Alice Bitzer-Vogrin
Langgasse 21
8490 Bad Radkersburg
0664 3925133
alice.bitzer-vogrin@chello.at
www.bitzer-vogrin.at

KJ E Ä

Astrid Dinhobl
Wagnastraße 1
8430 Leibnitz
0664 5052778
a.dinhobl@posteo.de

E Ä

Mag.ª Erika Engel
27.Jännerstraße 6
8430 Leibnitz
0664 1715605
erika.engel@inode.at
www.tcm-leibnitz.at

KJ E Ä

MMag. Peter Felbermaier, MSc
Allerheiligen 211
8412 Allerheiligen bei Wildon
03182 8527
www.mfz-steingruber.at
office@mfz-steingruber.at

E

Mag.ª Andrea Gröblacher
Gemeindestraße 11b
8434 Tillmitsch
0650 5516067
andrea.groeblacher@gmx.at
www.andrea-groeblacher.at

KJ E Ä

Mag.ª Jessica Gugatschka-Leber
In Ausbildung unter Supervision
27.Jännerstraße 6
8430 Leibnitz
0664 5757701
jessica.gugatschka@gmail.com
www.psychologie-leibnitz.com

KJ E Ä

Mag.ª Jasmin Haberstroh
Kirchbacher Straße 5
8431 Gralla
0664 4248068
jasmin.haberstroh@gmx.at
www.praxis-haberstroh.at

E Ä

Dipl.päd Felix Hacker
Götzauegg 13
8081 Heiligenkreuz am Waasen
0664 9604577
felixhacker09@gmail.com

KJ E Ä

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten des STLP
Bad Radkersburg / Leibnitz

Mag.ª Karin Handler
Rüsthausgasse 2
8430 Leibnitz
0676 4172438
karin.handler@gmx.at
www.therapie-leibnitz.at

S KJ E Ä

Josefa Hauck
Rüsthausgasse 2
8430 Leibnitz
0676 5788887
josefa.hauck@gmx.at
www.josefahauck.com

S KJ E Ä

Sonja Heschl, BSc, MSc
In Ausbildung unter Supervision
Lastenstraße 22
8430 Leibnitz
0660 1620286
praxis@psychotherapie-heschl.at
www.psychotherapie-heschl.at

E

Elke Klapf
In Ausbildung unter Supervision
Quellengasse 1, 8480 Mureck
Stocking 18, 8410 Stocking
0664 6112059

KJ E Ä

Walter Klug
Augasse 30/19
8430 Leibnitz
0664 1832192
mediation.eklug@aon.at

KJ E Ä

Mag.ª Sandra Kolaritsch
Rüsthausgasse 2
8430 Leibnitz
0664 3910300
office@psychotherapie-leibnitz.st
www.psychotherapie-leibnitz.st

E

Karin Konrad
In Ausbildung unter Supervision
Lastenstraße 22
8430 Leibnitz
0660 1888813
info@psychotherapie-konrad.com
www.psychotherapie-konrad.com

E Ä

»Es sind nicht die äußeren Umstände, die das Leben verändern, sondern die inneren Veränderungen, die sich im Leben äußern.«

Wilma Thomalla

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten des STLP
Bad Radkersburg / Leibnitz

Dr.in Tanja Macheiner
Allerheiligen 211
8412 Allerheiligen bei Wildon
03182 8527
www.mfz-steingruber.at
office@mfz-steingruber.at

E

Mag.ª Lydia Matuschek
Rüsthausgasse 2
8430 Leibnitz
0699 10686094
lydia.matuschek@therapie-leibnitz.at
www.matuschek-coaching.at

E Ä

Mag. Heinrich Payer
Lamperstätten 16 a
8505 St Nikolai im Sausal
0664 4144763
heinz.payer@utanet.at

KJ E Ä

Mag.ª Julia Polz, BA
Dechant-Thaller-Straße 32/2.OG
8430 Leibnitz
0664 1259220
julia@psychotherapie-polz.at
www.psychotherapie-polz.at

S KJ E

Mag.ª Alexandra Sackl
In Ausbildung unter Supervision
Lastenstrasse 22
8430 Leibnitz
0664 4933047
office@psychotherapie-sackl.at
www.psychotherapie-sackl.at

E

Mag.ª Sonja Schuster
Dechant-Thaller-Straße 32/2.OG
8430 Leibnitz
0664 5021438
sonja.schuster2@gmx.at
www.leibnitz-psychotherapie.at

S KJ E

Der Folder beinhaltet eine Auswahl von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in freier Praxis, die im Bezirk Leibnitz und in Bad Radkersburg mit dem STLP kooperieren.

