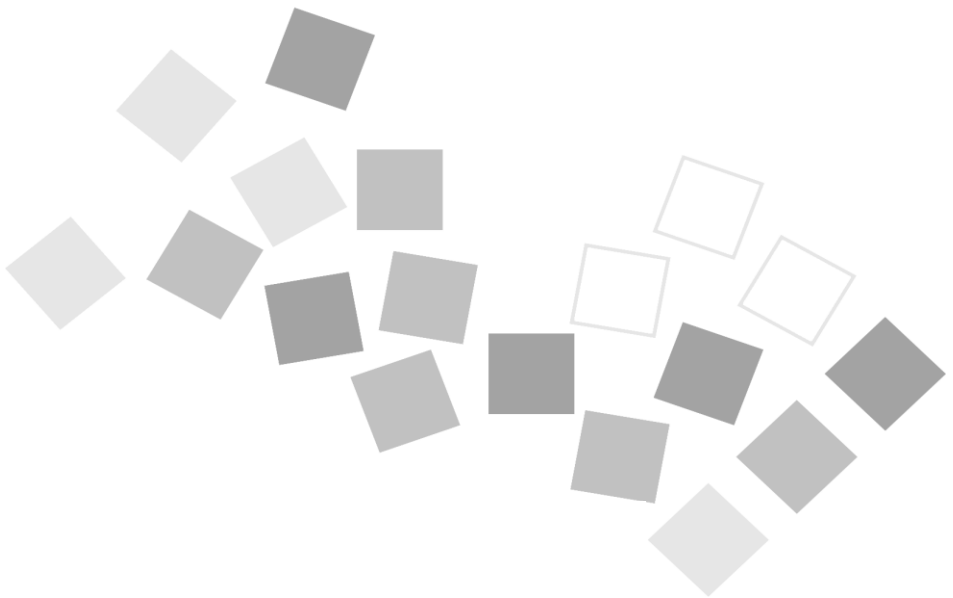


Wenn die Seele Hilfe braucht.



Psychotherapie hilft!



NÖLP

Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie

VORWORT



Mentale Leiden sind die neuen Geißeln unserer Gesellschaft. Sie zählen zu den häufigsten Erkrankungen und verändern oftmals entscheidend die Lebenssituation der Betroffenen. Bedauerlicherweise sind seelische Störungen noch immer mit vielen Tabus und Vorurteilen belastet, die häufig zu Stigmatisierungen und Diskriminierungen führen.

Deshalb ist es wichtig zu vermitteln, dass sich niemand „schämen“ muss, wenn sein Verhalten in den Bereichen des Denkens, Fühlens und Handelns eine unerklärliche Abweichung von der Norm erfährt. Wir müssen so weit kommen, dass psychische Probleme als ganz normale Krankheiten begriffen werden. Parallel dazu hat aber auch die Politik die unter schwierigen finanziellen Rahmenbedingungen stehende Aufgabe, für einen sozial gerechten und leistbaren Zugang zu Medikation und Behandlungen zu sorgen.

Mit der vorliegenden Broschüre „Wenn die Seele Hilfe braucht“ stellt der NÖ Landesverband für Psychotherapie ein Nachschlagewerk zur Verfügung, das erste Antworten auf viele Fragen rund um psychische Erkrankungen für Betroffene, aber auch für Angehörige, Freunde, Bekannte und Kollegen von Personen, die Hilfe und Unterstützung brauchen, bereitstellt. Ich wünsche Ihnen im Zuge der Lektüre dieses Heftes jene Auskünfte zu erhalten, die Sie suchen, und bin davon überzeugt, dass die folgenden Zeilen zum besseren Verständnis eines mit Scham und Angst vielfach behafteten Krankheitsbildes beitragen.

Ing. Maurice Androsch

NÖ Landesrat für Gesundheit, Soziales, Jugendwohlfahrt und Tierschutz



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. Wir möchten Sie damit auf Ihrem Weg zu seelischer Gesundheit und Wohlbefinden begleiten und unterstützen.

Inhalt dieser Broschüre:

- Was ist Psychotherapie?
- Wann wird Psychotherapie angewendet?
- Wann braucht die Seele Hilfe?
- Ablauf der Psychotherapie
- Psychotherapeutische Methoden
- Wie finde ich passende Psychotherapeuten?
- Was kostet die Psychotherapie?
- Ethische Fragen und Beschwerdefälle
- Serviceteil

Allen, denen wir noch mehr Fragen beantworten können, stehen wir gerne zur Verfügung – auch auf unserer Homepage finden Sie weitere Informationen.

Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie

Haideäckerstrasse 1 * 2325 Himberg
Telefon 02235/42 965 * Mail noelp@aon.at
Internet www.psychotherapie.at/noelp

WAS IST PSYCHOTHERAPIE?

Die Psychotherapie ist ein wissenschaftlich-praktisches Verfahren, das in der konkreten Beziehung zwischen PsychotherapeutIn und PatientIn/KlientIn versucht, psychisches Leid zu heilen oder zu lindern, innere (seelische) sowie zwischenmenschliche Konflikte zu bewältigen und die persönliche Existenz zu erhellen.

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 Beziehung ist gekennzeichnet durch das Gespräch und kann durch gezielte Übungen unterstützt werden.

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

PsychotherapeutInnen haben abgeschlossene Berufsausbildungen z.B. in Psychologie, Medizin, Sozialarbeit, Pädagogik usw. Nach eingehender Eignungsprüfung erfolgt die Aufnahme in eine mindestens sechs Jahre

dauernde Schulung in Theorie und Praxis der Psychotherapie. Kernstück ist die Behandlung der angehenden PsychotherapeutIn in einer sogenannten „Lehrtherapie“, in der er/sie über mehrere Jahre selbst PatientIn ist.

Es gibt vielfältige psychotherapeutische Methoden mit unterschiedlichen 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).....
- Probleme in Partnerschaft oder Familie
- akute Krisen
- Burn-out, Erschöpfungszustände.

Psychotherapie kann auch bei 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 lustlos, erschöpft und ständig überfordert.
- Ich bin oft niedergeschlagen, habe keine Freude am Leben.
- Ich plage mich oft mit Gedanken, von denen ich glaube, dass ich mit niemandem darüber reden kann (Alpträume, Stressgefühle, Schuldgefühle, Hassgefühle, ...).
- Ich befinde mich in einer belastenden Umbruchsituation (Tod, Arbeitslosigkeit, Scheidung, Trennung, Unfall, ...).
- Ich lebe in einer schwierigen Beziehung, sie nimmt mir die Luft zum Atmen.
- Ich denke manchmal an Selbstmord.
- Ich fühle mich krank, und es gibt keinen medizinischen Befund.
- Ich bekomme rasendes Herzklopfen und Angst, dass ich sterben muss.
- Ich habe Probleme beim Ein- und Durchschlafen.
- Ich habe eine der folgenden Ängste: Vor dem Kontakt zu meinen Mitmenschen - vor großen Plätzen - vor engen Räumen - vor Autoritäten - vor bestimmten Tieren.
- Ich bin süchtig (Alkohol, Drogen, Essen, Hunger, Liebe, Spiel).
- Ich kann ohne bestimmte Rituale (ständiges Waschen, Zusperrern, ...) nicht leben, obwohl diese mein Leben sehr einengen.
- Ich ziehe mich immer mehr zurück, werde einsam.
- Meine Kinder brauchen meine Unterstützung, und 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

Der erste telefonische Kontakt

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

Entscheidend ist, sich Informationen einzuholen mit deren Hilfe Sie sich orientieren können, ob eine Therapie dort für Sie 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 macht einen Unterschied, ob man die/den Psychotherapeutin/en erst kennen lernen will oder ob es schon einigermaßen sicher ist, dass man zu dieser/m Psychotherapeutin/en in Psychotherapie gehen wird.

Im ersten Fall geht es um die grundsätzliche Entscheidung einer Zusammenarbeit, im zweiten um das Aushandeln bzw. Besprechen ungeklärter Details.



In beiden Fällen aber geht es darum, dass KlientIn und PsychotherapeutIn einander kennen lernen. Wenn die/der KlientIn an eine Institution mit mehreren PsychotherapeutInnen überwiesen wird, kann es sein, dass es sich erst nach dem Erstgespräch ergibt, bei welcher/m PsychotherapeutIn man schließlich landet.

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 der Eindruck von der/m PsychotherapeutIn, und hier zuallererst, ob sie/er der/m KlientIn sympathisch ist.

