehen, die keine körperliche Ursache haben.
- ⌘ Psychosomatische Erkrankungen: darunter fallen z.B. Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür, Migräne, Magersucht (Anorexie), Fettsucht (Adipositas), Ess-/Brechsucht (Bulimie) etc.
- ⌘ Partnerprobleme
- ⌘ Probleme in der Familie.

Psychotherapie kann auch zur Persönlichkeitsentfaltung und -erweiterung eine nützliche Erfahrung sein.

WANN BRAUCHT DIE SEELE HILFE?

Wenn einer der folgenden Sätze für Sie zutrifft, ist es sinnvoll, eine PsychotherapeutIn aufzusuchen:

- ⌘ Ich fühle mich krank, und es gibt keine medizinische Erklärung dafür.
- ⌘ Ich bekomme rasendes Herzklopfen und Angst, dass ich sterben muss.
- ⌘ Ich habe eine der folgenden Ängste: Vor dem Kontakt zu meinen Mitmenschen - vor großen Plätzen - vor engen Räumen - vor Autoritäten - vor bestimmten Tieren.
- ⌘ Ich habe Probleme beim Ein- und Durchschlafen.
- ⌘ Ich werde von Gedanken gequält und glaube, dass ich mit niemandem darüber reden kann (Alpträume, Stressgefühle, Schuldgefühle, Hassgefühle etc.).
- ⌘ Ich fühle mich lustlos, erschöpft und ständig überfordert.
- ⌘ Ich befinde mich in einer belastenden Umbruchsituation (Tod, Arbeitslosigkeit, Scheidung, Trennung, Unfall etc.).
- ⌘ Ich bin oft niedergeschlagen, habe keine Freude am Leben.
- ⌘ Ich denke manchmal an Selbstmord.
- ⌘ Ich lebe in einer schwierigen Beziehung, sie nimmt mir die Luft zum Atmen.
- ⌘ Ich bin süchtig (Alkohol, Drogen, Essen, Liebe, Spiel, Internet etc.).
- ⌘ Ich kann ohne bestimmte Rituale (ständiges Waschen, Zusperrern etc.) nicht leben, obwohl diese mein Leben sehr einengen.
- ⌘ Ich möchte meine Beziehungen verbessern (und brauche dazu Rückmeldungen über meine Stärken und Schwächen).
- ⌘ Meine Kinder brauchen meine Unterstützung, ich fühle mich dabei oft überfordert.
- ⌘ Ich komme mit meiner Sexualität nicht zurecht.
- ⌘ Ich kann mich oft nicht entscheiden, und das quält mich.
- ⌘ Ich vermeide es, bestimmte Dinge zu tun, die ich gerne tun würde.
- ⌘ Ich möchte meine Entwicklungspotentiale besser ausschöpfen und weiß nicht wie.

ABLAUF DER PSYCHOTHERAPIE

Information für PatientInnen/KlientInnen



Der erste telefonische Kontakt

Wenn nicht durch andere Vereinbarungen der Termin für ein Erstgespräch bereits festgelegt wurde, ist ein Anruf in der Privatpraxis einer PsychotherapeutIn oder in einer Institution empfehlenswert um ein Erstgespräch zum persönlichen Kennenlernen der PsychotherapeutIn zu vereinbaren.

Entscheidend ist, sich Informationen einzuholen mit deren Hilfe man sich orientieren kann, ob eine Therapie dort für einen in Frage kommt. Es wird auch von Interesse sein, wie viel eine Psychotherapieeinheit kostet und ob eine Wartezeit anfällt. Spezielle Fragen wie z.B. nach der angewandten Methode, dem Setting und der psychotherapeutischen Qualifikation, können am besten im Erstgespräch geklärt werden.

Erstgespräch und Bedenkzeit

Es geht darum, dass PatientIn/KlientIn und PsychotherapeutIn einander kennen lernen. Wenn Sie an eine Institution mit mehreren PsychotherapeutInnen überwiesen werden, kann es sein, dass es sich erst nach dem Erstgespräch ergibt, bei welcher PsychotherapeutIn eine Behandlung sinnvoll und möglich ist.

