

Reden bringt's - und zwar ganz schön viel(en).

Sich öffnen erfordert Mut. Ansprechpartner sind da!

Worüber
man
nicht
sprechen
kann...

Ich habe gelernt, auf mich zu hören und meine Bedürfnisse auszusprechen. Das tut unendlich gut!

Kathrin M., Verkäuferin

Nach unserer Trennung wusste ich überhaupt nicht mehr weiter. In der Therapie habe ich neue Perspektiven gefunden.

Heinz F., Steuerberater

Ich hätte nie gedacht, dass ich mit jemandem über meine Bulimie sprechen kann. Und dass ich da rauskommen kann, erst recht nicht.

Martina R., Schülerin

Ich fühlte mich tot und leer. Langsam entdeckte ich meine innere Kraft und lernte, sie zu nutzen.

Peter O., Lehrer

Anfangs war ich sehr skeptisch. Aber die Gespräche waren unglaublich hilfreich. Ich bin froh, dass ich damals die Therapie gemacht habe.

Juliane K., Hausfrau

Kostenlose Auskünfte über Behandlungsmethoden und Leistungen der Krankenkassen

Informationsstelle des WLP für Psychotherapie
Tel.: 512 71 02
1., Rosenbursenstr. 8/7

Alles über Psychotherapie: Therapeuten, Methoden, Kosten, Gesetze etc.

www.psyonline.at
www.psychotherapie.at
www.psychnet.at

Allgemeine Fragen und Auskünfte:
Bei psychischen Krisen:

Psychosoziale Dienste
Tel.: 310 25 73 - 74
Tel.: 310 87 79 - 80

Infotelefon der Psychologen:
berät, vermittelt, hilft kostenlos weiter.

Helpline Berufsverband Österreichischer Psychologen
Tel.: 407 91 92

Kostenlose und anonyme Beratung in Krisen rund um die Uhr

Telefonseelsorge
Notruf: 142
www.telefonseelsorge.at

Beratung in Erziehungsfragen und Problemen in der Familie

Inst. f. Erziehungshilfe
5., Margareten Gürtel 100
Tel.: 544 13 20

Kostenlose und anonyme Beratung für Jugendliche rund um die Uhr

Rat auf Draht
Notruf: 147

Anonyme und kostenlose Beratung für Ess-Störungen

Ess-Störungs-Hotline
Tel.: 0800 - 20 11 20

Folderentwurf
Entstanden im Rahmen des Studiums Integrale
si-psy@media.tuwien.ac.at

...darüber muss man sprechen.

Denn davon lebt der Mensch!

W. A. Lujipen, Psychotherapeut

Und worüber sprechen Sie nicht?

