



Wünschen Sie sich Veränderung?

- Möchten Sie sich selbst **besser kennenlernen**?
- Haben Sie wiederkehrende **Probleme** in Ihren **Beziehungen, Partnerschaften** oder in Ihrer **Arbeit**?
- Gibt es in Ihrem Leben belastende **Umbruchs-situationen** wie beispielsweise **Geburt, Trennung, Arbeitslosigkeit, Unfall** oder **Tod**?
- Fühlen Sie sich **überfordert** und haben das Gefühl alleine nicht mehr weiterzukommen?
- Haben Sie **Schlafprobleme** oder **Alpträume**?
- Fühlen Sie sich **niedergeschlagen, antriebslos** oder **freudlos**?
- Haben Sie **körperliche Symptome** ohne erkennbare organische Ursachen?
- Haben Sie **chronische Schmerzen**?
- Sind Sie **süchtig** nach **Alkohol, Drogen, Spiel, Arbeit** oder **Liebe**?
- Haben Sie eine **diagnostizierte psychische Erkrankung**?
- Sagen Ihnen **Freunde, Familie, Partner** oder **Kollegen**, Sie sollen eine **Psychotherapie machen**?



Martina Huf

Psychotherapeutin
in Ausbildung unter Supervision

Kinder ● Jugendliche ● Erwachsene

Praxisgemeinschaft Auhofstraße

Auhofstraße 194/1/7, 1130 Wien
Eingang: Pfeiffenberggasse 1, im Hof links
Telefon: +43(0)699 134 778 58
E-Mail: office@psychotherapie-huf.at
www.psychotherapie-huf.at

Anreise öffentlich:

Fünf Minuten zu Fuß von der Station Hütteldorf (U4, S-Bahn, Bus): Gehen Sie über den Hackinger Steg bis zur Auhofstraße dann links, bis zur Ecke Pfeiffenberggasse.
Eingang: Pfeiffenberggasse 1, im Hof links

Parkmöglichkeiten:

Wenn kein Parkplatz vor der Türe frei ist (der 13. Bezirk ist keine Kurzparkzone), finden Sie immer entweder im Parkhaus des St. Josef-Krankenhauses (Auhofstraße 189) oder im Park & Ride-Hütteldorf eine Parkmöglichkeit.



Am Anfang jeder Psychotherapie steht der Wunsch nach Veränderung.

Psychoanalyse und Psychotherapie





**Der Mensch
wird am Du
zum Ich.**

(Martin Buber)

Ich habe dieses Zitat gewählt, weil ich mich selbst nicht als Einzelwesen erlebe, sondern immer in Beziehung mit anderen.

Der theoretische Ansatz der Selbstpsychologie entspricht dieser Haltung. Er stellt die Bedeutung von gegenwärtigen und vergangenen Beziehungen in den Mittelpunkt. Diese Beziehungen sind verantwortlich dafür, wie wir uns, die anderen und die Welt erleben.

Genauer über meine Arbeit finden Sie unter www.psychotherapie-huf.at

Martina Huf

*Psychoanalytikerin und Psychotherapeutin
in Ausbildung unter Supervision (geboren 1968)*

- *Mitglied beim Wiener Kreis für Psychoanalyse und Selbstpsychologie*
- *Mobile Frühförderin und Familienbegleiterin*
- *Sozialpädagogin*



Mein Angebot für Sie:

Psychotherapie

Bei allen psychischen oder körperlichen Problemen, die immer wieder auftreten und die Sie nicht mehr aus eigener Kraft oder mit Hilfe von Freunden bewältigen können.

Psychoanalyse

Die wohl spannendste Reise, die Sie machen können – die Reise zu sich selbst.

Supervision

Begleitung und Unterstützung in belastenden Arbeitssituationen.