Die meisten PsychotherapeutInnen bieten ein Erstgespräch auch dann an, wenn von vornherein feststeht, dass mit einer Wartezeit zu rechnen ist, es sei denn, dass die Wartezeit unabsehbar ist. Klären Sie beim Ausmachen des Erstgesprächs gleich mit der PsychotherapeutIn ab, wie lange das Gespräch dauern wird und welche Kosten dafür entstehen.

Zwei Ebenen sind für das Erstgespräch wichtig:

1. Die Sympathie und das Gefühl, dass man sich dieser Person gerne anvertraut.
2. Die Frage des Arbeitsabkommens, die sachliche Übereinkunft betreffend was z.B. Therapieziel, Höhe und Zahlungsmodus des Honorars, Regelung der Honorarfrage bei Absage aus Krankheits- oder anderen Gründen, Häufigkeit der Sitzungen, angewandte Methode, Setting, Urlaub etc. betrifft.

Beide Ebenen sollen in die Entscheidung einbezogen werden. Falls Sie als Entscheidungshilfe mit mehreren PsychotherapeutInnen Erstgespräche führen wollen, teilen Sie dies den jeweiligen PsychotherapeutInnen mit.

Entscheidung und Festlegung

Das wichtigste Kriterium für Ihre Entscheidung sollte sein, ob die Chemie zwischen Ihnen und der PsychotherapeutIn stimmt. Erst danach rangieren die Folgen, die sich aus der gewählten Methode, dem angewandten Setting und ähnlichen Aspekten ergeben. Sie können Ihre Entscheidung jederzeit rückgängig machen, wenn Sie glauben, sich getäuscht zu haben.

Es ist aber besser, wenn dies nicht im Alleingang geschieht, sondern in Absprache mit der/m PsychotherapeutIn, um eventuelle Missverständnisse aufklären zu können.

Da es in der Psychotherapie um ein Sich-Einlassen geht, sollte man nie gleichzeitig bei mehreren Psychothe-

rapeutInnen in Einzeltherapie sein. Eine Ausnahme stellen die Kombination von Einzel- und Gruppentherapie oder Einzel- und Paar- oder Familientherapie dar. In Absprache mit den beteiligten PsychotherapeutInnen können die genannten Kombinationen einander sinnvoll ergänzen.

Wartezeit

Eine Wartezeit wird sich vor allem dann ergeben, wenn eine längerfristige Psychotherapie in einer Institution oder vollfinanzierte Psychotherapie geplant ist. Falls man sich auf eine PsychotherapeutIn festgelegt hat und dies mit Wartezeit verbunden ist, sollte man am besten gleich mit der PsychotherapeutIn besprechen, ob man ohne Überbrückungshilfe auskommen kann.

Sollten Sie bereits sehr akute Probleme und Beschwerden haben, könnte zwar auch die Aussicht auf die Psychotherapie schon eine Stabilisierung bewirken, doch könnte die Wartezeit auch einen zu langen Aufschub bedeuten, der allenfalls mit anderen Mitteln wie Medikamenten, Aufsuchen einer Beratungsstelle oder fallweisem Kontakt mit der PsychotherapeutIn bis zum eigentlichen Beginn der Therapie überbrückt werden kann.

Die Psychotherapie selbst

Die Psychotherapie wird bei jedem Menschen anders ablaufen. Die PatientIn/KlientIn kann Perioden der Skepsis erleben und sich nach einiger Zeit fragen, ob sich durch die Therapie wirklich etwas ändern kann. Rückfälle könnten

sich einstellen. All das gehört dazu, ebenso wie Erfolgserlebnisse, Zweifel und Krisen, die allesamt Kennzeichen für eine Veränderung sind. Bei Unsicherheiten ist es wichtig, diese unbedingt mit der/m PsychotherapeutIn zu besprechen.

Häufigkeit der Sitzungen

Die Regelung der Sitzungsfrequenzen kann sehr individuell gehalten sein; sie kann monatlich oder bis zu fünfmal wöchentlich erfolgen. Die meisten Psychotherapien finden einmal pro Woche statt.

In der Paar- und Familientherapie werden oft Abstände von zwei und mehr Wochen zwischen den Sitzungen vereinbart. Eine durchaus übliche Maßnahme kann ein Wechsel der Häufigkeit im Laufe der Therapie sein.

