



Steirischer Landesverband für Psychotherapie



Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in den Bezirken Murau und Murtal 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

Bezirke Murau und Murtal



Mag.ª Judith Albrecht, BEd

In Ausbildung unter Supervision
Gaalerstraße 2a
8720 Knittelfeld
0664 1071188
info@psychotherapie-albrecht.at
www.psychotherapie-albrecht.at



Sarah Deutschmann, MSc

In Ausbildung unter Supervision
Feldgasse 7
8720 Apfelberg
0660 6436272
sarah.deutschmann@yahoo.com



Julia Bahr, MSc

Bahnhofstraße 35
8740 Zeltweg
06768216270
kontakt@psychotherapie-bahr.at
www.psychotherapie-bahr.at



Heinz Hagemann

Dr.-Theodor-Körner-Platz 8/2
8750 Judenburg
0676 7252854
heinz.28@hotmail.com



Michaela Daniczek

In Ausbildung unter Supervision
Bahnstraße 7
8720 Knittelfeld
0677 63798726
m.daniczek@gmx.at



Dr.ª Alexandra Holme

Anna Neumann Str. 19
8850 Murau
0664 1433206
alexandra.holme@gmx.at
www.stlp.at/alexandra-holme



Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten des STLP

Bezirke Murau und Murtal



MMag.ª Ingrid Jagiello

Hauptplatz 10
8750 Judenburg
0664 2366580
info@praxis-jagiello.at
www.praxis-jagiello.at



Dipl.Päd.ª Monika Mürzl, MSc

Wöll 45
8756 St.Georgen
0664 3644062
monika.muerzl@gmail.com



Mag.ª Brigitte Köberl-Haas

Stadt 2
8832 Oberwölz
0664 5329468
koeberlhaas@aon.at
www.koeberlhaas.at



Christa Ofner, MA

Schmittstraße
8720 Knittelfeld
0677 63495590
praxis@christa-ofner.at
www.christa-ofner.at



Mag.ª Waltraud Koller-Esser, MSc

Dorfstraße 34
8831 Niederwölz
0677 62802517
praxis@seeleundleib.at
www.seeleundleib.at



Mag.ª Tatjana Ottawa

In Ausbildung unter Supervision
Floßländ 50a
8720 Knittelfeld
0667 7684633
praxis@psychotherapie-ottawa.at
www.psychotherapie-ottawa.at



Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten des STLP

Bezirke Murau und Murtal



Mag.^a Karin Pestitschegg
Lindenweg 11a
8724 Spielberg
0650 6528224
karinpestitschegg@hotmail.com



Dipl. Soz.Päd. Christoph Reichl
Gotthardsdorf 9, 8820 Neumarkt
Bundesstraße 66, 8740 Zeltweg
0664 5233686
office@psychotherapie-reichl.at
www.christoph-reichl.at



MMag.^a Gudrun Pichler
Hauptstraße 8
8714 Kraubath/Mur
0680 3228808
gudrun.pichler@gmx.at
www.psychotherapie-murtal.at



Mag.^a Karin Skardelly
Gabelhofensiedlung 38b
8753 Fohnsdorf
0660 2024319
praxis@psychotherapie-skardelly.at
www.psychotherapie-skardelly.at



Mag.^a Eva Pöchtrager
Esperantostraße 20
8720 Knittelfeld
0664 88536044
office@psychotherapie-poechtrager.at
www.psychotherapie-poechtrager.at



Dagmar Trattning, MEd
Wiener Straße 19
8720 Knittelfeld
0699 88492492
dagmar.trattning@gmx.at



Der Folder beinhaltet eine Auswahl von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in freier Praxis, die in den Bezirken Murau und Murtal 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

Bezirke Murau und Murtal



Mag. Heinz Wilding
Fliederweg 7
8723 Kobenz
0664 4468078
wilding-steiner@aon.at
www.psychotherapie-wilding-steiner.at



