

BUNDESMINISTERIUM FÜR
GESUNDHEIT UND FRAUEN



Psychotherapie

Wenn die Seele Hilfe braucht



BUNDESMINISTERIUM FÜR
GESUNDHEIT UND FRAUEN



Psychotherapie

Wenn die Seele Hilfe braucht

Impressum:

Herausgeber, Medieninhaber und Hersteller:

Bundesministerium für Gesundheit und Frauen,
Radetzkystraße 2, 1030 Wien

Für den Inhalt verantwortlich:

Michael Kierein

Fertiggestellt im Februar 2006

Autor/innen:

Waltraud Bednar, Henning Erfkamp, Eva Schnabel
ÖBIG (Österreichisches Bundesinstitut für Gesundheitswesen)

Michael Kierein, Ulrike Steiger-Hirsch
Bundesministerium für Gesundheit und Frauen

Druck: Kopierstelle des BMGF, Radetzkystraße 2, 1030 Wien

Bestellmöglichkeiten:

Telefon: +43-1/711 00-4700

E-Mail: broschuerenservice.bmgf@bmgf.gv.at

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

ISBN 3-900019-66-5

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

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. Mit dieser nunmehr aktualisierten Broschüre möchte ich daher allen interessierten Personen die wichtigsten Informationen zur Psychotherapie zur Verfügung stellen. Sie finden darin Antworten auf zahlreiche Fragen. Im Serviceteil finden Sie weiters wichtige Adressen und Telefonnummern.

Als Gesundheitsministerin ist es mir ein wichtiges Anliegen, dass alle Personen, die Hilfe bei der Bewältigung seelischer Probleme brauchen, die notwendige Unterstützung erhalten. Ich bedanke mich daher sehr herzlich bei allen, die am Gelingen dieses Ratgebers mitgearbeitet haben.

Maria Rauch-Kallat

Maria Rauch-Kallat
Bundesministerin für Gesundheit und Frauen

Inhaltsverzeichnis

Was ist Psychotherapie?	8
Bei welchen Problemen hilft Psychotherapie?	9
Wer ist Psychotherapeutin bzw. Psychotherapeut?	12
Welche Pflichten haben Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, welche Rechte haben Patientinnen und Patienten?	13
Wo können Sie sich über Psychotherapie informieren?	15
Welche Überlegungen sind vor einer Psychotherapie wichtig?	17
Psychotherapie in freier Praxis oder in einer Einrichtung	17
Das Setting	18
Die psychotherapeutische Methode	19
Spezialisierung	20
Wie gestaltet sich die Psychotherapie?	21
Welche Psychotherapiemethoden gibt es?	26
Analytische Psychologie	27
Autogene Psychotherapie	27
Daseinsanalyse	27
Dynamische Gruppenpsychotherapie.....	28
Existenzanalyse	28
Existenzanalyse und Logotherapie	29
Gestalttheoretische Psychotherapie.....	29
Gruppenpsychoanalyse	29
Hypnosepsychotherapie	30
Individualpsychologie.....	30
Integrative Gestalttherapie	30
Integrative Therapie	31
Katathym Imaginative Psychotherapie.....	31

Klientenzentrierte/Personenzentrierte Psychotherapie.....	31
Konzentriative Bewegungstherapie	32
Psychoanalyse	32
Psychodrama	33
Systemische Familientherapie	33
Transaktionsanalytische Psychotherapie	33
Verhaltenstherapie	34
Was kostet Psychotherapie?	34
Serviceteil	39
Liste der Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten	39
Informationsstellen für Psychotherapie	39
Information über Psychotherapie auf Krankenschein	42
Beschwerdestellen.....	44
Kammer für Arbeiter und Angestellte	47
Zum Nachlesen und Nachschlagen.....	47
Psychotherapie im Internet.....	48

Was ist Psychotherapie?

Das 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 ein eigenständiges Heilverfahren im Gesundheitsbereich für die Behandlung von psychischen, psychosozialen oder auch psychosomatisch bedingten Verhaltensstörungen und Leidenszuständen. Sie besteht gleichberechtigt neben anderen Heilverfahren, wie z. B. der medizinischen oder der klinisch-psychologischen Behandlung. Die Ausübung der 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.