So kann z.B. nach anfänglich einer Sitzung pro Woche eine Steigerung auf zwei oder mehrere Sitzungen pro Woche sinnvoll und notwendig sein. Gegen Ende der Psychotherapie ist eine Verringerung der Frequenz üblich.

Während normalerweise eine Therapiesitzung einmal pro Woche eine angemessene Frequenz darstellt, ist dies bei krisenhaften Zuständen oder bei tiefgreifenden Psychotherapien oder Analysen kaum ausreichend. In diesen Fällen werden zwei oder mehrere Sitzungen pro Woche effizienter sein. Eine gewisse Regelmäßigkeit der Psychotherapiestunden schafft günstige Bedingungen für den psychotherapeutischen Prozess.

Was die Dauer der Sitzungen betrifft, so bewegt sich das Spektrum in der Einzelpsychotherapie von 50 Minuten bis zu einer Doppelstunde. Bei den meisten PsychotherapeutInnen bedeutet eine „Stunde“ 50 Minuten. In der Gruppentherapie erstreckt sich die Dauer üblicherweise auf 90 oder 120 Minuten. Sitzungen in Paar- und Familientherapie werden meist für 50 bis 90 Minuten vereinbart.

Dauer der Psychotherapie

Die Dauer hängt vom Therapieziel, der Art der Störung und wie lange diese schon besteht, ab. Je anspruchsvoller das Therapieziel ist und je schwerwiegender und dauerhafter die seelische Problematik ist, umso länger wird die Psychotherapie dauern. Es ist nicht leicht, genaue Zahlenangaben für die Dauer von Psychotherapien zu machen. Zu unterschiedlich sind Schicksale und psychotherapeutische Entwicklungen gefärbt, daher gehen PsychotherapeutInnen verschiedener Psychotherapierichtungen individuell vor.

Das Ende der Psychotherapie

Eine Betrachtungsweise vom Ende der Therapie, die für alle Psychotherapieformen gelten könnte wäre: Die Psychotherapie ist dann zu Ende, wenn das Therapieziel erreicht bzw. als nicht erreichbar erkannt wird. In jedem Fall ist es eine Angelegenheit, die PsychotherapeutIn und PatientIn/KlientIn gemeinsam entscheiden.

PSYCHOTHERAPEUTISCHE METHODEN

Die angeführten Methoden der Psychotherapie haben folgendes gemeinsam: Die Wirksamkeit der Psychotherapie ist durch zahlreiche Studien belegt, es gibt keine Hinweise auf beeinträchtigende Wirkungen korrekt ausgeübter Psychotherapie. Die folgenden Methoden sind durch die Anerkennung des Gesundheitsministeriums approbiert und gemäß dem Psychotherapiegesetz zugelassen.

Humanistisch-existenzielle Orientierung

Diese Psychotherapieformen bauen auf die jedem Menschen innewohnende Selbstverwirklichungstendenz und wachsende Fähigkeit der Selbstverantwortung auf.

Dieses Konzept zielt in erster Linie auf persönliche Erfüllung und innere Zustimmung zum Leben ab. Der Mensch wird als sinnsuchendes Wesen betrachtet, das grundsätzlich als fähig angesehen wird, sein Leben sinnvoll zu gestalten und Störungen aus eigener Kraft zu überwinden. Die Therapie findet in der Regel ein- bis zwei Mal wöchentlich als Einzel-, Gruppen-, Paar- und Familientherapie statt.

Therapierichtungen die der humanistischen Orientierung folgen:

- :: Existenzanalyse (E)
- :: Existenzanalyse und

- Logotherapie (EL)
- :: Gestalttheoretische Psychotherapie (GTP)
- :: Integrative Gestalttherapie (IG)
- :: Integrative Therapie (IT)
- :: Klientenzentrierte Psychotherapie (KP)
- :: Personzentrierte Psychotherapie (PZ)
- :: Psychodrama (PD)

Systemische Orientierung

Die Therapieform setzt an bei den krankmachenden Kommunikationsstilen innerhalb eines (Familien-)Systems. Interventionen setzen sowohl am Selbstbild wie am Beziehungsfeld einer Person an.

