

# Hilfe in schweren Zeiten

Das Interesse an Psychotherapie ist steigend. Die Bezirksgruppe der Psychotherapeuten im Interview.

Ein starkes Team: Sebastian Lehofer, Nadine Wagner, Erika Engel, Andrea Gröblacher und Karin Handler (Bezirksgruppe der Psychotherapeuten) leisten wertvolle Unterstützung. Die WOCHE hat



Die Bezirksgruppe der Psychotherapeuten steht gerne mit Rat und Tat bei individuellen Fragen zur Seite. KK

Hilfe nützlich und erforderlich. Ergebnisse der Psychotherapie- und Hirnforschung zeigen, wie positiv Psychotherapie sich auf Hirn, Emotionen und Körper auswirkt. In der Psychotherapie lernen wir, unser Erleben und Handeln, geprägt durch unsere bisherige Lebensgeschichte, zu verstehen. Durch regelmäßiges Üben können wir belastende oder krankmachende Muster verändern und neue Strategien erlernen. Dadurch kann Stress abgebaut, Angst reduziert und Selbstwirksamkeit sowie Selbstvertrauen aufgebaut werden.

**Welche Möglichkeiten der Prävention sind bedeutend?**

1. Anleitung zur Selbsthilfe. Dabei kann der Psychotherapeut Hilfestellung geben, das Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen.
2. Vorsorge zur besseren Bewältigung von Krisen und Abwendung länger dauernder psychischer Belastungen.
3. Befähigung von Menschen, ihr Leben wieder kraftvoll und aktiv zu gestalten, Entscheidungen zu treffen und Veränderungen zu ermöglichen.
4. Mit chronischen Erkrankungen umgehen lernen.

**Welchen Stellenwert genießt die Psychotherapie in der Region?**

Die Psychotherapeuten der Region sind Teil des „G'sunden Netzes Leibnitz“. Es gibt eine gute Kooperation mit Ärzten & Vertretern anderer Gesundheitsberufe. Mehr dazu auf:

[meinbezirk.at/2280786](http://meinbezirk.at/2280786)

## Thema der WOCHE

die wesentlichsten Fragen zum Thema aufgelistet:

**Welchen Beitrag leistet Psychotherapie für unsere Gesundheit?**

Psychotherapie ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode zur Diagnose, Behandlung und Heilung von psychischen Problemen in jedem Lebensalter. Angstzustände, Depressionen, traumatisierende Lebensereignisse, wichtige Lebensfragen, Beziehungsschwierigkeiten, berufliche Themen, Erziehungsfragen und mehr werden in vertraulichem Rahmen behandelt. Ziel ist es, Lösungen zu finden und so eine höhere Lebensqualität und ein unbelastetes, freieres Leben zu ermöglichen. Aber nicht nur in der Behandlung von bestehenden Problematiken, sondern auch in der Gesundheitsvorsorge spielt

Psychotherapie eine wichtige Rolle. Rechtzeitige psychotherapeutische Hilfe ermöglicht eine Stärkung und Entwicklung der Persönlichkeit und verhindert längere Leidenszustände und deren negative Folgen.

**In welchen Lebenslagen ist Psychotherapie ratsam?**

Psychotherapie kann für unterschiedliche Lebensbereiche hilfreich sein. Wenn man z.B. das Gefühl hat, überfordert zu sein, und allein nicht weiterkommt oder wenn man unter Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Ängsten, Stress leidet, kann eine Psychotherapie hilfreich sein. Im Unterschied zu körperlichen Beschwerden ist es bei psychischen Problemen oft weniger leicht einzuschätzen, wann der Punkt erreicht ist, sich professionelle Unterstützung zu suchen. Das hat oft zur Folge, dass wir zunächst versuchen, Schwierigkeiten und Probleme selbst zu lösen. Dies kann manchmal dazu führen, dass man dann erst eine Psy-

chotherapie aufsucht, wenn der unerwünschte Zustand und die damit verbundene Problematik schon schlimm und belastend ist. Der Steirische Landesverband für Psychotherapie empfiehlt: Wenn Sie sich die Frage stellen, ob eine Psychotherapie hilfreich wäre, ist das ein ernster Hinweis, dass Ihre Seele belastet ist. Nehmen Sie sich ernst und vereinbaren Sie ein psychotherapeutisches Erstgespräch, um Klarheit für die beste Vorgehensweise zu bekommen. Damit übernehmen Sie Verantwortung für die eigene Gesundheit.

**Der Weg zum Psychotherapeuten gilt oft als große Hürde. Warum sollte gerade diese Therapieform als Selbstverständlichkeit angesehen werden?**

Jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens schwierige Situationen oder Krisen. Für die meisten von uns ist es selbstverständlich, bei körperlichen Beschwerden einen Arzt aufzusuchen. Für die Psyche gilt dasselbe, d.h. auch in diesem Bereich ist professionelle



**STLP**

Steirischer Landesverband für Psychotherapie

**PSYCHOTHERAPIE**

in freier Praxis

**BEZIRK LEIBNITZ & BAD RADKERSBURG**

PsychotherapeutInnen finden Sie unter

[www.stlp.at/wp-content/uploads/2014/11/STLP-Leibnitz-Radkersburg-Jun-2016.pdf](http://www.stlp.at/wp-content/uploads/2014/11/STLP-Leibnitz-Radkersburg-Jun-2016.pdf)



Kontakt STLP: 0316 372 500