Es gibt kein festgelegtes Schema für den Ablauf einer Psychotherapie. Wie sie verläuft, hängt von der jeweiligen Persönlichkeit und vom Miteinander der Psychotherapeutin bzw. des Psychotherapeuten und Ihnen ab. Die Psychotherapeutin bzw. der Psychotherapeut gibt die Lösung eines Problems nicht vor. Sie oder er begleitet Sie mit ihrem bzw. seinem Wissen über seelische Störungen bei Ihrer Entwicklung und bei Ihrer Suche nach der für Sie passenden Problemlösung und Veränderung. Über das Verstandenwerden in einer vertrauensvollen Beziehung, vor allem in den Bereichen, die Sie selbst an sich ablehnen, können Sie sich selbst verstehen und helfen lernen. 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 das Gespräch und der Austausch zwischen Psychotherapeutin bzw. Psychothe-

rapeut und Patientin bzw. Patient. Je nach psychotherapeutischer Methode kann dieser Austausch durch Übungen unterstützt und gefördert werden.

Bei welchen Problemen hilft Psychotherapie?

Eine psychotherapeutische Behandlung kann dann hilfreich 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, den Drang, sich immer wieder zu waschen, 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 so genannte krankheitswertige Störung vor. Eine Mitfinanzierung der Psychotherapie durch die Krankenkasse ist dann nicht möglich (► zu den Kosten der Psychotherapie siehe Seite 34 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 rasende 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 (-n) Psychotherapeutin (-en) 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. Er kann freiberuflich, also in einer Praxis oder auch im Rahmen eines Arbeitsverhältnisses wie z. B. in einer Beratungsstelle oder in einer Krankenhaus-Ambulanz ausgeübt werden.

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, welche die gesetzlich festgelegte Ausbildung absolviert haben und in die beim Bundesministerium für Gesundheit und Frauen 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 und Frauen nachfragen (► Adresse siehe Serviceteil, Seite 39).

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 Psychotherapiesgesetz 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 48).

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 haben in Wien und in jeder Landeshauptstadt eine Informationsstelle für Psychotherapie eingerichtet, 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 39 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. Die Kontaktpersonen werden Ihnen vom Büro des Wiener Landesverbands für Psychotherapie genannt (► Telefonnummer siehe Serviceteil, Seite 42).

Spezielle Informationen über eine bestimmte psychotherapeutische Methode erhalten Sie auch bei den psychotherapeutischen Ausbildungsinstitutionen, die teilweise ebenfalls Informationsbüros eingerichtet haben. Auskunft darüber geben Ihnen ebenfalls die Informationsstellen für Psychotherapie.

Bundesländerverzeichnisse der Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten und Psychotherapeutenliste

Einige Landesverbände des Österreichischen Bundesverbands für Psychotherapie, z. B. in Niederösterreich, in Oberösterreich, in der Steiermark und in Vorarlberg, stellen Verzeichnisse der im Bundesland tätigen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zur Verfügung. Kopien der Psychotherapeutenliste – das Register der in Österreich zur Ausübung der Psychotherapie berechtigten Personen – sind gegen einen Kostenersatz beim Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie erhältlich. Außerdem kann beim für Gesundheit zuständigen Bundesministerium Einsicht in die Psychotherapeutenliste genommen werden (► Adressen siehe Serviceteil, Seite 39).

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 48). 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 und Frauen (BMGF) unter

<http://www.bmgf.gv.at> und <http://ipp.bmgf.gv.at> und des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie (ÖBVP) unter <http://www.psychotherapie.at> und dessen Landesverbänden 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. Wenn 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 durchführen?
- 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 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 durchführen – 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, psychosozialen Diensten usw. Diese sind oft auf bestimmte Personengruppen und Probleme ausgerichtet wie z. B. Ehe-, Partner- und Familienprobleme, spezielle Stö-

rungen 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 34 ff).

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 es auch sinnvoll sein, eine stationäre Psychotherapie in einem Krankenhaus durchzuführen. Dies ist bislang vorwiegend im Rahmen psychiatrischer Abteilungen oder Krankenhäuser oder in spezialisierten Therapieeinrichtungen, z. B. für drogen- oder alkoholabhängige Personen, möglich. In einigen wenigen Krankenhäusern gibt es zusätzlich bereits Abteilungen oder Stationen für psychosomatische Erkrankungen.