Weitere Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten finden Sie auf der Internetseite des Bundesministeriums für Frauen und Gesundheit (http://psychotherapie.ehealth.gv.at).

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten des STLP
Bad Radkersburg / Leibnitz

Dr.in Astrid Schwingshandl
Marburgerstrasse 76
8435 Wagna
0676 7405444
astrid.schwingshandl@utanet.at
www.schwingshandl-astrid.at

KJ E Ä

Peter Steingruber, MSc
Allerheiligen 211
8412 Allerheiligen bei Wildon
03182 8527 bzw. 0676 9227370
office@mfz-steingruber.at
www.mfz-steingruber.at

S KJ E Ä

Peter Tschernko, MSc
Kranach 60
8463 Leutschach a.d. Weinstraße
0664 4610286
peter.tschernko@aon.at

KJ E

Tanja Tschuchnigg, MA
In Ausbildung unter Supervision
Lastenstrasse 22
8430 Leibnitz
0664 2322498
tanja@systema-therapie.at
www.systema-therapie.at

KJ E

Nadine Wagner-Rumpf
Lastenstrasse 22
8430 Leibnitz
0660 1608816
wagner@psychotherapie-leibnitz.at
www.psychotherapie-leibnitz.at

KJ E Ä

Andrea Zuegg, BSc
In Ausbildung unter Supervision
Lastenstrasse 22
8430 Leibnitz
0650 3474296
andreazuegg@gmx.at

KJ E

Legende:

- S Säuglinge und Kleinkinder
- KJ Kinder und Jugendliche
- E Erwachsene
- Ä ältere Menschen
- Ich biete Hausbesuche an
- Meine Praxis ist barrierefrei

Stand: September 2019
Aktualisierte Einträge und Daten auf www.stlp.at

Der STLP übernimmt keine Gewähr für die Angaben seiner Mitglieder.
Diese Broschüre ist kostenlos. Bestellungen sind über das Büro des STLP möglich.

STLP
Steirischer Landesverband für Psychotherapie

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in Bad Radkersburg / Leibnitz

in Kooperation mit dem STLP

Allgemeine Informationen zum Thema Psychotherapie

www.stlp.at

Allgemeine Informationen zum Thema Psychotherapie

Was ist Psychotherapie?

Ziel einer Psychotherapie ist es, in der konkreten Beziehung zwischen Patientin bzw. Patient und Psychotherapeutin bzw. Psychotherapeut, psychisches Leid zu heilen oder zu lindern, innere sowie zwischenmenschliche Konflikte zu bewältigen, in Lebenskrisen zu helfen, und lebensbehindernde Verhaltensweisen und Einstellungen zu ändern sowie die persönliche Entwicklung und Gesundheit zu fördern.

Es gibt Psychotherapie für Menschen in jeder Altersstufe – von Säuglingen und Kindern bis hin zu älteren Menschen.

Und was heißt das praktisch? Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten hören aufmerksam zu, fragen im richtigen Moment nach, äußern wertschätzend ihre Meinung und unterstützen bei der Entwicklung von Lösungen.

»Psychotherapie ist im Gesundheitsbereich ein eigenständiges Heilverfahren für die Behandlung von psychischen, psychosozialen oder auch psychosomatisch bedingten Verhaltensstörungen und Leidenszuständen. Sie besteht gleichberechtigt neben anderen Heilverfahren, wie z. B. medizinische oder klinisch-psychologische Behandlung. Die Ausübung von Psychotherapie ist seit 1991 gesetzlich geregelt (Psychotherapiegesetz, BGBl 1990/361).«

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit (BMG): Psychotherapie. Wenn die Seele Hilfe braucht, Wien 2011.

Wie wirkt Psychotherapie?