Mag. Dr. Christoph Zauner, MSc
Bahnstraße 2a
8720 Knittelfeld
0650 9510951
christoph.zauner@therapie.or.at
www.therapie.or.at



Mag.ª Andrea Wilding-Steiner
Fliederweg 7
8723 Kobenz
0660 1811969
wilding-steiner@aon.at
www.psychotherapie-wilding-steiner.at

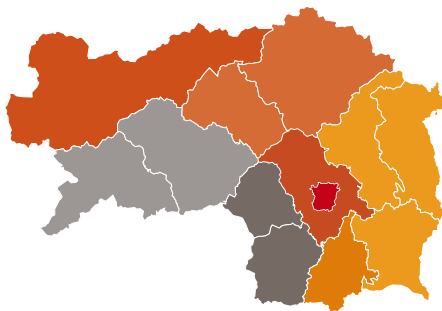


Mag.ª Patricia Zauner, MSc
Bahnstraße 2a
8720 Knittelfeld
0650 9863855
patricia.zauner@therapie.or.at
www.therapie.or.at



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

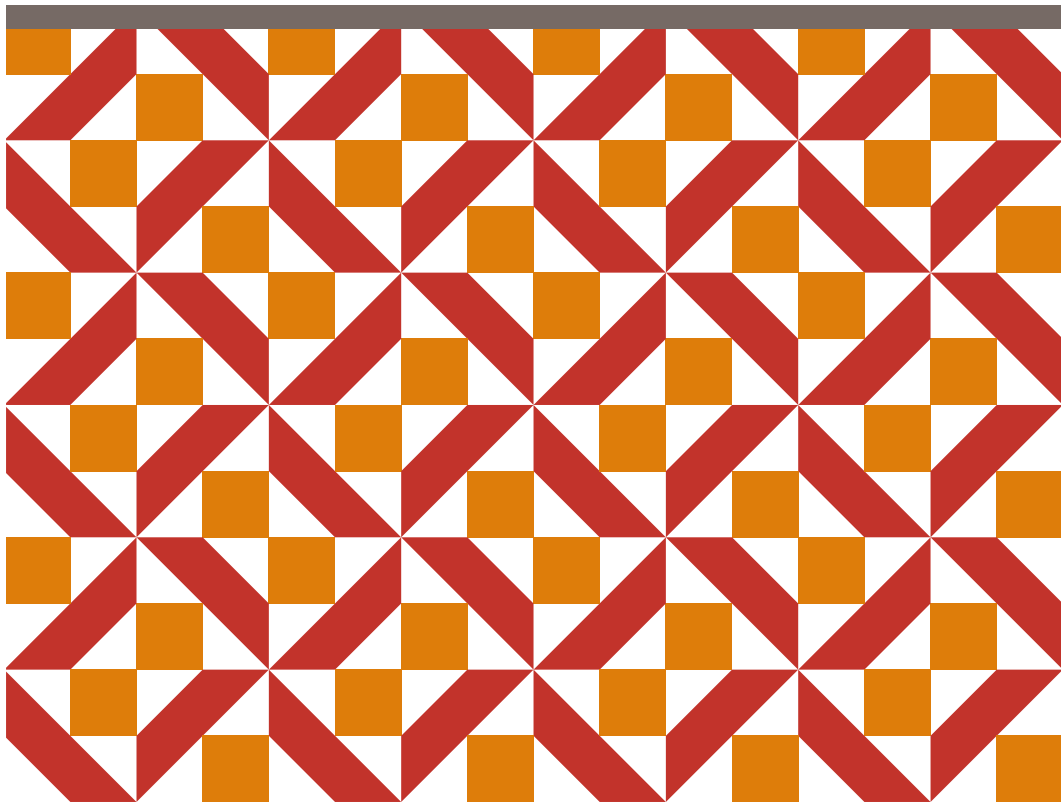
- Ich biete Hausbesuche an
- Meine Praxis ist barrierefrei
- Vollfinanzierter Kassenplatz möglich

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