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 Teilnehmern. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist 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 der Partner oder Familienmitglieder daran beteiligen sollen.

Die psychotherapeutische Methode

Es gibt eine Reihe anerkannter psychotherapeutischer Methoden (► Beschreibung der Methoden siehe Seite 26 ff.). Der Unterschied zwischen den Methoden 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 inneren Konflikten unterstützt werden soll. Zum Teil unterscheiden sich auch die Arbeitsformen, z. B. in Bezug auf die Häufigkeit von Sitzungen und in der 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 sind Ihre grundsätzliche Bereitschaft, auf diese Weise zu arbeiten – z. B. im Sitzen oder Liegen, unterstützt durch Übungen usw. – und auch Ihr Therapieziel. Ebenso wesentlich wie die psychotherapeutische Methode ist die Person der Psychotherapeutin bzw. des Psychotherapeuten, da die psychotherapeutische Beziehung eine der wichtigsten Bedingungen in der Psychotherapie ist. Sie sollten die Psychotherapie daher bei 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. auf Essstörungen, psychosomatische Erkrankungen, Depressionen, Suchterkrankungen, Probleme von alten Menschen, Frauen, Familien, Kinder und Jugendliche usw. Es gibt auch eine Reihe von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, die Psychotherapie in einer Fremdsprache anbieten.

Es kann 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 den Beginn einer Psychotherapie sind Sympathie und Vertrauen zur Psychotherapeutin oder zum Psychotherapeuten.

Wie gestaltet sich die Psychotherapie?

Telefonischer Erstkontakt

Am Beginn der Suche nach einer Psychotherapeutin oder nach einem Psychotherapeuten steht zumeist der telefonische Erstkontakt. Vor allem bei frei praktizierenden Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten 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 die Klärung der Rahmenbedingungen der Psychotherapie. Das 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 35 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 mit der Psychotherapie bei dieser Person beginnen wollen. Eventuell sind ein zweites Erstgespräch oder eine Bedenkzeit sinnvoll, bevor Sie

zu- oder absagen. Da die Beziehung zwischen Ihnen und der Psychotherapeutin bzw. dem Psychotherapeuten großen Stellenwert hat, kann 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 von Sitzungen vor, nach denen gemeinsam überprüft wird, ob die Psychotherapie weitergeführt werden soll.

Häufigkeit der Sitzungen

Die Häufigkeit der Sitzungen ist unterschiedlich. 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 dem Stadium der Psychotherapie vor, Sitzungen häufiger oder seltener durchzuführen. So kann 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 einer sehr belastenden Problematik oder bei Krisen kann ebenfalls von normalerweise 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 Sitzung Einzeltherapie dauert in der Regel 50 Minuten (manchmal auch genau eine Stunde), eine Sitzung Gruppentherapie 90 Minuten bis zwei Stunden. Es kann aber auch längere Sitzungen geben, vor allem wenn es dazwischen größere zeitliche Abstände gibt. Eine Sitzung Paar- oder Familientherapie 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 behandelten Menschen (► siehe auch Seite 13 f). 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 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 44 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 das Anliegen, das Therapieziel und die Rahmenbedingungen der Psychotherapie besprechen.
- Wichtige Fragen im Erstgespräch sind die Häufigkeit der Sitzungen, die Höhe des Honorars, der Zahlungsmodus und die 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:

Anerkannte psychotherapeutische Methoden	
• Analytische Psychologie	• Integrative Therapie
• Autogene Psychotherapie	• Katathym Imaginative Psychotherapie
• Daseinsanalyse	• Klientenzentrierte Psychotherapie
• Dynamische Gruppenpsychotherapie	• Konzentrierte Bewegungstherapie
• Existenzanalyse	• Personenzentrierte Psychotherapie
• Existenzanalyse und Logotherapie	• Psychoanalyse
• Gestalttheoretische Psychotherapie	• Psychodrama
• Gruppenpsychoanalyse	• Systemische Familientherapie
• Hypnosepsychotherapie	• Transaktionsanalytische Psychotherapie
• Individualpsychologie	• Verhaltenstherapie
• Integrative Gestalttherapie	