In der Psychotherapie lernt man sein Erleben und Handeln, das man über die bisherige Lebensgeschichte entwickelt hat, zu verstehen. Durch diese bewusste Auseinandersetzung können Betroffene belastende oder krankmachende Muster verändern. Dadurch werden Ängste, Schlafstörungen, psychosomatische Beschwerden und Stress abgebaut. Der nachgewiesen größte Wirkfaktor ist die Beziehung zwischen Patientin bzw. Patient und Psychotherapeutin bzw. Psychotherapeut.

Angstzuständen, Depressionen, Zwangsgedanken und anderen psychischen Leidenszuständen liegen Fehlfunktionen im Gehirn zugrunde. Dementsprechend lässt sich eine erfolgreiche psychotherapeutische Behandlung auch im Gehirn nachweisen. Die Wirkung von Psychotherapie kann somit objektiv überprüft werden.

Aktuelle Psychotherapiestudien zeigen, dass alle anerkannten Psychotherapieverfahren effektiv und ökonomisch sind. Behauptungen, dass Psychotherapie im Vergleich zu Psychopharmakabehandlung wenig wirksam und außerdem teurer sei, werden widerlegt. Tatsächlich führt Psychotherapie zu weniger Arztbesuchen, geringerem Medikamentenverbrauch, verringerten Krankenstandstagen und weniger stationären Krankenhausaufenthalten.

Wann brauche ich Psychotherapie?

Schlafstörungen, Überlastungen, Stress, Angstzustände, ständiges Grübeln können erste Hinweise sein. Das Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz empfiehlt Psychotherapie bei:

- belastenden Lebenssituationen und Lebenskrisen wie z. B. bei schweren oder chronischen Erkrankungen, bei einer Behinderung, beim Verlust von einer Partnerin bzw. einem Partner, Kindern oder Eltern oder auch beim Verlust des Arbeitsplatzes,
- Problemen und Krisen in der Partnerschaft und in der Familie wie z. B. sexuelle Probleme, nicht mehr miteinander reden können, Trennung und Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern,
- Ängsten, die Ihre Lebensqualität einschränken, Belastenden Zwangsgedanken und Zwangshandlungen wie z. B. immer wiederkehrende Gedanken, der Drang, sich immer wieder zu waschen oder zuzusperren usw.,
- Depressionen,
- Süchten wie z. B. Abhängigkeit von Alkohol, Medikamenten, Essen, Spielen, Drogen usw.,
- psychosomatischen Erkrankungen, also Krankheiten, die mit ungelösten und belastenden psychischen Problemen zusammenhängen, das können z. B. Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, entzündliche Darmerkrankungen, Migräne, Magersucht, Fettsucht, Ess- und Brechsucht, Asthma bronchiale, Bluthochdruck und Allergien sein, und
- funktionellen Störungen, das sind häufig wiederkehrende körperliche Beschwerden, die keine organische Ursache haben, wie z. B. Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, sexuelle Probleme, Atemnot, Herzbeschwerden und Verspannungen.

Wie finanziere ich meine Psychotherapie?

Psychotherapie ist eine berufliche Tätigkeit, die gegen Honorar ausgeübt wird. Kostenzuschüsse durch die Krankenkassen setzen das Vorliegen einer krankheitswertigen Störung (Diagnose nach ICD 10) voraus. Aktuell beträgt der Zuschuss mindestens 28 € und hängt von der zuständigen Krankenkasse ab.

Zusätzlich stellen die Krankenkassen ein gewisses Kontingent an vollfinanzierter Psychotherapie zur Verfügung. Die freien Kassenplätze können auf der Website von *Netzwerk Psychotherapie Steiermark* unter folgendem Link abgefragt werden: www.psychotherapie-steiermark.net. Diese stehen vorwiegend jenen zur Verfügung, die sich Psychotherapie nicht leisten können. Das Angebot wird jährlich ausgebaut.

Details über die Finanzierungsmöglichkeiten für Psychotherapie bekommt man bei der Infostelle des Steirischen Landesverbandes für Psychotherapie. Diese steht jeden Donnerstag von 17 bis 19 Uhr kostenfrei für ausführliche Informationen zur Verfügung.

Wo kann ich mich über Psychotherapie informieren?