Systemische PsychotherapeutInnen versuchen mittels einer konsequenten ressourcen- und lösungsorientierten Haltung wie Methodik, Einschränkungen und Störungen der Lebensentfaltung wie beispielsweise psychische Erkrankungen, psychosomatische Symptome, destruktive Interaktionsmuster und ähnliches aufzulösen.

Systemische Psychotherapie ist insbesondere in lösungsorientierten Richtungen tendenziell Kurzzeittherapie, Einzeltherapien werden auch längerfristig vereinbart. In Übereinstimmung mit den am Psychotherapieprozess Beteiligten können auch andere Bezugs-

personen in den Prozess einbezogen werden, wie etwa Angehörige, LehrerInnen oder psychosoziale HelferInnen. Die Psychotherapiemethode dieser Orientierung ist die

- :: Systemische Familientherapie (SF).
- :: Neuro-Linguistische Psychotherapie (NLPt)

Tiefenpsychologisch-psychodynamische Orientierung

Nach diesen Konzepten lassen sich psychische Erkrankungen auf unbewusste Impulse und Konflikte zurückführen, die in der Kindheit verdrängt wurden. In der Therapie werden diese Gefühle bewusst gemacht und der Widerstand, die Abwehrmechanismen gegen diese oft schmerzvolle Einsicht bearbeitet. Wichtigstes Werkzeug ist die Deutung und Übertragung der aus der Kindheit stammenden Gefühle und Fantasien. Die Psychotherapie findet ein bis fünf Mal wöchentlich als Einzel-, Gruppen-, Paar- und Familientherapie mit allen Altersgruppen statt.

Psychotherapierichtungen die der tiefenpsychologisch-psychodynamische Orientierung folgen:

Psychoanalytische Methoden

- :: Analytische Psychologie (AP)
- :: Gruppenpsychoanalyse (GP)
- :: Individualpsychologie (IP)
- :: Psychoanalyse (PA)/Psychoana-

lytische Psychotherapie (PA)

- :: Psychoanalytisch orientierte Psychotherapie (PoP)

Tiefenpsychologisch

fundierte Methoden:

- :: Autogene Psychotherapie (ATP)
- :: Daseinsanalyse DA)
- :: Dynamische Gruppenpsychotherapie (DG)
- :: Hypnosepsychotherapie (HY)
- :: Katathym Imaginative Psychotherapie (KIP)
- :: Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT)
- :: Transaktionsanalytische Psychotherapie (TA)

Verhaltenstherapeutische Orientierung

Zentraler Ansatzpunkt ist das Verhalten und Handeln der PatientIn. Verhalten wurde einmal gelernt und kann daher auch wieder umgelernt werden. Die PsychotherapeutIn setzt bestimmte Techniken ein, durch die erwünschtes Verhalten neu gelernt und/oder verstärkt werden kann, es wird daher ein besseres Problemlösungsverhalten trainiert. Bei dieser Methode wird mit Einzelnen, Paaren, Familien und Gruppen gearbeitet; die Frequenz variiert nach Bedarf.

Die Therapiemethode dieser Orientierung ist die

- :: Verhaltenstherapie (VT).

WIE FINDE ICH EINE PASSENDE PSYCHOTHERAPEUTIN?



Sie haben mehrere Möglichkeiten, sich über Psychotherapie und das Angebot an PsychotherapeutInnen zu informieren.

Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie

Auf der Website www.psychotherapie.at finden Sie eine PsychotherapeutInnen-Suche. Hier können Sie online nach PsychotherapeutInnen suchen, je nach Region, Methode, Diagnose etc. Die Kontaktdaten der einzelnen PsychotherapeutInnen finden Sie ebenfalls hier. Unter der Telefonnummer +43.1.512 70 90 stehen wir für Fragen dazu sowie für allgemeine Fragen zur Psychotherapie gerne zur Verfügung.