Im Erstgespräch ist zunächst die persönliche Ebene von Bedeutung. Es ist wichtig, sich als KlientIn gut aufgehoben und zu fühlen und zur/m TherapeutIn Vertrauen fassen zu können.

Zweitens die Frage des Arbeitsabkommens, die sachliche Übereinkunft betreffend, was z.B. Therapieziel, Höhe und Zahlungsmodus des Honorars, Regelung der Honorarfrage bei Krankheit oder Absage aus anderen Gründen, Häufigkeit der Treffen, angewandte Methode, Setting, Urlaub etc. betrifft. Beide Ebenen müssen für die/den KlientIn (und die/der TherapeutIn) stimmen. Falls Sie daran denken, sich mehrere PsychotherapeutInnen anzusehen, sollten Sie dies der/m betreffenden PsychotherapeutIn sagen.

Entscheidung und Festlegung

Der bedeutendste Wirkfaktor einer Psychotherapie ist die therapeutische Beziehung. Wichtig ist die ‚Chemie‘ zwischen PsychotherapeutIn und KlientIn. Erst danach rangieren die Folgen, die sich aus der gewählten Methode, dem angewandten Setting und ähnlichen Aspekten ergeben. Dies sollten Sie bei Ihrer Entscheidung berücksichtigen. Sie können Ihre Entscheidung jederzeit rückgängig machen, sollten eventuelle Bedenken oder mit der/m PsychotherapeutIn ansprechen, um eventuelle Missverständnisse aufklären zu können.

Da es in der Psychotherapie um ein Sich-Einlassen geht, sollte man nie mehr als eine Einzeltherapie auf einmal machen.

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 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.

Sollte die/der KlientIn 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 oder Aufsuchen einer Beratungsstelle oder fallweisen Kontakt mit dem/r PsychotherapeutIn bis zum eigentlichen Beginn der Therapie überbrückt werden muss.

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, was denn dadurch anders werden soll bzw. anders geworden sei.

Rückfälle werden sich einstellen. All das gehört dazu, ebenso wie die Abschnitte, Krisen und Höhepunkte, die allesamt Kennzeichen für eine Veränderung sein können.

Bei Unsicherheiten ist es wichtig, diese mit der/m PsychotherapeutIn unbedingt zu besprechen.

Häufigkeit der Sitzungen



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



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

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

Während normalerweise eine Therapiesitzung einmal pro Woche eine angemessene Frequenz darstellt, ist dies bei krisenhaften Zuständen oder bei tief greifenden Psychotherapien oder Analysen kaum ausreichend. In diesen Fällen werden zwei oder mehr Sitzungen pro Woche weit mehr bewirken können. 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 Einzeltherapie von 45 Minuten bis zu einer Doppelstunde. Bei den meisten PsychotherapeutInnen bedeutet eine Stunde 50 Minuten. In der Gruppentherapie erstreckt sich die Dauer von unter einer Stunde bis zu über drei Stunden. Hier sind 90 Minuten oder zwei Stunden am ehesten üblich. Sitzungen in Paar- und Familientherapie werden meist für 90 Minuten vereinbart.

Dauer der Psychotherapie

Die Dauer hängt ab vom Therapieziel, der Art der Störung und wie lange diese schon besteht. Je anspruchsvoller das Therapieziel ist und je schwerwiegender und dauerhafter die seelische Problematik ist, umso länger wird die Psychotherapie dauern. Es ist nicht leicht, genaue Zahlenangaben für die Dauer von Psychotherapien zu machen.



Zu individuell sind Schicksale und psychotherapeutische Entwicklungen gefärbt, und zu individuell gehen PsychotherapeutInnen verschiedener Psychotherapierichtungen vor.

Das Ende der Psychotherapie



Eine Betrachtungsweise vom Ende der Therapie, die für alle Psychotherapieformen gelten könnte wäre: Die Psychotherapie ist dann zu Ende, wenn das Therapieziel erreicht bzw. als nicht erreichbar erkannt wird. In jedem Fall ist es eine Angelegenheit, die PsychotherapeutIn und 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 beschriebenen Methoden sind durch die Anerkennung des Bundesministeriums approbiert und gemäß dem Psychotherapiegesetz 1990 zugelassen.