In der Infostelle des Steirischen Landesverbandes für Psychotherapie (siehe Infobox) stellen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten mit langjähriger Erfahrung jeden Donnerstag zwischen 17 und 19 Uhr ein kostenfreies und anonymes Beratungs- und Informationsangebot zur Verfügung. Beratungsgespräche sind entweder telefonisch oder persönlich in unseren Räumlichkeiten möglich. Man kann auch per E-Mail Kontakt aufnehmen.

Die Infostelle informiert zu Fragestellungen rund um die Psychotherapie. Die Bandbreite reicht von der Unterstützung bei der Suche nach einem geeigneten Therapieplatz oder anderen Beratungseinrichtungen bis hin zu Finanzierungsmöglichkeiten und Informationen über den Ablauf von Psychotherapie.

Infostelle
Beratung und Information zu Fragestellungen rund um die Psychotherapie
jeden Donnerstag 17-19 Uhr
+43 316 37 25 00 / infostelle@stlp.at

Häufig gestellte Fragen sind:

- Was ist Psychotherapie?
- Ist für mich eine Psychotherapie sinnvoll?
- Wie finde ich Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, die für meine Anliegen in Frage kommen?
- Was kostet eine psychotherapeutische Behandlung? Was zahlen die Kassen?
- Was kann ich von der Psychotherapie erwarten?

Wie gestaltet sich der erste Kontakt? [*]

Telefonischer Erstkontakt

Am Beginn der Suche nach einer Psychotherapeutin oder nach einem Psychotherapeuten steht zumeist der telefonische Erstkontakt. Vor allem bei frei Praktizierenden wird dieser oft mit dem Anrufbeantworter erfolgen. Scheuen Sie sich nicht, eine Nachricht zu hinterlassen. Sie werden zurückgerufen.

Im ersten Telefongespräch sollten Sie Grundfragen klären, vor allem,

- ob ein Therapieplatz frei ist,
- ob eine Wartezeit besteht,
- welche Höhe das Honorar hat,
- ob das Erstgespräch etwas kostet.

Erstgespräch

Nächster Schritt ist das Erstgespräch, in dem Sie die Psychotherapeutin bzw. den Psychotherapeuten kennen lernen können. Dabei besteht die Gelegenheit, Einblick in die Arbeitsweise der Psychotherapeutin oder des Psychotherapeuten zu bekommen und festzustellen, ob Sie mit dieser Person arbeiten wollen. Besprochen werden Ihr Anliegen, das mögliche Therapieziel und alle Fragen, die Sie und die Psychotherapeutin bzw. der Psychotherapeut haben.

Sehr wichtig ist das Klären der Rahmenbedingungen der Psychotherapie. Diese sind vor allem

- das Setting der Psychotherapie, ob es sich um eine Einzel-, Gruppen-, Paar- oder Familientherapie handelt,
- die Häufigkeit der Sitzungen,
- die eventuelle Dauer der Psychotherapie,
- die Höhe des Honorars,
- der Zahlungsmodus, das heißt z.B. Bezahlung im Vorhinein, nach jeder Stunde oder nach einem bestimmten Zeitraum,
- die Bereitschaft der Psychotherapeutin oder des Psychotherapeuten, die Auflagen zu erfüllen, die für die Bezuschussung durch die Krankenkasse erforderlich sind, bzw. ob die Psychotherapie in ein Finanzierungsmodell der Krankenkasse eingebunden ist,
- die Absageregelung – das heißt, ob und wann Sie Sitzungen, die Sie absagen, bezahlen müssen –, und
- die eventuelle Wartezeit auf einen frei werdenden Therapieplatz.

Wie lange dauert Psychotherapie? [*]

Die Dauer einer Psychotherapiesitzung hängt vom Setting, aber auch von der Psychotherapeutin bzw. dem Psychotherapeuten ab. Eine Einzeltherapie-Sitzung dauert in der Regel 50 Minuten (manchmal auch genau eine Stunde), eine Gruppentherapie-Sitzung 90 Minuten bis zwei Stunden. Es kann aber auch längere Sitzungen geben, vor allem wenn es dazwischen größere zeitliche Abstände gibt. Eine Paar- oder Familientherapie-Sitzung dauert üblicherweise 90 Minuten.

