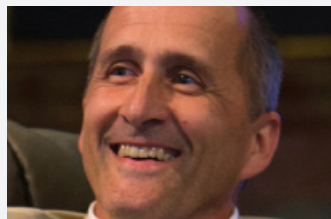


## KASSENFINANZIERT PSYCHOTHERAPIE



**Erich Schenk, Psychotherapeut und GF des Vereins Netzwerk Psychotherapie Steiermark**

Das Netzwerk Psychotherapie Steiermark organisiert seit 14 Jahren die kassenfinanzierte Psychotherapie in der Steiermark. In einem österreichweit einzigartigen Projekt ist es ihm in Kooperation mit der Steiermärkischen GKK gelungen, einen niederschweligen Zugang zur Psychotherapie für Versicherte aller Sozialversicherungsträger zu ermöglichen.

Steiermarkweit stehen aktuell 241 PsychotherapeutInnen für zur Gänze von den Sozialversicherungen finanzierte Psychotherapie zur Verfügung. Der Zugang: Unter [www.psychotherapie-steiermark.net](http://www.psychotherapie-steiermark.net) können in Echtzeit PsychotherapeutInnen mit freien Kassenplätzen abgefragt werden. Auch das Büro des Netzwerks Psychotherapie Steiermark gibt gerne Auskunft. Dann bedarf es nur mehr einer gültigen e-Card und einer Terminvereinbarung mit der TherapeutIn der Wahl.

Behandelt werden vorwiegend schwere Krankheitsbilder, u. a. Depressionen, Angst-/Panikstörungen, Belastungsreaktionen, Psychotrauma. Die freien Kassenplätze stehen vorwiegend jenen zur Verfügung, die sich eine selbstfinanzierte Psychotherapie nicht leisten könnten. Das Angebot wird jährlich ausgebaut.

### Netzwerk Psychotherapie Steiermark

Glockenspielplatz 6, Graz, Tel. (03132) 3228, [office@psychotherapie-steiermark.net](mailto:office@psychotherapie-steiermark.net), [www.psychotherapie-steiermark.net](http://www.psychotherapie-steiermark.net)

# Warum eine Therapie machen?

**Weil die steirischen PsychotherapeutInnen Sie in einer vertrauensvollen therapeutischen Beziehung auf dem Weg zu Ihrer Gesundheit und zur persönlichen Weiterentwicklung begleiten.**

Die heutige Zeit stellt viele Anforderungen an Menschen jeden Lebensalters, egal ob Kinder, Jugendliche, Erwachsene oder ältere Menschen. Manchmal überfordern uns Lebenssituationen. Das kann sich in Erkrankungen wie Burn-out, Aggressivität, Depressionen, Angstzuständen, Süchten und vielem mehr widerspiegeln. Die steirischen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten arbeiten nach den vom Bundesministerium für Gesundheit anerkannten wissenschaftlichen Verfahren und begleiten die Menschen in einer vertrauensvollen Beziehung.

**Geld & Psychotherapie?** Die Krankenkassen zahlen Zuschüsse für Einzel- und Gruppentherapien und stellen ein gewisses Kontingent an vollfinanzierter Psychotherapie zur Verfügung. Dabei muss die soziale Ausgangslage der Betroffenen besonders berücksichtigt werden.

**Suchen & finden.** Die Suche nach einer optimalen Psychotherapeutin bzw. einem Psychotherapeuten ist nicht schwierig. Auf der

### FINANZIERUNG & KRANKENKASSEN

**STGKK (Steirische Gebietskrankenkasse):** 21,80 Euro

**SVA (Versicherung der selbstständig Erwerbstitigen):** 21,80 Euro

**BVA (Versicherungsanstalt der öffentlich Bediensteten):** 40 Euro

**SVB (Versicherte der Bauernkrankenkasse):** 50 Euro

**VAEB (Versicherung für Eisenbahn und Bergbau):** 28 Euro

Website des Steirischen Landesverbandes für Psychotherapie – [www.stlp.at](http://www.stlp.at) – findet man über eine integrierte PsychotherapeutInnensuche rasch und unbürokratisch Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in unmittelbarer Nähe.

**STLP-Infostelle.** Zusätzlich steht die Infostelle des STLP jeden Donnerstag von 17 bis 19 Uhr für ausführliche Informationen und Beratungen rund um die Psychotherapie zur Verfügung. Die Bandbreite reicht von Unterstützung bei der Suche nach einem geeigneten Psychotherapieplatz oder anderen Beratungseinrichtungen bis hin zu Finanzierungsmöglichkeiten und dem Ablauf einer Psychotherapie.



