



# WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT

**Psychotherapie hilft!**



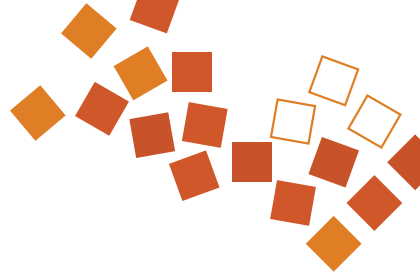
**ÖBVP**

Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie

# Psychotherapie hilft!

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht von:





## Sehr geehrte Damen und Herren,

Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. 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.

Die Förderung psychischer Gesundheit stellt eine langfristige Investition in die Erhaltung der Gesundheit dar. Schwerpunkte dabei sind u.a. ein leichter Zugang zu psychosozialen Diensten, altersgerechte und geschlechtsbezogene psychosoziale Angebote, die Integration psychischer Gesundheit in betriebliche Gesundheitsförderungsprogramme und das gezielte Eingehen auf die psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen.

Seelische Erkrankungen können jede und jeden treffen. Umfassende Information und Aufklärung rund um das Thema Psychotherapie sind für die Patientinnen und Patienten und deren Angehörige besonders wichtig. Gleichzeitig fördert ein besseres Verständnis für psychische Erkrankungen die Beseitigung von Diskriminierung und Stigmatisierung.

Als Gesundheitsminister bedanke ich mich bei allen MitarbeiterInnen des Österreichischen Bundesverbands für Psychotherapie für Ihren wertvollen Beitrag zum heimischen Gesundheitswesen und wünsche viel Erfolg für die Zukunft.

Alois Stöger dipl.  
Bundesminister für Gesundheit



## **Sehr geehrte Damen und Herren,**

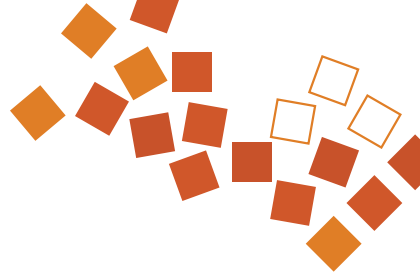
seit dem Jahr 1990 gibt es in Österreich das Psychotherapiegesetz das die Psychotherapie als wissenschaftliche Methode zur Behandlung von psychischen Erkrankungen regelt. Seit 1991 ist die psychotherapeutische Behandlung auch eine Pflichtleistung der Krankenkassen, die allen zur Verfügung stehen sollte, die Psychotherapie brauchen. Leider ist das Recht auf Behandlung für psychisch Kranke noch nicht ausreichend gesichert und wird noch nicht so selbstverständlich umgesetzt, wie für Personen, die andere Krankheitsbilder aufweisen.

Um Sie auf dieses Recht auf psychotherapeutische Behandlung aufmerksam zu machen und um Ihnen gute Informationen über die Psychotherapie zur Verfügung zu stellen wurde diese Broschüre erstellt.

Keine Gesundheit ohne seelische Gesundheit!

Wir hoffen mit diesem Heft bewusst zu machen, dass psychische Erkrankungen genauso zu akzeptieren sind und ebenso selbstverständlich behandelt werden sollten wie andere Erkrankungen. Zusammen mit möglichst Vielen wollen wir uns dafür einsetzen, dass immer mehr Betroffene das Recht auf psychotherapeutische Behandlung in Anspruch nehmen können!

Dr. Eva Mückstein  
Präsidentin ÖBVP



## WARUM DIESE BROSCHÜRE?

Um Antworten auf die vielen Anfragen geben zu können, die rund um das Thema Psychotherapie bei uns eintreffen, bieten wir Ihnen mit dieser Broschüre ein Nachschlagewerk an, um Sie damit auf Ihrem Weg zur seelischen Gesundheit und Wohlbefinden begleiten und unterstützen zu können.

Inhalt dieser Broschüre:

- Was ist Psychotherapie?
- Wann wird Psychotherapie angewendet?
- Wann braucht die Seele Hilfe?
- Ablauf der Psychotherapie
- Psychotherapeutische Methoden
- Wie finde ich passende PsychotherapeutInnen?
- Beschwerden
- Was kostet die Psychotherapie?

Allen, denen wir noch mehr Fragen beantworten können, stehen wir gerne zur Verfügung – auch auf unserer Website finden Sie weitere Informationen: [www.psychotherapie.at](http://www.psychotherapie.at)

# 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/KlientIn wird versucht, psychische und psychosomatische Leidenzustände zu heilen oder zu lindern, innere (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. Danach erfolgt, nach eingehender Eignungsprüfung, 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 KlientIn ist.