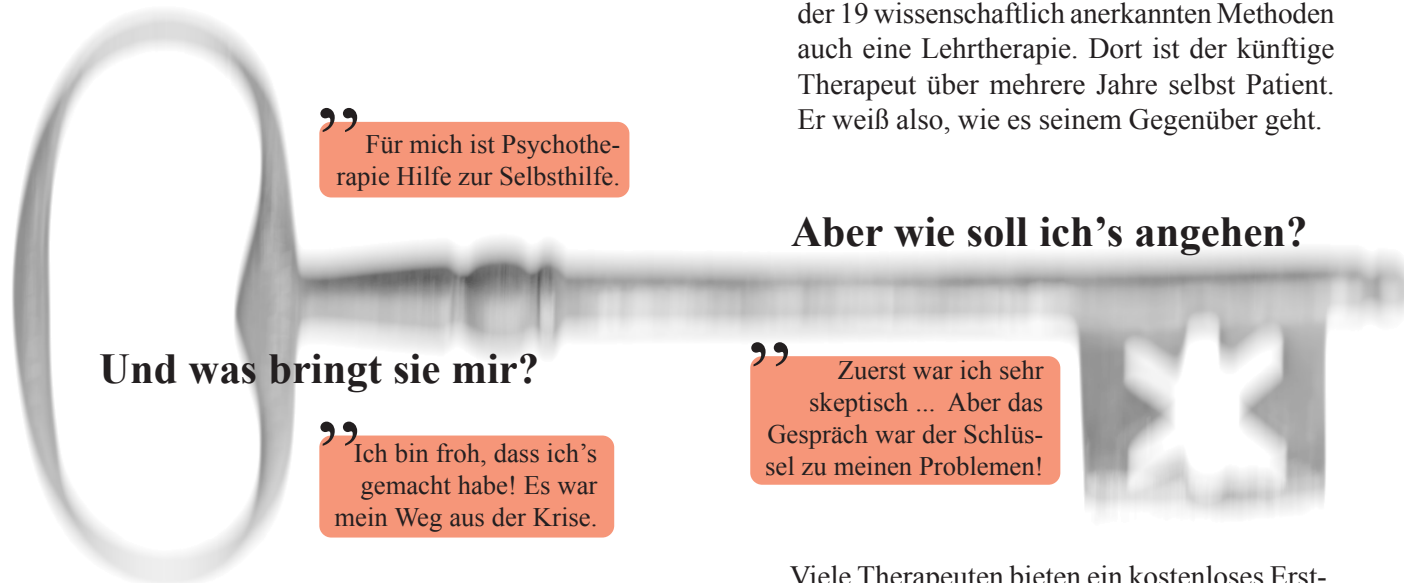


Psychotherapie ist eine besonders wichtige Behandlungsform. Psychotherapeutische Behandlungen tragen dazu bei, krankmachende Probleme zu erkennen und besser zu überwinden. In der Vertraulichkeit der Therapie kann über alle Lebensbereiche ohne Tabus gesprochen werden.

Stefan Rudas, Psychosozialer Dienst

Was ist Psychotherapie überhaupt?

Psychotherapie ist die gezielte Behandlung von seelischem Leid. Dabei steht die Beziehung zwischen Therapeut und Klient im Mittelpunkt. Das gemeinsame Ziel ist, im Gespräch persönliche und zwischenmenschliche Probleme zu lösen. Therapeuten bieten professionelle Hilfestellung in schwierigen Lebenslagen, aber auch Unterstützung bei der Persönlichkeitsentfaltung.



Und was bringt sie mir?

” Für mich ist Psychotherapie Hilfe zur Selbsthilfe.

” Ich bin froh, dass ich's gemacht habe! Es war mein Weg aus der Krise.

Lösungsansätze hängen immer von der persönlichen Problemlage ab. Bei Stress, Konflikten in der Familie, Orientierungslosigkeit oder bei der Überwindung von Depressionen, Ängsten und Suchtproblemen ist therapeutische Begleitung hilfreich. Durch Austausch im Gespräch eröffnen sich neue Perspektiven. Therapeut und Klient erarbeiten gemeinsam Lösungsstrategien. So gewinnt der Klient Selbstvertrauen und eine positive Lebenseinstellung.

Wer bietet Psychotherapie an?

” Nur mit einer fundierten Ausbildung können wir Qualität bieten.
Jutta Fiegl, Wr. Landesverband

Psychotherapeuten sind in der Therapeutenliste des österreichischen Gesundheitsministeriums eingetragen. Sie haben nach einer Eignungsprüfung eine mindestens sechs Jahre dauernde Ausbildung absolviert. Diese umfasst neben einer fundierten Schwerpunktbildung in einer der 19 wissenschaftlich anerkannten Methoden auch eine Lehrtherapie. Dort ist der künftige Therapeut über mehrere Jahre selbst Patient. Er weiß also, wie es seinem Gegenüber geht.

Aber wie soll ich's angehen?

” Zuerst war ich sehr skeptisch ... Aber das Gespräch war der Schlüssel zu meinen Problemen!

Viele Therapeuten bieten ein kostenloses Erstgespräch an, in dem das persönliche Kennenlernen im Mittelpunkt steht. Die Problemlage wird besprochen. Methode, Kosten und Häufigkeit der Sitzungen werden festgelegt. Das tragende Element der Therapie ist die Beziehung zwischen Therapeut und Klient, deshalb sollte die endgültige Entscheidung für einen Therapeuten mit Sorgfalt getroffen werden. Über Kostenzuschuss und Therapie auf Krankenschein informieren die Therapeuten selbst und die zuständige Krankenkasse.