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit und Frauen

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 eine Gruppentherapie durchführen, häufig werden auch Paar- und Familientherapien angeboten. Eine ausführliche Darstellung der psychotherapeutischen Methoden finden Sie auf der Web-

site des für Gesundheit zuständigen Bundesministeriums (► siehe Serviceteil, Seite 39). 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. sind im Internet zu finden (► siehe Serviceteil, Seite 39 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 Ihre 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. Die Beherrschung 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 krankmachende 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 arbeitet mit Ihnen an Unklarheiten, Unentschiedenheiten und Verfremdungen Ihres Lebens und unterstützt 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 bzw. 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, erfahren 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 achtet 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 Teilnehmern (► 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 ihrem Bezug auf frühere 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 unterstützt 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 einfühelndem 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.

Konzentriative Bewegungstherapie

In der Konzentriativen 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.

Psychoanalyse

Ziel der Psychoanalyse 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 zurückgewinnen, 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 verbundenen 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, 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 so genannten „Vereinslösungen“ im Burgenland, in Niederösterreich, in Oberösterreich, in Salzburg, in der Steiermark, in Tirol und in Wien mit einem Krankenschein in Anspruch

genommen werden. Grundsätzlich gibt es in diesen Bundesländern in jedem Bezirk mindestens eine Psychotherapeutin bzw. einen Psychotherapeuten, die/der Psychotherapie auf Krankenschein anbietet. Die Verfahren der Beantragung und Bewilligung einer psychotherapeutischen Behandlung orientieren sich – mit Ausnahme des Tiroler Modells – 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.

Psychotherapeutische Leistungen auf Krankenschein können gegebenenfalls bei Ärztinnen bzw. Ärzten in Anspruch genommen werden. Voraussetzung ist, dass die Ärztin/der Arzt eine Psychotherapieausbildung nach dem Psychotherapiegesetz hat.

Informationen über kostenlose oder kostengünstige Möglichkeiten für eine Psychotherapie geben die Informationsstellen der Landesverbände für Psychotherapie (► Adressen siehe Seite 39 ff).

Bezuschussung der Psychotherapie durch die Krankenkasse

Wenn Sie die Psychotherapie bei niedergelassenen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten durchführen, 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 so genannte 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 einem Arzt/einer Ärztin 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 auch bei den Landesverbänden für Psychotherapie ▶ siehe Serviceteil, Seite 39 ff).

Die meisten Krankenkassen leisten folgende Zuschüsse (die Zuschüsse der Sozialversicherungsanstalt der Bauern sind etwas geringer, die der Krankenfürsorgeanstalten für die Einzeltherapie etwas höher):

Kostenzuschüsse der Krankenversicherungsträger (Stand November 2004)		
Eine Sitzung Einzeltherapie	30 Minuten	12,72 Euro
	50 Minuten	21,80 Euro
Eine Sitzung Gruppentherapie	45 Minuten	5,09 Euro pro Person
	90 Minuten	7,27 Euro pro Person

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

Es gibt keine eigenen Zuschüsse für eine Paar- oder Familientherapie. 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 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 Sitzung Einzel-, Paar- und Familientherapie von 50 Minuten Dauer beginnt derzeit bei circa 60 Euro, kann aber auch über 120 Euro ausmachen. Eine Sitzung Gruppentherapie von 90 Minuten Dauer kostet zwischen 23 und 41 Euro pro Person. Psychotherapie ist umsatzsteuerbefreit.

Die Kosten einer von der Krankenkasse bezuschussten Einzeltherapie können sich daher bei einer Sitzung pro Woche in etwa auf 159 Euro pro Monat belaufen. Für eine Gruppentherapie können Kosten von ungefähr 63 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 47). Bei Problemen können sie sich weiters an die Ombudsfrau bzw. den Ombudsmann der Krankenkasse wenden.