Es gibt vielfältige psychotherapeutische Methoden mit unterschiedlichen theoretischen Modellen und Schwerpunkten. PsychotherapeutInnen lernen in der Regel eine der Methoden intensiv und erwerben Kenntnisse in den anderen.

Die psychotherapeutische Beziehung braucht Zeit zu ihrer 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?

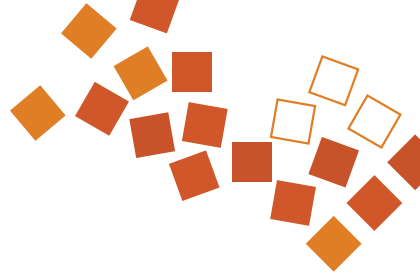
Ein entscheidender Anhaltspunkt, eine Psychotherapie in Erwägung zu ziehen, ist die Annahme, dass Schwierigkeiten seelisch bedingt (d.h. psychogen) sind. Wenn der Betroffene selbst einen ursächlichen Zusammenhang der Probleme mit seelischen Konflikten vermutet, dann ist eine wichtige Voraussetzung für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

Die Frage, ob eine Psychotherapie indiziert ist, kann mit einer/m PsychotherapeutIn abgeklärt werden.

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







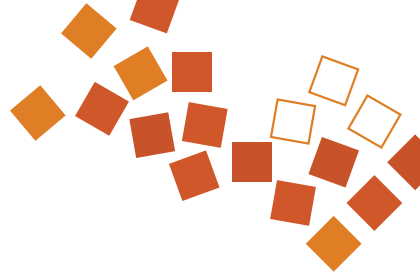
- Ängste, die Ihre Lebensqualität massiv einschränken
- Zwangsgedanken und -handlungen
- Depressionen
- Süchte
- funktionelle Störungen: darunter sind häufig wiederkehrende Beschwerden aller Art (Kopf-, Bauchschmerzen, sexuelle Störungen, Atemnot, ...) zu verstehen, die keine körperliche Ursache haben.
- Psychosomatische Erkrankungen: darunter fallen z.B. Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür, Migräne, Magersucht (Anorexie), Fettsucht (Adipositas), Ess-/Brechsucht (Bulimie), ...
- 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/n Psychotherapeutin/en 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, ...).
- 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 an Selbstmord.
- Ich lebe in einer schwierigen Beziehung, sie nimmt mir die Luft zum Atmen.
- Ich bin süchtig (Alkohol, Drogen, Essen, Liebe, Spiel, ...).
- Ich kann ohne bestimmte Rituale (ständiges Waschen, Zusperrren, ...) 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 KLIENTINNEN

## **Der erste telefonische Kontakt**

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

Entscheidend ist, 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 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 welchem/r 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. Manche PsychotherapeutInnen verlangen für das Erstgespräch ein Honorar, bei anderen ist es kostenlos.

Zwei Ebenen sind für das Erstgespräch wichtig. Erstens: die Sympathie und das Gefühl, dass man sich dieser Person gerne anvertraut.

Zweitens: 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

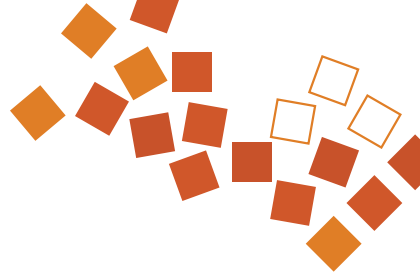
Folgen, die sich aus der gewählten Methode, dem angewandten Setting und ähnlichen Aspekten ergeben. Sie können Ihre Entscheidung jederzeit rückgängig machen, wenn Sie glauben, sich getäuscht zu haben.

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 TherapeutInnen 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 oder ein/e stark ausgebuchte/r PsychotherapeutIn ausgewählt wurde.

Falls man sich auf eine/n PsychotherapeutIn festgelegt hat und dies mit Wartezeit verbunden ist, sollte man am besten gleich mit der/m 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 dem/r PsychotherapeutIn bis zum eigentlichen Beginn der Therapie überbrückt werden kann.

## **Die Psychotherapie selbst**

Die Psychotherapie wird bei jedem Menschen anders ablaufen.

