



Steirischer Landesverband für Psychotherapie

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten im Bezirk Liezen

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 selbstverletzendes Handeln 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 Liezen



Katharina Ettlmayr-Grießbner, BA

In Ausbildung unter Supervision
Hauptplatz 2
8952 Irdning-Donnersbachtal
0670 5545447
praxis@psychotherapie-keg.at
www.psychotherapie-keg.att



Susanne Hacker, MSc

In Ausbildung unter Supervision
Bahnhofstraße 132
8990 Bad Aussee
0681 81646099
kontakt@praxis-hacker.at
www.praxis-hacker.at



Mag. (FH) Martin Exner

In Ausbildung unter Supervision
Bahnhofstraße 132
8990 Bad Aussee, Austria
0664 1842141
martin@therapie-exner.at



Mag.ª Vera Hörzer

Werkstraße 30
8940 Liezen
0677 62994032
praxis@psychotherapie-hoerzer.at
www.psychotherapie-hoerzer.at



Dr.ª Carina Gigler

In Ausbildung unter Supervision
Hauptplatz 2
8952 Irdning
0664 2742170
praxis@psychotherapie-gigler.at
www.psychotherapie-gigler.at



Christine Jaich

Erzherzog-Johann-Straße 287
8970 Schladming
0664 9605701
chris_ja@web.de



Heide Glaser, MA

Erich Landgrebe Weg 417
8990 Bad Aussee
0664 5286446
glaser.heide@gmail.com
www.psychotherapie-glaser.at



Mag.ª Nicole Kanzler

Gesäusestraße 12
8940 Liezen
0664 1530829
nicole.kanzler@meavia.at





Mag.ª Laura Kastner, BA
Aignerstraße 23, Top 8
8952 Irdning-Donnersbachtal
0664 99149174
info@laura-kastner.at
www.laura-kastner.at



Sandra Leitner, BA
In Ausbildung unter Supervision
Ischler Straße 209
8990 Bad Aussee
0664 4756519
praxis@sandra-leitner.at
www.sandra-leitner.at



Thomas Kern, BA MSc
In Ausbildung unter Supervision
Admonter Straße 3
8940 Liezen
0676 3265763
willkommen@praxis-kern.at
www.praxis-kern.at



Mag.ª Gudrun Letmaier
In Ausbildung unter Supervision
gesundzeit, Bahnhofstraße 425
8970 Schladming, Steiermark
0677 64035051
gl@gesundzeit.at
www.gesundzeit.at



Beate Kettner
Ardning 35
8904 Ardning
0664 2380605
kettnerbeate@gmail.com
www.kettner.co.at



Stefanie Melanie Pilch
In Ausbildung unter Supervision
Rathausplatz 3/3
8940 Liezen, Steiermark
0677 64412328
praxis@psychotherapie-pilch.at
www.psychotherapie-pilch.at



Elisabeth Kopf, MSc
Erzherzog-Johann-Straße 287
8970 Schladming
0650 5700563
kopelisa56@gmail.com



Ursula Neuner-Rennhofer
In Ausbildung unter Supervision
Sonnenweg 4
8940 Liezen
0664 1634950
uschi973@hotmail.com



Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten des STLP

Bezirk Liezen



**Mag.ª Dagmar
Pernitsch-Pachernegg**
Schlattham 96
8943 Aigen
0664 1341626
dagmar.pernitsch@gmx.at



Roswitha Viktoria Preis
Waldweg 5
8940 Liezen
0676 4189098
rp@zentrumwaldweg.at
www.zentrumwaldweg.at



Niko Pilz, BA
In Ausbildung unter Supervision
Wirtschaftspark A / 1.Stock / Büro 117
8940 Liezen
0670 7743734
niko.pilz@gmx.at
www.niko-pilz.at



MMag.ª Nicole Reiter
Wirtschaftspark E
8940 Liezen
0660 6967027
praxis@reiter-psychotherapie.at



Anja Pilz-Zeiser, BA MSc
In Ausbildung unter Supervision
Wirtschaftspark A / Büro 117
8940 Liezen
0677 64849945
anja.pilz.zeiser@gmail.com
www.psychotherapieliezen.at



Johann Ernst Schmitzberger
Werkstrasse 30
8940 Liezen
0664 2623725
info@schmitzberger.or.at
www.schmitzberger.or.at



Elisabeth Maria Plank, MSc
Werkstrasse 30
8940 Liezen
0676 9111337
elisabeth.plank@outlook.com
www.psychotherapie-plank.at



Susanne Singer, MSc
In Ausbildung unter Supervision
Hauptplatz 13/11
8940 Liezen
0677 63495737
singer.susanne@gmx.at
susannesinger.at



Der Folder beinhaltet eine Auswahl von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in freier Praxis, die im Bezirk Liezen 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.



