



Steirischer Landesverband für Psychotherapie

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten

in den Bezirken Bruck an der Mur /
Mürzzuschlag und Leoben
in Kooperation mit dem STLP

Allgemeine Informationen zum Thema Psychotherapie
Wirkung, Dauer, Finanzierung, Bedarf uvm.

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 nachgewiesene 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 Krankenhausaufhalten.

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. Kostenschüsse durch die Krankenkassen setzen das Vorliegen einer krankheitswertigen Störung (Diagnose nach ICD 10) voraus. Aktuell beträgt der Zuschuss mindestens 31,50 € und hängt von der zuständigen Krankenkasse ab.

Eine limitierte Anzahl von vollfinanzierten Psychotherapieplätzen stellen die Krankenkassen über die sogenannten Versorgungsvereine zur Verfügung. Auf der Website des STLP finden Sie regelmäßig aktualisierte Informationen über Anbieter von vollfinanzierten Kassenplätze und freie Psychotherapieplätze bei Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten (STLP-Mitglieder).

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 ebenfalls bei der Infostelle des Steirischen Landesverbandes für Psychotherapie. Diese steht jeden Donnerstag von 17:00 bis 19:00 Uhr kostenfrei für ausführliche Informationen zur Verfügung.

Bedarfsliste für Psychotherapie

Sie warten auf einen vollfinanzierten oder freien Psychotherapieplatz? Nutzen Sie die Möglichkeit, sich auf einer vom Steirischen Landesverband für Psychotherapie (STLP) geführten Liste für vollfinanzierte Kassenplätze oder freie Therapieplätze einzutragen.

Informationen und Eintragung

auf der Website des STLP im Bereich „Home“ und „Für PatientInnen“ bzw. unter www.stlp.at/bedarfsliste

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 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.

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

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

Psychotherapie für Säuglinge, Kinder, Jugendliche und jungen Erwachsenen 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 / junge Erwachsene von Freundinnen und Freunden zurückziehen, (Schul-)Ängste entwickeln, Bettnässen, häufig traurig oder reizbar sind, Interessen verlieren, sich risikobereit verhalten oder selbstverletzende Handlungen setzen.

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 / Jugendliche / junge Erwachsene 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.

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten des STLP

Bezirke Bruck an der Mur / Mürzzuschlag und Leoben



Mag.ª Hemma Bernhauser

Bergstraße 4
8600 Bruck an der Mur
03862 52618
office@bernhauser.at
www.bernhauser.at



Ulrike Fruhwirth, MSc

Dr. Theodor-Körner-Straße 27
8600 Bruck an der Mur
0664 3148587
ulrike.fruhwirth@gmx.at



Mag.ª Gabriele Bierbaum

Bleckmannngasse 10b
8680 Mürzzuschlag
0660 3277627
gabrielebierbaum@icloud.com



Mag.ª Ulrike Fuchs

In Ausbildung unter Supervision
Kastenfeldweg 9
8642 Sankt Lorenzen im Mürztal
0681 84117168
ulrike.fuchs0406@gmail.com



Johannes Breitegger

Wiener Straße 71/7
8605 Kapfenberg
0650 9812027
johannes@breitegger.info
www.breitegger.info



Beatrix Grazer

Urgental 16
8600 Bruck an der Mur
0664 6465583
beatrix.grazer@nadua.at
www.nadua.at



Mag. Dr. Thomas Doppelreiter

In Ausbildung unter Supervision
Allerheiligen 80
8643 Kindberg
0664 2139100
doppelreiter@praxiskollektiv.at
www.praxiskollektiv.at



Heinz Hagemann

Frauenwiese 28
8605 Kapfenberg
0676 7252854
heinz.28@hotmail.com



Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten des STLP

Bezirke Bruck an der Mur / Mürzzuschlag und Leoben



Mag.^a Edith Haidacher, MAS MSc

Windischbergweg 15
8700 Leoben
0650 2534068
www.haidacher.cc



Siegfried Luttenberger

Grazer Straße 37
8644 Kindberg-Mürzhofen
03864 21382
siegfried.luttenberger@aon.at