Auch die Dauer einer psychotherapeutischen Behandlung ist nicht vorgegeben. Sie hängt – abgesehen von den Kosten – von der Problematik, dem Therapieziel und von der psychotherapeutischen Methode ab. Wenn es sich um ein schon lang bestehendes und schwerwiegendes Problem handelt, wird die Psychotherapie voraussichtlich länger dauern. Wenn nur ein bestimmtes Symptom beseitigt oder ein einzelnes Problem bewältigt werden soll, kann die Psychotherapie auch nach kürzerer Zeit beendet sein.

Das Ende einer Psychotherapie ist im Idealfall dann, wenn das Therapieziel erreicht ist und jene Probleme und Belastungen, die zur Psychotherapie geführt haben, bewältigt sind. Eine Psychotherapie kann aber auch dann zu Ende sein, wenn Psychotherapeutin bzw. Psychotherapeut und Patientin bzw. Patient erkennen, dass das Therapieziel nicht zu erreichen ist, oder auch wenn der zu erreichende Fortschritt nicht mehr in einem entsprechenden Verhältnis zum Aufwand steht.

Und wie ist das mit Psychotherapie für Säuglinge, Kinder und Jugendliche?

Psychotherapie für Säuglinge, Kinder und Jugendliche hat einen besonderen Stellenwert, weil die gesellschaftlichen Herausforderungen wachsen. Kinder sollen sich auf eine Welt vorbereiten, die sehr komplex und schnelllebig ist und müssen sich ständig an wechselnden sozialen Umgebungen orientieren zum Beispiel Kindergarten, Schule, Beruf, Freundinnen und Freunde als auch Beziehungen. Belastende Ereignisse wie eine veränderte familiäre Situation (Trennung, Krankheit, Geburt von Geschwistern, Streit der Eltern etc.) können die Psyche belasten. Psychotherapeutische Hilfe ist dann sinnvoll, wenn sich Kinder / Jugendliche von Freundinnen und Freunden zurückziehen, (Schul-)Ängste entwickeln, Bettnässen, häufig traurig oder reizbar sind, Interessen verlieren, sich risikobereit verhalten oder selbstverletzende Handlungen setzen.

[*] Bundesministerium für Gesundheit (BMG): Psychotherapie. Wenn die Seele Hilfe braucht, Wien 2011.

Gemälde von Mag. Hermann Paur

Finanzierung

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.

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

Qualität, Wissenschaft und Schutz der psychotherapeutischen Beziehung

Psychotherapie ist eine wissenschaftlich fundierte Krankenbehandlung, in der die psychotherapeutische Beziehung im Mittelpunkt des gemeinsamen Verstehens- und Veränderungsprozesses steht. Genauso wie im medizinischen Bereich gibt es eine Reihe von einzuhaltenden Rahmenbedingungen, die die qualitative Arbeit der Psychotherapeutinnen bzw. Psychotherapeuten sicherstellen und die vom Bundesministerium geprüft werden.

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten:

- klären im Rahmen ihrer Aufklärungs- und besonderen Sorgfaltspflichten umfassend über Art und Umfang der geplanten psychotherapeutischen Behandlung auf,
- geben klare Informationen über die für die Patientin bzw. den Patienten anfallenden Kosten,
- sind zur Verschwiegenheit über alle ihnen in Ausübung ihres Berufes anvertrauten oder bekannt gewordenen Geheimnisse verpflichtet,
- führen im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben Aufzeichnungen über die gesetzten psychotherapeutischen Maßnahmen,
- stellen durch die Auswahl und adäquate Einrichtung entsprechender Praxisräumlichkeiten die Rahmenbedingungen für eine vertrauliche und schützende Atmosphäre zur Verfügung,
- legen großen Wert auf Qualitätssicherheit und gewährleisten diese durch Fort- und Weiterbildung sowie Reflexion bzw. Supervision,
- greifen ausschließlich auf psychotherapeutische Methoden zurück, die wissenschaftlich fundiert und praktisch erprobt sind und
- grenzen ihre psychotherapeutische Tätigkeit strikt von esoterischen bzw. wissenschaftlich nicht fundierten Methoden und Techniken ab.

»Die Vergangenheit kann man nicht ändern, sich selbst aber schon, für die Zukunft.«
Hans Fallada

STLP – Steirischer Landesverband für Psychotherapie

Petersbergenstraße 7/II, A-8042 Graz
T +43 316 372500
E office@stlp.at | I www.stlp.at