



Steirischer Landesverband für Psychotherapie

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten im Bezirk Graz Umgebung in Kooperation mit dem STLP

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

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 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

Bezirk Graz Umgebung



MMag. David Begusch, MSc

Joseph-Marx-Weg 20
8074 Raaba-Grambach
0690 10111101
office@dreibunkt.team
www.dreibunkt.team



Jeannette Götzl

In Ausbildung unter Supervision
Rupert-Schmid-Platz 1
8501 Lieboch
0664 75377530
praxis@red-mit-mir.com
www.red-mit-mir.com



DSA Gertraud Bernsteiner

Grottenhofstr. 94/II
8052 Graz
0676 3042580
gertraud.bernteiner@gmx.at



Sonja Hiebler

Packerstraße 87/1/10
8501 Lieboch
0664 5924663
sonja.hiebler@mquadrat-praxis.at
www.mquadrat-praxis.at



Mag.ª Susanne Bukoschegg-März

Pachernbergweg 22a
8075 Hart bei Graz
0650 4850740
s.bukoschegg-maerz@gmx.at



Mag.ª Gerit Kaltenegger-Haas

Gratweiner Straße 13
8111 Gratwein-Straßengel
0677 62873019
kontakt@psychotherapie-
kaltenegger.at
www.psychotherapie-kaltenegger.at



Gerlinde Ebeleseder

Packerstraße 87/1
8501 Lieboch
0676 5933486
praxis@lilo-ebeleseder.at
www.lilo-ebeleseder.at



Mag.ª Ulrike Kolimbatovic

Premstätterstrasse 3b
8054 Seiersberg
0660 5506196
ullikolimbat@hotmail.com



Mag.ª Manuela Goeritz

In Ausbildung unter Supervision
Hauptstraße 102
8401 Kalsdorf bei Graz
0681 84921812
manuela.goeritz@gmx.at
www.praxis-goma.at



Christopher Kozmuth, BA MA

In Ausbildung unter Supervision
Premstätterstrasse 3b
8054 Seiersberg
0690 10422691
praxis@kozmath.at
www.kozmath.at



Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten des STLP

Bezirk Graz Umgebung



Bianca Kumaier, MSc

In Ausbildung unter Supervision
Kärntnerstraße 501
8054 Seiersberg
0660 8070103
office@praxis-schmetterling.at
www.praxis-schmetterling.at



DSA Michaela Marl

In Ausbildung unter Supervision
Triesterstraße 203
8073 Feldkirchen bei Graz
0699 11474096
praxis@michaela-marl.at
www.michaela-marl.at



Stephan Lasselsberger

In Ausbildung unter Supervision
Hauptplatz 30
8130 Frohnleiten
0681 10492754
praxis@psychotherapie-lasselsberger.at
www.psychotherapie-lasselsberger.at



Mag.ª Veronika Monschein

Statteggerstraße 153
8046 Stattegg
0664 9771487
veronikamonschein@gmx.at
www.praxis-monschein.at



Beate Latzka

Unterberg 38
8143 Dobl-Zwaring
0676 7460946
beate@latzka.com



Mag.ª Dr.ª Margit Pabst

Attendorf 20
8151 Hitzendorf
0650 3020806
office@psypabst.com
www.psypabst.com



Johanna Leopold, MSc

Marktplatz 4/1
8071 Hausmannstätten
0699 11474978
praxis@meinepsychotherapeutin.at
www.meinepsychotherapeutin.at



Dr.ª Reingard Pailer

Bundesstraße 83
8077 Gössendorf
0650 5513521
reingard.pailer@gmail.com



Mag.ª Dr.ª Karin Madenberger, MSc

Seminarstraße
8045 Graz-Andritz
0664 1356677
karin@psychotherapie-madenberger.at
www.psychotherapie-madenberger.at



Mag.ª Ruth Pereira de Castro Lobo

Statteggerstrasse 198
8046 Stattegg
0699 10060933
ruth.pereira@deploysoft.com



Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten des STLP

Bezirk Graz Umgebung



Dr. in Monika Kummer-Preterhofer

Schöcklblick 11
8063 Eggersdorf bei Graz
0699 12290226
monika@kummer-psychotherapie.at
www.kummer-psychotherapie.at