- Kostenlose Psychotherapie wird vor allem in Beratungsstellen angeboten, die von der öffentlichen Hand finanziert werden. In der Regel ist allerdings ein Selbstbehalt zu tragen.
- Psychotherapie auf Krankenschein gibt es erst in Ansätzen. Sie kann in Ambulatorien der Gebietskrankenkassen und im Rahmen der so genannten 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.
- Für die Gewährung eines Kostenzuschusses ist erforderlich:
 - Ärztliche Untersuchung vor der zweiten Therapiesitzung.
 - Honorarnote der Psychotherapeutin bzw. des Psychotherapeuten für den Zuschuss zu den ersten vier bis zehn Sitzungen.
 - Antrag auf Kostenzuschuss für den Zuschuss zu den nächsten maximal 50 Sitzungen; anschließend neuerlicher Antrag für den Zuschuss zu weiteren Sitzungen.
- Die Kostenzuschüsse durch die Krankenkassen belaufen sich etwa auf ein Drittel bis zur Hälfte der Kosten einer Psychotherapiesitzung.
- Es ist möglich, dass Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten von einkommensschwächeren Patientinnen und Patienten ein geringeres Honorar verlangen.

Serviceteil (Stand Februar 2006)

Liste der Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten

Einsichtnahme:

Bundesministerium für Gesundheit und Frauen
Radetzkystraße 2
1030 Wien
Tel.: 01/711 00-0
<http://ipp.bmgf.gv.at>

Die Liste kann angefordert werden bei den einzelnen Landesverbänden für Psychotherapie und beim

Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie
Löwengasse 3/5/6
1030 Wien
Tel.: 01/512 70 90
Fax 01/512 70 91
E-Mail: oebvp@psychotherapie.at
<http://www.oebvp.at>

Informationsstellen für Psychotherapie

Burgenland

Burgenländischer Landesverband für Psychotherapie (BLP)
Esterhazystraße 3/1/2
7000 Eisenstadt
Tel.: 02682/63010
E-Mail: blp@aon.at
<http://www.blp.at>

Öffnungszeiten:

Montag und Donnerstag 08.00 bis 10.30 Uhr

Kärnten

Kärntner Landesverband für Psychotherapie (KLP)
Rudolfsbahngürtel 2, 1. Stock
9020 Klagenfurt
Tel.: 0463/50 07 56
E-Mail: sekretariat@klp.at
<http://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
E-Mail: noelp@aon.at
<http://www.psychotherapie.at/noelp>

Öffnungszeiten:
Montag 10.00 bis 12.00 Uhr
Dienstag 18.00 bis 20.00 Uhr
Freitag 09.00 bis 11.00 Uhr

Oberösterreich

Oberösterreichischer Landesverband für Psychotherapie (OÖLP)
Adlergasse 12
4020 Linz
Tel.: 0732/77 60 90
E-Mail: ooelp@utanet.at
<http://www.psychotherapie.at/ooelp>

Öffnungszeiten:
Montag bis Dienstag und Donnerstag bis Freitag 09.00 bis 11.00 Uhr

Salzburg

Salzburger Landesverband für Psychotherapie (SLP)
Wolfdietrichstraße 13, Postfach 14
5020 Salzburg
Tel.: 0662/823 825
E-Mail: slp@aon.at
<http://www.psychotherapie.at/slp>

Öffnungszeiten:
Dienstag 10.00 bis 13.00 Uhr
Mittwoch 09.00 bis 11.00 Uhr

Steiermark

Steirischer Landesverband für Psychotherapie (STLP)
Elisabethstraße 38
8010 Graz
Tel.: 0316/37 25 00
E-Mail: stlp_str.landesverband@inode.at
<http://www.stlp.at>

Öffnungszeiten:
Mittwoch 13.30 bis 15.00 Uhr
Freitag 08.00 bis 12.00 Uhr

Tirol

Tiroler Landesverband für Psychotherapie (TLP)
Leopoldstraße 38, Postfach 200
6020 Innsbruck
Tel.: 0512/56 17 34
E-Mail: tlp.psychotherapie@tirol.com
<http://www.psychotherapie-tirol.at>

Öffnungszeiten:
Montag 12.30 bis 15.00 Uhr
Mittwoch 10.30 bis 13.00 Uhr
Donnerstag 14.00 bis 16.00 Uhr

Vorarlberg

Vorarlberger Landesverband für Psychotherapie (VLP)
Eisengasse 7
6850 Dornbirn
Tel.: 05572/214 63
E-Mail: psychotherapie@gmx.com
<http://www.psychotherapie.at/vlp>