Tiefenpsychologisch-psychodynamische Orientierung

Nach diesen Konzepten lassen sich psychische Erkrankungen und Leidenszustände auf unbewusste Impulse und Konflikte zurückführen, die meist in der Kindheit ihren Ursprung haben. In der Therapie werden diese Gefühle bewusst gemacht. Daraus entstandene innerpsychologische Vorgänge, die letztendlich seelisches Leid und Symptome verursachen, können erkannt, bearbeitet und verändert werden.



Tiefenpsychologische Verfahren sind „aufdeckende Ansätze“. Methodisch wird mit freier Assoziation, Fantasien, Träumen und kreativen Techniken gearbeitet. Zu den tiefenpsychologischen Verfahren zählen die Psychoanalyse (Freud), Individualpsychologische Psychotherapie (Adler), Individualpsychologische Psychotherapie, Analytische Psychologie (Jung), Katathym Imaginative Psychotherapie, Konzentrierte Bewegungstherapie, Hypnosepsychotherapie, Autogenes Psychotherapie, Dynamische Gruppenpsychotherapie.

Die Therapie findet – abhängig von der therapeutischen Methode – ein- bis viermal wöchentlich als Einzel-, Gruppen- oder Paartherapie mit allen Altersgruppen statt.

Humanistisch-existenzielle Orientierung

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

Dieses Konzept zielt in erster Linie auf persönliche Erfüllung und innere Zustimmung zum Leben ab. Der Mensch wird als sinnsuchendes Wesen betrachtet, das grundsätzlich als fähig angesehen wird, sein Leben sinnvoll zu gestalten und Störungen aus eigener Kraft zu überwinden. Die Therapie findet in der Regel ein- bis 2 Mal wöchentlich als Einzel-, Gruppen-, Paar- und Familientherapie statt. Verfahren sind Klienten- bzw. Personenzentrierte Psychotherapie, Gestalttheoretische Psychotherapie, Logotherapie und Existenzanalyse.

Systemische Orientierung

Die Therapieform setzt an bei den krankmachenden Kommunikationsstilen innerhalb eines (Familien-)Systems. Der psychisch kranke Mensch wird als Symptomträger bezeichnet, seine Störungen werden als Manifestation eines gestörten Systems gesehen. Bei dieser Methode wird mit Einzelnen, Paaren, Familien und Gruppen gearbeitet; die Frequenz variiert nach Bedarf.

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 TherapeutIn 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.

Verfahren: Integrative Verhaltenstherapie





WIE FINDE ICH PASSENDE PSYCHOTHERAPEUTEN?

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

Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie

Unter der *Telefonnummer 02235/42 965* 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.

Sie haben auch die Möglichkeit, sich an die/den jeweilige/n *NÖLP - Bezirkskoordinator/in* zu wenden, die Auskünfte über das Psychotherapieangebot im Bezirk erteilen. Die Kontaktpersonen können Sie im Niederösterreichischen Landesverband für Psychotherapie erfragen oder über die Homepage www.psychotherapie.at/noelp abrufen.

Verzeichnisse niedergelassener PsychotherapeutInnen

- *„Die Seele zur Entfaltung bringen“* – Verzeichnis der niedergelassenen PsychotherapeutInnen in Niederösterreich
- *PsychotherapeutInnenenliste des Bundesministeriums für Gesundheit, Familie und Jugend* (www.bmgfj.gv.at)



- *Amtliches Telefonbuch*
- *www.psychotherapie.at* (ganz Österreich)
- *www.psychotherapie.at/noelp* (Niederösterreich)

ETHISCHE FRAGEN UND BESCHWERDEFÄLLE

Psychotherapie erfordert einen besonders verantwortungsvollen Umgang mit den behandelten 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 unkorrekt oder nicht so verhält, wie Sie es sich erwartet haben, können Sie sich an folgende Stellen wenden:

Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie

Haideackerstrasse 1, 2325 Himberg

Telefon 02235/42 965 * Fax 02235/44 039 * Mail noelp@aon.at

Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie

Löwengasse 3/5/6, 1030 Wien

Telefon 01/512 70 90 * Fax 01/512 70 91 * Mail oebvp@psychotherapie.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 sehr wichtiger Bestandteil 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.

Die Honorare bewegen sich in der Regel zwischen € 66,00 und € 133,00 für eine Einzelsitzung von 50 Minuten. Abweichungen von dieser Honorarbreite sind möglich und werden individuell mit der /dem PsychotherapeutIn vereinbart.