Die/der 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 Psychotherapie 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 Psychotherapiesitzung einmal pro Woche eine angemessene Frequenz darstellt, ist dies bei krisenhaften Zuständen 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 einer bis zu einer Doppelstunde. Bei den meisten PsychotherapeutInnen bedeutet eine ‚Stunde‘ 45 oder 50 Minuten. In der Gruppentherapie erstreckt sich die Dauer von unter einer ‚Stunde‘ bis zu über drei ‚Stunden‘. Hier sind 90 oder 120 Minuten am ehesten üblich. 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 Psychotherapieziel, 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 Psychotherapie, 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 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 Bundesministeriums für Gesundheit 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 Psychotherapie findet in der Regel ein- bis zwei Mal wöchentlich als Einzel-, Gruppen-, Paar- und Familientherapie statt.

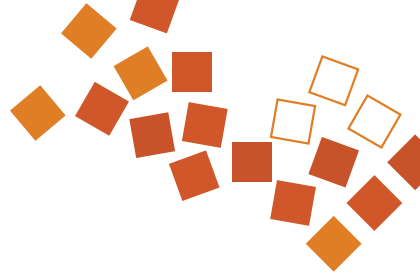
Psychotherapierichtungen die der humanistischen Orientierung folgen:

- Existenzanalyse (E)
- Existenzanalyse und Logotherapie (EL)
- Gestalttheoretische Psychotherapie (GTP)
- Integrative Gestalttherapie (IG)
- Integrative Therapie (IT)
- Klientenzentrierte Psychotherapie (KP)
- Personenzentrierte Psychotherapie (PP)
- 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 und 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 Bezugspersonen in den Prozess einbezogen werden, wie Angehörige, LehrerInnen, oder psychosoziale HelferInnen.

Die Psychotherapiemethode dieser Orientierung ist die

- Systemische Familientherapie (SF).

## **Tiefenpsychologisch-psychodynamische Orientierung**

Nach diesen Konzepten lassen sich psychische Erkrankungen auf unbewusste Impulse und Konflikte zurückführen, die in der Kindheit verdrängt wurden. In der Psychotherapie 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-psychodynamischen Orientierung folgen:

### **Psychoanalytische Methoden**

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

### **Tiefenpsychologisch fundierte Methoden:**

- Autogene Psychotherapie (AT)
- Daseinsanalyse (DA)

- Dynamische Gruppenpsychotherapie (DG)
- Hypnosepsychotherapie (HY)
- Katathym Imaginative Psychotherapie (KIP)
- Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT)
- Transaktionsanalytische Psychotherapie (TA)

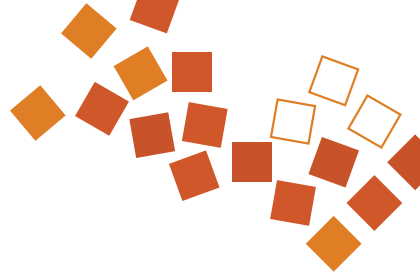
## Verhaltenstherapeutische Orientierung

Zentraler Ansatzpunkt ist das Verhalten und Handeln des/der PatientIn. Verhalten wurde einmal gelernt und kann daher auch wieder umgelernt werden. Der/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 Psychotherapiemethode dieser Orientierung ist die

- Verhaltenstherapie (VT).





# WIE FINDE ICH PASSENDE PSYCHOTHERAPEUTINNEN?

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

## Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie

Unter der Telefonnummer **+43.1.512 70 90** stehen wir für Ihre Fragen gerne zur Verfügung.

Bei Bedarf vermitteln wir Namen und Adressen von PsychotherapeutInnen. Dabei werden Ihr Anliegen, Ihre Erwartungen an die Psychotherapie, die Kostenfrage, die Spezialisierung der PsychotherapeutInnen berücksichtigt. Auch allgemeine Fragen zur Psychotherapie können Sie gerne an uns richten.

Auskünfte über PsychotherapeutInnen bundesweit erhalten Sie beim

- **ÖBVP Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie**  
[www.psychotherapie.at](http://www.psychotherapie.at)

und seinen Landesverbänden

- **BLP** Burgenländischer Landesverband für Psychotherapie  
[www.psychotherapie.at/blrp](http://www.psychotherapie.at/blrp)
- **NÖLP** Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie  
[www.psychotherapie.at/noelp](http://www.psychotherapie.at/noelp)
- **OÖLP** Oberösterreichischer Landesverband für Psychotherapie  
[www.psychotherapie.at/ooelp](http://www.psychotherapie.at/ooelp)
- **SLP** Salzburger Landesverband für Psychotherapie  
[www.psychotherapie.at/slp](http://www.psychotherapie.at/slp)
- **STLP** Steirischer Landesverband für Psychotherapie  
[www.psychotherapie.at/stlp](http://www.psychotherapie.at/stlp)

