



INFORMATIONEN ÜBER PSYCHOTHERAPIE

Zur Gesundheit gehört sowohl körperliches als auch seelisches Wohlbefinden. Die psychotherapeutische Behandlung ist daher ein unverzichtbarer Bestandteil der gesundheitlichen Versorgung. Sie unterstützt in Lebenskrisen, kann seelisches Leid heilen oder lindern und hilft, krank machende Verhaltensweisen oder Einstellungen zu ändern.

Der Begriff „Psychotherapie“ stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet ursprünglich, den ganzen Menschen - seine Seele, sein Gemüt, seinen Verstand, seine Lebenskraft - zu unterstützen, zu heilen, zu pflegen und auszubilden. Psychotherapie bedeutet jedoch nicht ein passives gepflegt werden, sondern erfordert - mehr als alle anderen Therapieformen - die aktive Arbeit an sich selbst.

WANN BRAUCHT DIE SEELE HILFE?

Wenn einer der folgenden Sätze für Sie zutrifft, ist es sinnvoll, eine/n Psychotherapeutin/en aufzusuchen:

- Ich fühle mich krank und es gibt keine körperliche Erklärung dafür.
- Ich bekomme rasendes Herzklopfen und Angst, dass ich sterben muss.
- Seit längerer Zeit halte ich mich nur noch mit Aufputsch-, Beruhigungs- oder Schlafmitteln (Psychopharmaka) aufrecht.
- 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, ...).
- Ich fühle mich lustlos, erschöpft und ständig überfordert.
- Ich befinde mich in einer belastenden Umbruchsituation (Tod, Arbeitslosigkeit, Scheidung, Trennung, Unfall, ...).
- Ich bin oft niedergeschlagen, habe keine Freude am Leben.
- Ich denke manchmal daran mir das Leben zu nehmen.
- Ich lebe in einer schwierigen Beziehung, sie nimmt mir die Luft zum Atmen.
- Ich bin süchtig (Alkohol, Drogen, Essen, Spiel, ...).
- Ich kann ohne bestimmte Rituale (ständiges Waschen, Zusperrern, ...) 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.



PRINZIPIEN DER PSYCHOTHERAPIE

Psychotherapie erfolgt auf der Grundlage des Einverständnisses der/des Betroffenen. Die Freiwilligkeit der Psychotherapie ist wesentlich.









PsychotherapeutInnen sind zur Verschwiegenheit über alle ihnen in der Ausübung ihres Berufes anvertrauten oder bekannt gewordenen Geheimnisse verpflichtet. Nur die/der Betroffene selbst kann die/den PsychotherapeutIn in besonderen Ausnahmefällen von dieser Verschwiegenheitspflicht entbinden.

Wichtig für den psychotherapeutischen Erfolg ist eine Vertrauensbeziehung, da nur dadurch ein offenes Gespräch und die Aufarbeitung von Problemen möglich sind. Dies setzt voraus, dass Sie Ihre/Ihren PsychotherapeutIn frei wählen können.

DAS ERSTGESPRÄCH

In der psychotherapeutischen Behandlung sind das Miteinander, der Austausch und die Beziehung wesentliche Grundlagen für das Gelingen der Psychotherapie. Bereits im Erstgespräch sollten Sie darauf achten, ob Sie sich verstanden und gut aufgehoben fühlen, einfacher gesagt, „ob die Chemie stimmt“.

Folgende Fragen sollten im Laufe des Erstgespräches geklärt werden:

-  Was sind Ihre Psychotherapieziele und Vorstellungen?
-  Wie ist die Einschätzung des Behandlungsbedarfes und der Behandlungsmöglichkeiten durch die/den PsychotherapeutIn?
-  Mit welcher Dauer der Psychotherapie ist in etwa zu rechnen? (grobe Einschätzung)
-  Wie hoch ist das Honorar, wie ist der Zahlungsmodus?
-  Ist eine Kassenfinanzierung der Psychotherapie über Zuschuss oder andere Modelle aufgrund des Behandlungsbedarfes möglich bzw. von Ihnen gewünscht?
-  Wie sind die Urlaubs- bzw. Absageregelungen?
-  Welche Psychotherapiemethoden werden angewandt?
-  Wie können ev. Wartezeiten für den Therapieplatz überbrückt werden?

2

KOSTEN DER PSYCHOTHERAPIE

Das Honorar ist von PsychotherapeutIn zu PsychotherapeutIn unterschiedlich. Manche PsychotherapeutInnen verlangen für das Erstgespräch ein Honorar, bei anderen ist es kostenlos. 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.

Sie haben bei Vorliegen einer psychischen Diagnose die Möglichkeit, Kassenleistungen für Psychotherapie in Anspruch zu nehmen. Die Krankenkassen erstatten Ihnen einen Teil des an die/den PsychotherapeutIn bezahlten Honorars zurück.

Die Finanzierung von Psychotherapie ist in den Bundesländern unterschiedlich geregelt. Die Kassen sind jedenfalls verpflichtet, die Behandlungsstunde mit zumindest € 21,80 zu bezuschussen.



TLP – Tiroler Landesverband für Psychotherapie

Leopoldstraße 38, 6020 Innsbruck, ☎ 0512 / 56 17 34, ✉ tlp@psychotherapie.at

Bürozeiten: Mo, Di, Do 08:00-12:00, www.psychotherapie-tirol.at