Mag.^a Huberta Hölzl

Koloman-Wallisch-Platz 4
8600 Bruck an der Mur
0660 7677282
huberta.hoelzl@gmx.at
www.huberta-hoelzl.at



Barbara E. Nößler, MSc

Franz-Josef-Straße 11
8700 Leoben
0676 3115922
office@systemische-praxis-co.at
www.systemische-praxis-co.at



Dr.ⁱⁿ Birgit Krainer

In Ausbildung unter Supervision
Parkstraße 3
8700 Leoben
0677 63703760
krainer.birgit@gmx.at
www.birgit-krainer.at



DI Lukas Ofner-Reßler, MSc

Glacisgasse 3
8700 Leoben
0664 8262373
office@ofner-ressler.at
www.ofner-ressler.at



Kathrin Lenger

In Ausbildung unter Supervision
Mariazeller Straße 1a
8605 Kapfenberg
0660 1664461
praxis@psychotherapie-lenger.at
www.psychotherapie-lenger.at



Mag. Winfried Pabst

Grazerstrasse 21/2. St.
8605 Kapfenberg
0676 7206256
w.pabst@gmx.at
www.psychotherapie-pabst.com



Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten des STLP

Bezirke Bruck an der Mur / Mürzzuschlag und Leoben



Claudia Pfanner, BA

In Ausbildung unter Supervision
Grazerstraße 21
8605 Kapfenberg
0664 9483622
psychotherapie-pfanner@gmx.at
www.psychotherapie-pfanner.at



Mag.ª Vera Salchenegger

Franz Josef-Straße 1/2/5
8700 Leoben
0681 81254144
salchenegger@gmx.net



Marion Pitzl

In Ausbildung unter Supervision
Wiener Straße 2/1. Stock
8665 Langenwang
0660 3427373
psychotherapie-pitzl@outlook.at
www.psychotherapie-pitzl.at



Mag.ª Sigrid Schrittwieser-Platzer

Wienerstrasse 46
8605 Kapfenberg
0676 3800686
s.schrittwieser-platzer@hotmail.com



Mag.ª Petra Pirstinger-Darrer

In Ausbildung unter Supervision
Alter Sommer 2
8670 Krieglach
0664 6490700
petra.pirstinger@aon.at
www.pirstinger-psychotherapie.com



Anne van der Hulst

Neudöflstraße 17
8692 Neuberg an der Mürz
0699 17199781
psychotherapie@vanderhulst.at
www.vanderhulst.at



Mag.ª Irene Prietl, BSc

In Ausbildung unter Supervision
Franz Josef Strasse 8/1
8700 Leoben
0676 4851567
prietl@together-leoben.at
www.psychotherapie-prietl.at



Jürgen Wietrzyk

Koloman-Wallisch-Platz 4
8600 Bruck an der Mur
0664 1328700
juergen.wietrzyk@gmail.com
www.juergenwietrzyk.at



Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten des STLP

Bezirke Bruck an der Mur / Mürzzuschlag und Leoben



Christine M. Witzeling

Sonndorfweg 5
8793 Trofaiach
0664 4551138
wchristine@aon.at



DI. in Barbara Woschizka

Franz-Josef-Straße 1
8700 Leoben
0680 2105072
praxis@psychotherapie-leoben.at
www.psychotherapie-leoben.at



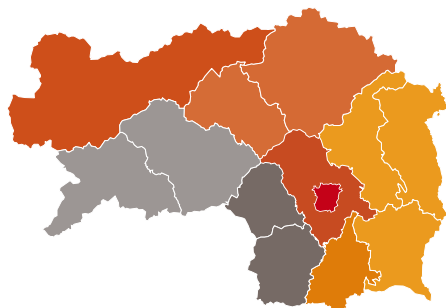
Der Folder beinhaltet eine Auswahl von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in freier Praxis, die in den Bezirken Bruck an der Mur/Mürzzuschlag und Leoben mit dem STLP

kooperieren. Weitere Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten finden Sie auf der Website des Bundesministeriums für Frauen und Gesundheit (www.psychotherapie.ehealth.gv.at).