- **KLP** Kärntner Landesverband für Psychotherapie  
[www.psychotherapie.at/klp](http://www.psychotherapie.at/klp)
- **TLP** Tiroler Landesverband für Psychotherapie  
[www.psychotherapie.at/tlp](http://www.psychotherapie.at/tlp)
- **VLP** Vorarlberger Landesverband für Psychotherapie  
[www.psychotherapie.at/vlp](http://www.psychotherapie.at/vlp)
- **WLP** Wiener Landesverband für Psychotherapie  
[www.psychotherapie.at/wlp](http://www.psychotherapie.at/wlp)
- PsychotherapeutInnenliste des Bundesministeriums für Gesundheit  
[www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at)
- Amtliches Telefonbuch unter ‚Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen‘

## BESCHWERDEN

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 bzw. Ihr Psychotherapeut Ihnen gegenüber nicht so verhält, wie Sie es sich erwartet haben, können Sie sich an folgende Stellen wenden:

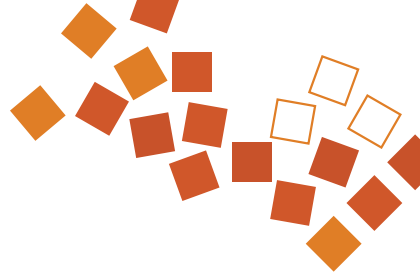
### Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie

A-1030 Wien, Löwengasse 3/5/6

T +43.1.512 70 90

F +43.1.512 70 90.44

E [oebvp@psychotherapie.at](mailto:oebvp@psychotherapie.at)



## **Ethik-, Beschwerde- und Schlichtungsstellen der Bundesländer**

Kontaktaufnahme über den jeweiligen Landesverband

### **Kammer für Arbeiter und Angestellte**

A-1040 Wien, Prinz Eugen Straße 20–22

T +43.1.501 65.0

H [www.arbeiterkammer.at](http://www.arbeiterkammer.at)

Als ersten Schritt sollten Sie jedoch mit Ihrer Psychotherapeutin bzw. mit 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 wichtiger Entwicklungsschritt in der Psychotherapie sein.

## **WAS KOSTET DIE 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. Die Kassen erstatten Ihnen einen Teil des an den/die PsychotherapeutIn bezahlten Honorars zurück. Ihr/e PsychotherapeutIn informiert Sie über die notwendigen Schritte für die Kassenrefundierung bereits im Erstgespräch.

Die Finanzierung von Psychotherapie ist in den Bundesländern unterschiedlich geregelt.

Die Kassen sind jedenfalls verpflichtet die Behandlungseinheit mit zumindest € 21,80 zu bezuschussen. In einigen Bundesländern können Sie auch vollfinanzierte Psychotherapie in Anspruch nehmen. Vollfinanzierte Psychotherapie ist aber stark kontingentiert und steht daher nur eingeschränkt oder unter bestimmten Bedingungen zur Verfügung, die im jeweiligen Landesverband zu erfragen sind.

## KONTAKT

### **Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie**

A-1030 Wien, Löwengasse 3/5/6

T +43.1.512 70 90

F +43.1.512 70 90.44

E [oebvp@psychotherapie.at](mailto:oebvp@psychotherapie.at)

H [www.psychotherapie.at](http://www.psychotherapie.at)

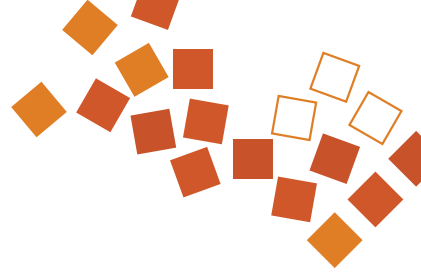
### **Bundesministerium für Gesundheit**

Psychotherapiebeirat

A-1030 Wien, Radetzkystraße 2

T +43.1.711 00.0

H [www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at)



### **Für den Inhalt verantwortlich**

Präsidium des ÖBVP :: In Zusammenarbeit mit dem NÖLP  
August 2009

### **Impressum**

Herausgeber und Medieninhaber 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 3/5/Top 6 :: T +43.1.512 70 90  
:: F +43.1.512 70 90.44 :: E oebvp@psychotherapie.at :: H www.psychotherapie.at

Diese Broschüre soll allen Interessierten Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um die Psychotherapie geben.

- Was ist Psychotherapie?
- Wann wird Psychotherapie angewendet?
- Wann braucht die Seele Hilfe?
- Ablauf der Psychotherapie
- Psychotherapeutische Methoden
- Wie finde ich passende PsychotherapeutInnen?
- Beschwerden
- Was kostet die Psychotherapie?

Allgemeine Informationen  
können Sie gerne in unserem Büro anfordern.