- :: PsychotherapeutInnenliste des Gesundheitsministeriums: psychotherapie.ehealth.gv.at
- :: Speziell ausgebildete Säuglings-, Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen finden Sie auf der ÖBVP-Website unter: www.psychotherapie.at/skj-pt

Weitere Informationen erhalten Sie auch bei unseren Landesverbänden:

Burgenländischer Landesverband für Psychotherapie (BLP)

Bründlfeldweg 74/2
7000 Eisenstadt
T +43.2682.630 10
F +43.2682.630 10
E office@blp.at
W www.blp.at

Salzburger Landesverband für Psychotherapie (SLP)

Nonntaler Hauptstraße 1/EG
5020 Salzburg
T +43.662.82 38 25
F +43.662.42 27 37
E slp@psychotherapie.at
W www.psychotherapie.at/slp

Kärntner Landesverband für Psychotherapie (KLP)

Hoffmanngasse 12, 1. Stock
9020 Klagenfurt
T +43.463.50 07 56
E klp@psychotherapie.at
oder office@klp.at
W www.klp.at

Tiroler Landesverband für Psychotherapie (TLP)

Leopoldstraße 38
6020 Innsbruck
T +43.512.56 17 34
F +43.512.56 17 34
E office@tlp.tirol
W www.psychotherapie-tirol.at

Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie (NÖLP)

Haideäckerstrasse 1
2325 Himberg
T +43.2235.429 65
F +43.2235.440 39
E office@psychotherapie-noelp.at
W www.psychotherapie.at/noelp

Vorarlberger Landesverband für Psychotherapie (VLP)

Steinebach 13
6850 Dornbirn
T +43.5572.214 63
F +43.5572.214 63
E vlp@psychotherapie.at
W www.vlp.or.at

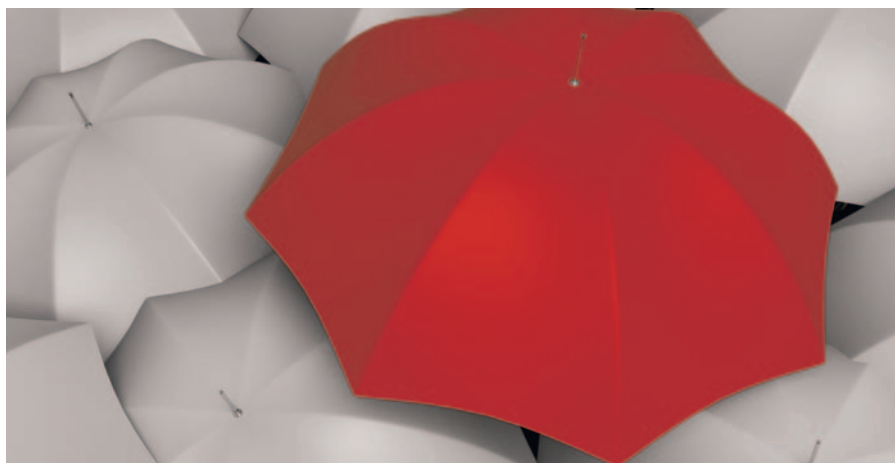
Oberösterreichischer Landesverband für Psychotherapie (OÖLP)

Herrngasse 12
4020 Linz
T +43.732.77 60 90
F +43.732.77 60 90
E office@ooelp.at
W www.ooelp.at

Wiener Landesverband für Psychotherapie (WLP)

Löwengasse 3/3/4
1030 Wien
T +43.1.890.80 00-0
F +43.1.512.70 90-44
E office@psychotherapie-wlp.at
W www.psychotherapie-wlp.at

ETHIK- BESCHWERDE- UND SCHLICHTUNGSSTELLEN



Psychotherapie erfordert einen besonders verantwortungsvollen Umgang mit den zu behandelnden Menschen. Wenn Sie Fragen zu den Rahmenbedingungen der Psychotherapie haben – beispielsweise zu der Höhe des Honorars oder zur Bezahlung von ausgefallenen Sitzungen – oder den Eindruck haben, dass sich Ihre PsychotherapeutIn Ihnen gegenüber unkorrekt oder nicht so verhält, wie Sie es sich erwartet haben, können Sie sich an folgende Stellen wenden:

Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie

Löwengasse 3/3/4

1030 Wien

Telefon 01/512 70 90

E-Mail: oebvp@psychotherapie.at

Ethik- Beschwerde- und Schlichtungsstellen der Bundesländer

Nehmen Sie Kontakt über den jeweiligen Landesverband, in dem sich die besagte PsychotherapeutIn befindet, auf.