Mag. a Birgit Rührnößl

Bundesstraße 83
8077 Gössendorf
0650 7300621
office@psychotherapie-gu.at
www.psychotherapie-gu.at



Mag. a Regina Puntigam

In Ausbildung unter Supervision
Raiffeisenstraße 14
8401 Kalsdorf
0676 5478323
regina.puntigam@gmx.at



Mag. a (FH) Andrea Schober-Kern

In Ausbildung unter Supervision
Rudersdorfer Straße 225
8073 Feldkirchen bei Graz
0660 4958350, andrea.schober-
kern@kompass-psychotherapie.at
www.kompass-psychotherapie.at



Mag. a Ulrike Riedl

Gangsteigweg 11
8055 Seiersberg
0664 73459705
ulrike.riedl1964@gmail.com



Franz Seidl, MAS MBA

Triesterstraße 203
8073 Feldkirchen
0676 3031659
franz.seidl@sbot.at
www.sbot.at



Irene Rockenschaub

Packerstrasse 125/11/9
8501 Lieboch
0650 6103080
irock@a1.net
www.psychotherapie-rockenschaub.at



MMag. a Esther Marietta

Selmeister, MSc
Bundesstraße 83
8077 Gössendorf
0680 2380190
selmeister@psychodrama-therapie.net
www.psychotherapie-gu.at



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

Weitere Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten finden Sie auf der Website des Bundesministeriums für Frauen und Gesundheit (<http://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.

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten des STLP

Bezirk Graz Umgebung



Mag.ª Eva Maria Strunz
Feldgasse 2
8121 Deutschfeistritz
0676 6111997
evamstrunz@outlook.com
www.strunz-psychotherapeutin.
stadtausstellung.at



Mag.ª (FH) Manuela Unterleitner, MSc
Kiesweg 11
8401 Kalsdorf
0650 6339479
office@psychotherapie-kbt.com
www.psychotherapie-kbt.com



Mag. Oliver Tekautz-Gärber
Packerstraße 128
8501 Lieboch
0676 5960497
oliver.tekautz@gmail.com
www.oliver-tekautz.at



Eva W. Wabnegg, MEd
Hauptstraße 45
8054 Seiersberg-Pirka
0681 84896502
eva.wabnegg@gmx.at



Mag. Peter Ernst Theuer
Am Wald 1 Top2
8071 Hausmannstätten
0650 2441821
praxis@peter-theuer.info
www.peter-theuer.info



Mag.ª (FH) Melanie Wutsch
In Ausbildung unter Supervision
Kirchweg 2
8301 Hönigtal / Kainbach bei Graz
0660 1649284
info@psychotherapie-wutsch.at
www.psychotherapie-wutsch.at



Birgit Tieber
Hauptplatz 34
8130 Frohnleiten
06641220407
kontakt@birgit-tieber.at
www.praxis-an-der-mur.com



Evelyn Zuschnegg
In Ausbildung unter Supervision
Triesterstraße 203
8073 Feldkirchen bei Graz
0664 1482919
evelyn.zuschnegg@drei.at
www.selbstwertleben.at



Legende:



S Säuglinge & Kleinkinder



Ich biete Hausbesuche an

Stand: Mai 2023



KJ Kinder & Jugendliche



Meine Praxis ist barrierefrei

Aktualisierte Einträge und Daten auf
www.stlp.at



E Erwachsene



Vollfinanzierter Kassenplatz möglich



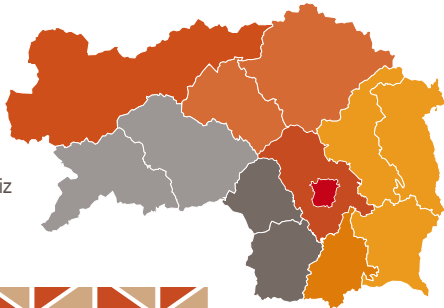
Ä ältere Menschen



STLP – Steirischer Landesverband für Psychotherapie

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



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