Regina Trotz
Bahnhofstrasse 132
8990 Bad Aussee
0650 7773363
kontakt@reginatrotz.at
www.reginatrotz.at



Mag.ª Birgit Winter, MBA
Pfarrgasse 2
8970 Schladming
0664 8318771
b.winter@steiner1888.com
www.praxis-winter.at

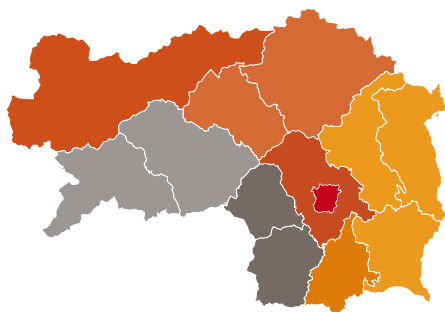


Regina Waser
In Ausbildung unter Supervision
Werkstrasse 30
8940 Liezen
0664 75304410
mail@praxis-waser.at
www.praxis-waser.at



Weitere Folder mit Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten

- ◆ Bad Radkersburg / Leibnitz
- ◆ Bruck an der Mur / Müzzzuschlag 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



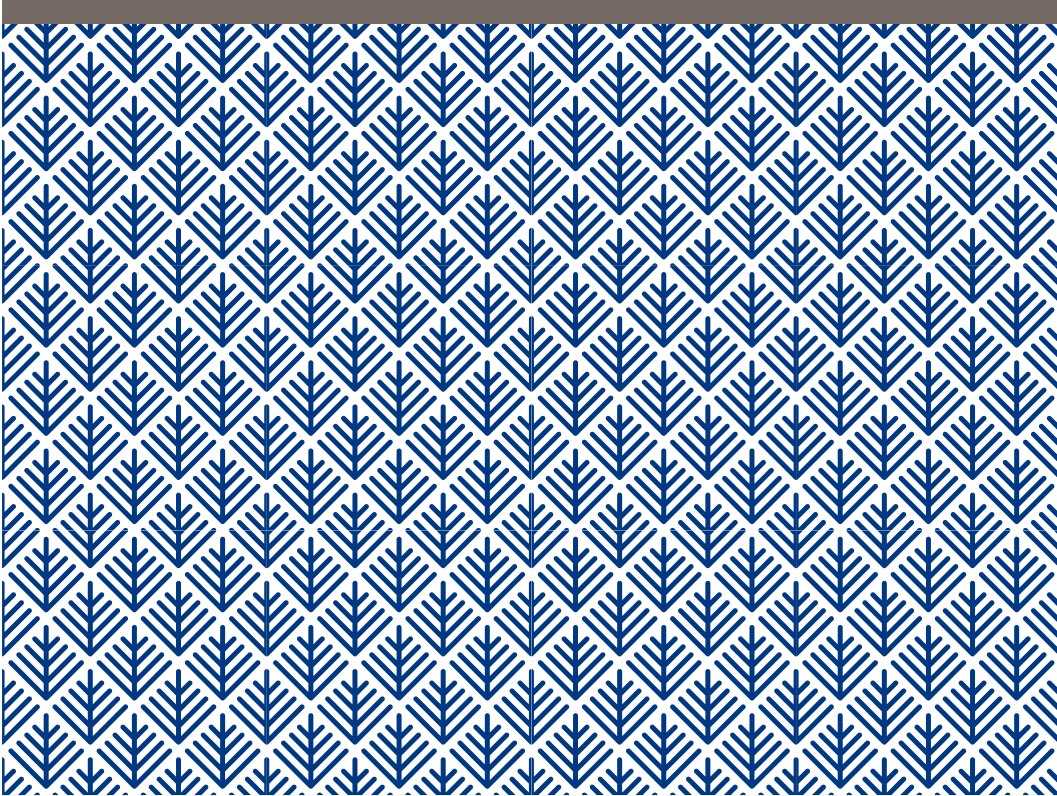
Vollfinanzierter Kassenplatz möglich

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