Öffnungszeiten:
Dienstag und Donnerstag 09.00 bis 12.00 Uhr

Wien

Wiener Landesverband für Psychotherapie (WLP)
Rosenbursenstraße 8/7
1010 Wien
Tel.: 01/512 61 73
E-Mail: wlp@pips.at
<http://www.psychotherapie.wien.at>

Öffnungszeiten:
Montag bis Mittwoch 10.00 bis 13.00 Uhr
Donnerstag 12.00 bis 15.00 Uhr

Information im Büro des Wiener Landesverbandes für Psychotherapie
Telefonische Beratung: Tel. 01/512 71 02
Montag, Mittwoch, Donnerstag 14.00 bis 16.00 Uhr
Samstag 10.00 bis 12.00 Uhr

Information über Psychotherapie auf Krankenschein

Für Informationen über die Möglichkeit einer Psychotherapie auf Krankenschein in eigenen Einrichtungen der sozialen Krankenversicherung (Ambulatorien der Gebietskrankenkassen) bzw. bei deren Vertragspartnern können Sie sich an Ihren Krankenversicherungsträger wenden.

Nähere Informationen können Sie insbesondere bei folgenden Institutionen erhalten:

Institut für Psychotherapie im ländlichen Raum
Esterhazyplatz 3
7000 Eisenstadt
Tel.: 02682/684 71

Pro mente Kärnten
Villacher Straße 61
9020 Klagenfurt
Tel.: 0463/55 112

Arbeitsvereinigung der Sozialhilfeverbände Kärntens
Fischlerstraße 40
9020 Klagenfurt
Tel.: 0463/51 20 35-0

Kärntner Caritasverband
Sandwirtgasse 2
9010 Klagenfurt
Tel.: 0463/55 560-0

Verein für ambulante Psychotherapie-NÖ (VAP)
Möllwaldplatz 4/4/38
1040 Wien
Tel.: 01/402 56 96

Niederösterreichische Gesellschaft für psychotherapeutische Versorgung (NGPV)
Stutterheimstraße 16–18/2/4
1150 Wien
Tel.: 0664/526 11 37

Oberösterreichische Gesellschaft für Psychotherapie
Adlergasse 12
4020 Linz
0732/77 12 00

Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit (PGA)
Kaplanhofstraße 1
4020 Linz
Tel.: 0732/77 12 00

ARGE Psychotherapie
Faberstraße 19–23
5020 Salzburg
Tel.: 0662/88 89-425

Verein Netzwerk Psychotherapie Steiermark
Elisabethstraße 38
8010 Graz
Tel.: 0316/32 68 51

Gesellschaft für die psychotherapeutische Versorgung Tirols
Herzog-Friedrich-Straße 22
6020 Innsbruck
Tel.: 0512/56 59 58

Institut für Sozialdienste
Schedlerstraße 10
6900 Bregenz
Tel.: 05574/45 187

Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin (AKS)
Rheinstraße 61
6900 Bregenz
Tel.: 05572/21 954

Wiener Gesellschaft für psychotherapeutische Versorgung
Rosenbursenstraße 8/3/8
1010 Wien
Tel.: 01/96 88 025

Beschwerdestellen

Berufsethisches Gremium des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie

Franz Mennert-Püchler
Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie
Löwengasse 3/5/6
1030 Wien
Tel.: 01/512 70 90
E-Mail: oebvp@psychotherapie.at

Ethik-, Beschwerde- und Schlichtungskommission des Burgenländischen Landesverbandes für Psychotherapie

Dagmar Bettelheim
Berggasse 21
7022 Loipersbach
Tel.: 0699/133 29 033
E-Mail: office@bettelheim.cc

Ethik-, Beschwerde- und Schlichtungskommission des Kärntner Landesverbandes für Psychotherapie

Mag. Margret Tschuschnig
Afritschstraße 50
9020 Klagenfurt
Tel.: 0676/844 282 400

Dr. Heimo Wallenko
Kardinalplatz 1
9020 Klagenfurt
Tel.: 0664/795 00 60

Ethik-, Beschwerde- und Schlichtungskommission des Niederösterreichischen Landesverbandes für Psychotherapie (NÖLP)