Psychotherapie hat positive Einflüsse auf unser Hirn, unsere Emotionen und unseren Körper

FOTOLIA

### OMBUDSMANN FÜR KINDER- UND JUGENDHILFE

## Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

In meiner Funktion habe ich seit vielen Jahren mit Familien und Kindern zu tun. Ich beobachte zunehmend, dass die Herausforderungen in unserer aktuellen Gesellschaft beachtlich geworden sind. Kinder sollen sich auf eine Welt vorbereiten, die sehr komplex und schnelllebig ist und müssen sich ständig an wechselnden sozialen Umgebungen orientieren – Kindergarten, Schule, Beruf, FreundInnen, Beziehungen usw.

Kommen belastende Lebensereignisse hinzu, z. B. eine veränderte familiäre Situation (Trennung, Krankheit, Geburt von Geschwistern, Streit der Eltern etc.), können Auffälligkeiten im Verhalten Anzeichen dafür sein, dass sie psychisch überfordert sind. Psychotherapeutische Hilfe ist dann sinnvoll, wenn sich Kinder/Jugendliche von Freunden zurückziehen, (Schul-)Ängste entwickeln, bettnässen, häufig traurig oder reizbar sind, Interessen verlieren, körperliche Beschwerden entwickeln, die



**Alexander Sadilek, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Ombudsmann der Stadt Graz für Kinder- und Jugendhilfe** FURGLER

sich medizinisch nicht nachweisen lassen, ihr Essverhalten ändern, ständig unruhig und unkonzentriert sind, aggressiv gegen Geschwister werden, sich risikobereit verhalten oder selbstverletzende Handlungen setzen.

Die Steiermark bietet einen besonders einfachen und finanziell

leistbaren Zugang zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie und darüber hinaus, als einziges Bundesland, Sonderzuschüsse. Zusammen mit den Kostenbeteiligungen der Kassen bleiben nur geringe Selbstbehalte, bzw. die psychotherapeutische Hilfe kann teilweise sogar kostenfrei in Anspruch genommen werden. Da die psychotherapeutische Arbeit mit jungen Menschen eine besondere Herausforderung darstellt und großer Erfahrung bedarf, hat das Bundesministerium für Gesundheit zusätzliche Kriterien für PsychotherapeutInnen festgelegt, um Kinder, Jugendliche sowie deren Familien möglichst optimal zu unterstützen.

Nähere Infos zu Finanzierung und Zugang zur Psychotherapie für Kinder und Jugendliche bekommen Sie bei der Infostelle des Steirischen Landesverbandes für Psychotherapie wie auch bei den Jugendämtern der Stadt Graz und den Bezirkshauptmannschaften.

### THERAPIEFORMEN



**Katrin Trenker, Psychotherapeutin** RANEBURGER

Die bekannteste Form der psychotherapeutischen Behandlung ist die Einzelpsychotherapie. Sie bietet einen besonders geschützten Rahmen, da nur Therapeut/in und Patient/in miteinander arbeiten. In diesem Einzelsetting wird an Problemen und/oder Symptomen gearbeitet mit dem Ziel, diese zu reduzieren und neue Lösungsmöglichkeiten und eine verbesserte Lebensqualität zu entwickeln. Neben der Linderung bzw. Auflösung psychischer und psychosomatischer Beschwerden hilft Psychotherapie dabei, sich selbst besser kennen und verstehen zu lernen, Selbstbewusstsein zu entwickeln, eigene Stärken zu entdecken und Ressourcen besser zu nutzen.

Gruppentherapie bedeutet, mit mehreren Patienten/innen zusammenzuarbeiten. Der Vorteil liegt darin, nicht nur von dem bzw. der Psychotherapeuten/in sondern auch von Mitpatienten/innen gespiegelt zu werden und dadurch wertvolle Rückmeldungen zu erhalten. Man kann seine Muster im geschützten Rahmen der Gruppensitzung beobachten, reflektieren und neue emotionale Erfahrungen machen. Bei einer Paartherapie steht die Interaktion von zwei Menschen, die in einer Beziehung leben, im Vordergrund. Meist geht es um den Wunsch, Konflikte lösen zu können, ein zufriedeneres Miteinander zu finden und Missverständnisse abzubauen. Manchmal geht es auch um einen guten Weg der Trennung und das Ziel eines friedlichen Umgangs miteinander.