Eine Auflistung der Landesverbände finden Sie auf Seite 15 oder unter <https://www.psychotherapie.at/landesverbaende>

Als ersten Schritt sollten Sie jedoch mit Ihrer PsychotherapeutIn 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.

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.

Leistung der Krankenkassen zur Psychotherapie

Sie haben bei Vorliegen einer krankheitswertigen Störungen (Diagnose nach ICD 10) die Möglichkeit, Kassenleistung für Psychotherapie in Anspruch zu nehmen. Durch diese Zuschussregelung erstatten Ihnen die Krankenkassen einen Teil des an die PsychotherapeutIn bezahlten Honorars. Derzeit liegen die Zuschüsse zwischen 21,80 Euro und 50 Euro, je nach Krankenkasse. (Stand: April 2019)

Ihre PsychotherapeutIn informiert Sie über die notwendigen Schritte für die Kassenrefundierung bereits im Erstgespräch.

- :: Erforderlich ist eine Bestätigung des Hausarztes, dass eine krankheitswertige Störung vorliegt.

- :: Die weiteren Schritte der Antragstellung auf Kostenzuschuss sind von den einzelnen Krankenkassen bzw. Bundesländern unterschiedlich geregelt.

- :: In einigen Bundesländern können Sie auch vollfinanzierte Psychotherapie in Anspruch nehmen. Vollfinanzierte Psychotherapie ist jedoch stark kontingentiert und steht daher nur unter bestimmten Bedingungen zur Verfügung.

- :: Informationen über vollfinanzierte Psychotherapieplätze, wie das Antragsprozedere abläuft bzw. an welche Stellen Sie sich in diesem Fall wenden müssen, finden Sie über den jeweiligen Landesverband für Psychotherapie Ihres Bundeslandes (Kontakte siehe S. 15) oder über die jeweilige Krankenkasse.

Die Vergabe kassenfinanzierter Psychotherapieplätze erfolgt in Österreich über sogenannte Versorgungsvereine. Unter folgendem Link finden Sie eine österreichweite Auflistung dieser Stellen: <https://www.psychotherapie.at/patientinnen/finanzierung>

NOTFALL-KONTAKTE

**Sollten Sie in Krisen und Notfällen Hilfe suchen,
wenden Sie sich jedenfalls an eine der folgenden
NOTFALL-NUMMERN**

TELEFONSEELSORGE

Rund um die Uhr

T 142 (keine Vorwahl)

www.telefonseelsorge.at

147 RAT AUF DRAHT

Notruf für Kinder und Jugendliche und deren Bezugspersonen

Rund um die Uhr

T 147 (keine Vorwahl)

rataufdraht.orf.at

Ö3 KUMMERNUMMER

16.00 bis 24.00 Uhr

T 116 123 (keine Vorwahl)

<https://oe3.orf.at/kummernummer/stories/2712988/>

FRAUENHELPLINE GEGEN MÄNNERGEWALT

Rund um die Uhr, kostenlos und anonym

T 0800.222 555

VERBRECHENSOPFER -NOTRUF

Eine Initiative des Bundesministeriums

für Justiz, betrieben vom WEISSEN RING

Rund um die Uhr, kostenlos und anonym

T 0800.112 112

www.opfer-notruf.at

SMS NOTRUF AN POLIZEI FÜR GEHÖRLOSE

0800 133 133



IMPRESSUM:

Herausgeber, Medieninhaber und für den Inhalt verantwortlich ist der
Österreichische Bundesverband für Psychotherapie
Mitglied des Europäischen Verbandes für Psychotherapie - EAP
Member of the World Council for Psychotherapie - WCP
A-1030 Wien, Löwengasse 3/3/4, T + 43.1.512 70 90, F + 43.1.512 70 90.44
oebvp@psychotherapie.at, www.psychotherapie.at
Fotos: ingimage, iStock, Fotolia, Archiv, CI & Layout: www.a4grafik.at

2. Auflage/ April 2019



ÖBVP

Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie

Löwengasse 3/3/4, 1030 Wien, T +43.1.512 70 90, F +43.1.512 70 90.44

oebvp@psychotherapie.at, www.psychotherapie.at