Renate Scholze
Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie
Hauptstraße 22
2326 Maria Lanzendorf
Tel.: 02235/429 65
E-Mail: noelp@aon.at

Ethik-, Beschwerde- und Schlichtungskommission des Oberösterreichischen Landesverbandes für Psychotherapie

Dr. Klaus Sejkora
Lärchenstraße 31
4210 Gallneukirchen
Tel.: 0664/412 07 55
E-Mail: k.sejkora@workshopta.at

**Berufsethisches Gremium des Salzburger
Landesverbandes für Psychotherapie**

Dr. Mercedes Zsifkovics
Salzburger Landesverband für Psychotherapie (slp)
Postfach 15
5024 Salzburg
Tel.: 0662/82 38 25
E-Mail: s.l.p@aon.at

**Ethik-, Beschwerde- und Schlichtungskommission des Steiri-
schen Landesverbandes für Psychotherapie**

Edwin Benko
Steirischer Landesverband für Psychotherapie
Elisabethstraße 38
8010 Graz
Tel.: 0316/37 25 00
E-Mail: stlp_str.landesverband@inode.at

**Ethik-, Beschwerde- und Schlichtungskommission des Tiroler
Landesverbandes für Psychotherapie – Anfragen an:**

Tiroler Landesverband für Psychotherapie
Leopoldstraße 38
6020 Innsbruck
Tel.: 0512/56 17 34
E-Mail: tlp.psychotherapie@tirol.com

**Ethik-, Beschwerde- und Schlichtungskommission des Vorarl-
berger Landesverbandes für Psychotherapie**

Angela Wenzel
Reichsstraße 14
6900 Bregenz
Tel.: 05574/548 96

**Ethik-, Beschwerde- und Schlichtungskommission des Wiener
Landesverbandes für Psychotherapie**

DSA Ingrid Erkingner
Wiener Landesverband für Psychotherapie
Stv.: Heinz Laubreuter
Rosenbursenstraße 8/3/8
Tel.: 01/ 5126173
E-Mail: wip@pips.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 an:

Dr. Gerhard Stemberger (Psychotherapeut GTP)
Sozialwissenschaftliche Abteilung der AK Wien
Prinz-Eugen-Straße 20–22
1041 Wien
Persönliche Vorsprache nur nach Terminvereinbarung
über das Sekretariat: Tel. 01/501 65-2243

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: ÖBIG, Stubenring 6, 1010 Wien, Tel.: 01/515 61-152, Fax: 01/513 84 72, E-Mail: misar@oebig.at
- Österreichisches Bundesinstitut für Gesundheitswesen (2002): Stationäre 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: ÖBIG, Stubenring 6, 1010 Wien, Tel.: 01/515 61-152, Fax: 01/513 84 72, E-Mail: misar@oebig.at
- Kierein Michael, Pritz Alfred, Sonneck Gernot (1991): Psychologengesetz; Psychotherapiegesetz. Kurzkomentar. 192 Seiten. Verlag Orac, Wien.
- Stemberger Gerhard (Hg): Ethische Berufsregeln, Patienten- und Konsumentenrechte in Psychotherapie und Psychologie. Sozialwissenschaftliche Abteilung der Kammer für Arbeiter und Ange-

stellte 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, 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 und Frauen (Psychische Gesundheit/Psychologie/Psychotherapie): <http://www.bmgf.gv.at/cms/site/inhalte.htm?channel=CH0003&hema=CH0026>
- Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie (mit Links zu den Landesverbänden), Psychotherapieserver: <http://www.psychotherapie.at>
- Internet-Portal für Psychotherapie und psychosoziale Dienstleistung: <http://www.psychonline.at>
- Deutschsprachiges Psychotherapie-Forum: <http://www.psychotherapie.org>
- Europäischer Dachverband für Psychotherapie: <http://www.europsyche.org>
- European Association for Psychotherapy (EAP): <http://www.psychother.com>
- World Council for Psychotherapy (WCP): <http://www.worldpsyche.org>
- American Psychological Association: <http://www.apa.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.



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

Antworten auf diese und viele weitere Fragen und ein 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.



**Bestelltelefon:
+43-1/711 00-4700**