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

Weitere Folder mit Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten

- ◆ Bad Radkersburg / Leibnitz
- ◆ Bruck an der Mur / Mürzzuschlag und Leoben
- ◆ Deutschlandsberg und Voitsberg
- ◆ Graz
- ◆ Graz Umgebung
- ◆ Hartberg-Fürstenfeld, Südoststeiermark und Weiz
- ◆ Murau und Murtal
- ◆ Liezen



Legende:

- S** Säuglinge & Kleinkinder
- KJ** Kinder & Jugendliche
- E** Erwachsene
- Ä** ältere Menschen

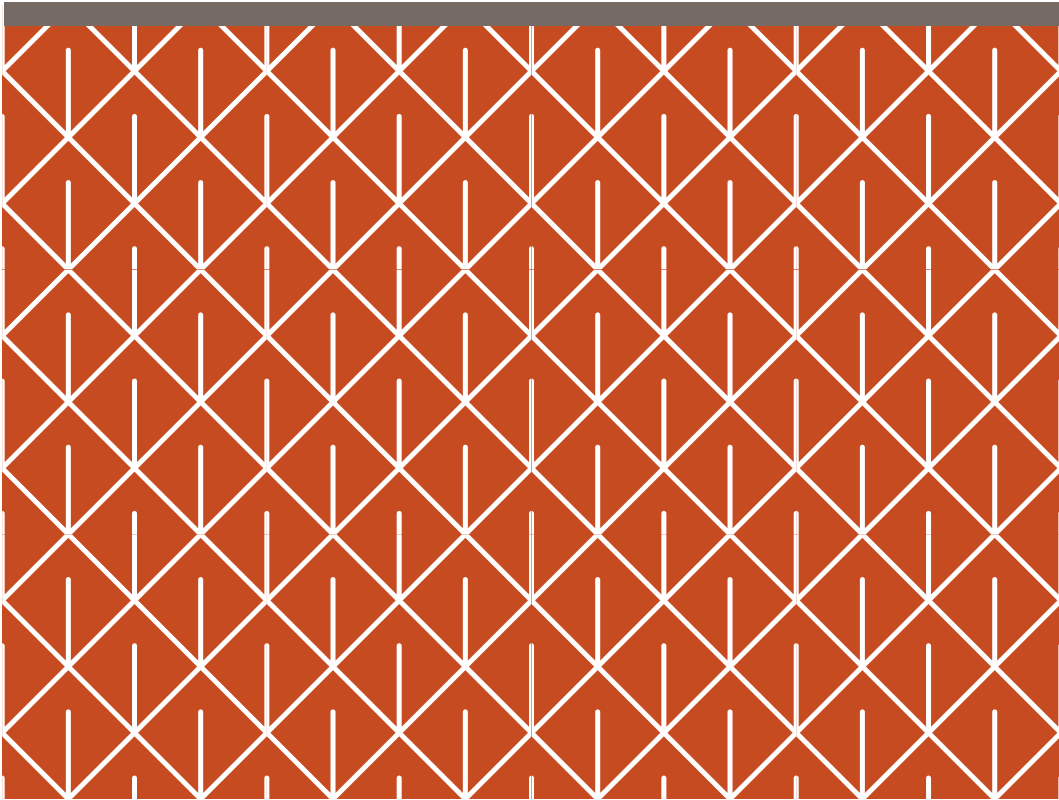
- Ich biete Hausbesuche an
- Meine Praxis ist barrierefrei
- Vollfinanzierter Kassenplatz möglich

Stand: Mai 2023

Aktualisierte Einträge und Daten auf www.stlp.at



STLP – Steirischer Landesverband
für Psychotherapie



Büro: Neubaugasse 24, 2. Stock im Spacelend, 8020 Graz
0316 372500 / office@stlp.at / www.stlp.at

Infostelle: Beratung und Information zu Psychotherapie
jeden Donnerstag 17-19 Uhr / 0316 372500 / infostelle@stlp.at