Leistung der Krankenkassen zur Psychotherapie

Sie haben bei Vorliegen einer krankheitswertigen Störungen (Diagnose nach ICD 10) die Möglichkeit, einen Antrag auf Kostenzuschuss durch die Krankenversicherung zu stellen. Die Kassen erstatten Ihnen einen Teil des an die PsychotherapeutIn bezahlten Honorars zurück. Ihr/e PsychotherapeutIn informiert Sie über die notwendigen Schritte für die Kassenrefundierung bereits im Erstgespräch.

Für eine Psychotherapie bei PsychotherapeutInnen in Ausbildung unter Supervision leisten die Krankenkassen keine Kostenzuschüsse.

Die Honorare sind daher in der Regel bedeutend niedriger als bei PsychotherapeutInnen mit abgeschlossener Ausbildung.

<i>Therapiesetting</i>	<i>Dauer</i>	<i>Kostenzuschuss</i>
<i>Einzeltherapie</i>	<i>30 Minuten</i>	<i>EUR 12,72</i>
	<i>50 Minuten</i>	<i>EUR 21,80</i>
<i>Gruppentherapie</i>	<i>45 Minuten</i>	<i>EUR 5,09 pro Person</i>
	<i>90 Minuten</i>	<i>EUR 7,27 pro Person</i>

Kostenlose Psychotherapie

- *Niederösterreichische Gesellschaft für psychotherapeutische Versorgung (NGPV)*
Telefon 0664/526 11 37
www.psychotherapie-niederoesterreich.at
- *Verein für ambulante Psychotherapie (VAP)*
Telefon 01/402 56 96, www.vap.or.at
- *vertraglich gebundene Einrichtungen der Kassen*
- *Institutionen*
- *PsychotherapeutInnen, die gleichzeitig Ärzte sind*

Teilweise Kostenübernahme für Psychotherapie

- auf Antrag bei Sozial- und Jugendämter
- durch Privatversicherungen



NÖLP

Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie

Telefon 02235/42 965 Mail noelp@aon.at

SERVICETEIL

Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie

Informationsstelle, Beschwerdestelle

Haideäckerstrasse 1 * 2325 Himberg
Telefon 02235/42 965 * Fax 02235/44 039
Mail noelp@aon.at* www.psychotherapie.at/noelp

NÖLP – BezirkskoordinatorInnen

Auskunft über Ansprechpersonen in den jeweiligen
Bezirken in Niederösterreich erhalten Sie nach Anfrage
im NÖLP – Büro unter der Telefonnummer 02235/42 965

Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie

Löwengasse 3/5/6 * 1030 Wien
Telefon 01/512 70 90 * Fax 01/512 70 91
Mail: oebvp@psychotherapie.at * www.psychotherapie.at

Clearingstelle für Psychotherapie

Serviceeinrichtung für PatientInnen

Vermittlung von Therapieplätzen

Telefon 0800 202 434
Mail: clearing@psychotherapieinfo.at * www.psychotherapie.at

BROSCHÜRENSERVICE

Gerne können Sie folgende Broschüren in unserem Büro anfordern:

WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT

Informationen zur Psychotherapie

ALLE LACHEN MICH AUS - WARUM?

Informationen zur Psychotherapie mit Säuglingen und Kindern

WER BIN ICH? - WER SOLL ICH SEIN?

Informationen zur Psychotherapie mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Der direkte Weg zu unseren Broschüren:

Telefon 02235/42 965

Mail noelp@aon.at

Impressum:

Herausgeber und Medieninhaber ist der
Niederösterreichische Landesverband
für Psychotherapie (NÖLP)

Haideäckerstrasse 1, 2325 Himberg

Telefon 02235/42 965

Fax 02235/44 039

Mail noelp@aon.at

Internet www.psychotherapie.at/noelp

Für den Inhalt verantwortlich:

NÖLP – Vorstand

Stand: März 2014

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

- Was ist Psychotherapie?
- Wann kann Psychotherapie helfen?
- Was erwartet Sie in einer Psychotherapie?
- Welche Formen der psychotherapeutischen Behandlung gibt es?
- Wo finden sie eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten?
- Was kostet die Psychotherapie?

Allgemeine Informationen können Sie gerne in unserem Büro anfordern.



Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie

Haideäckerstrasse 1, 2325 Himberg

Telefon 02235/42 965

Fax 02235/44 039

Mail noelp@aon.at

Internet www.psychotherapie.at/noelp