Psychotherapie kann Ihnen helfen bei:

- *Psychischer Erkrankung
(Depression, Zwang, Angst, Sucht, Essstörung)*
- *Psychosomatischen Beschwerden*
- *Nachsorge, Rehabilitation und Begleitung von schweren körperlichen oder chronischen Erkrankungen*
- *Stressbedingten Erkrankungen
(Burnout)*
- *Persönlichkeitsstörungen (Extremausprägungen bestimmter Persönlichkeitsmerkmale)*
- *Traumata
(Missbrauch, Unfall, Gewalt, Todesfall)*
- *Unterstützung und Begleitung von Lebenskrisen (Partnerschaftsprobleme, Trennung, Mobbing, Trauer, Suizidgedanken)*
- *Persönlichkeitsentwicklung und Selbsterfahrung*

Kontaktieren Sie mich für einen Termin:

telefonisch: +43(0) 699 134 778 58

per E-Mail: office@psychotherapie-huf.at

Wenn Sie sich mit Ihrem Anliegen hier nicht wiederfinden, lade ich Sie ein, dieses in einem unverbindlichen Gespräch zu klären.

*Sie können mich und meine Arbeitsweise gerne bei einem **kostenlosen Erstgespräch** kennenlernen.*



Eltern sein – Kind sein

Eine besondere Herausforderung

Die Geburt eines Kindes ist etwas ganz Besonderes und stellt Sie als Eltern vor viele neue Aufgaben und Veränderungen. Dabei entstehen vor allem in den ersten Lebensjahren viele Fragen und Unsicherheiten. Der Wunsch perfekte Eltern zu sein, setzt Sie möglicherweise unter großen Druck.

Es kann immer wieder Zeiten geben, in denen Sie ihre Beziehung zueinander als schwierig empfinden oder Sie eine Zeit der besonderen emotionalen oder psychischen Belastung erleben.

Die Pubertät im Speziellen stellt oft Jugendliche und deren Eltern vor besonders schwierige Entwicklungsaufgaben.

Diese Zeit ist nicht nur belastend für Ihr Kind sondern auch für Sie als Eltern.

Wenn Probleme, Konflikte oder belastende Erlebnisse unzureichend verarbeitet werden, können Kinder und Jugendliche, ganz ähnlich wie Erwachsene, mit Symptomen reagieren.

Diese können sich in ihrem Verhalten, ihrer Entwicklung oder ihrer Gesundheit zeigen.

Ich biete Ihnen an, gemeinsam mit mir einen Weg aus der für Sie belastenden Situation zu finden und Sie auf diesem ein Stück weit zu begleiten.



Martina Huf

Psychotherapeutin
in Ausbildung unter Supervision

Kinder ● Jugendliche ● Erwachsene

Praxisgemeinschaft Auhofstraße

Auhofstraße 194/1/7, 1130 Wien
Eingang: Pfeiffenberggasse 1, im Hof links
Telefon: +43(0)699 134 778 58
E-Mail: office@psychotherapie-huf.at
www.psychotherapie-huf.at

Anreise öffentlich:

Fünf Minuten zu Fuß von der Station Hütteldorf (U4, S-Bahn, Bus): Gehen Sie über den Hackinger Steg bis zur Auhofstraße dann links, bis zur Ecke Pfeiffenberggasse.
Eingang: Pfeiffenberggasse 1, im Hof links

Parkmöglichkeiten:

Wenn kein Parkplatz vor der Türe frei ist (der 13. Bezirk ist keine Kurzparkzone), finden Sie immer entweder im Parkhaus des St. Josef-Krankenhauses (Auhofstraße 189) oder im Park & Ride-Hütteldorf eine Parkmöglichkeit.



Um ein Kind zu erziehen braucht es ein ganzes Dorf. Afrikanisches Sprichwort

Psychotherapie für Kinder und Jugendliche

Eltern-Kleinkind-Therapie



Eltern-Kleinkind-Therapie

kann Ihnen und Ihrem Kind helfen, wenn:

- Sie sich **Sorgen** um ihr zu erwartendes Kind machen.
- Sie sich nach der Geburt **depressiv, erschöpft und übermäßig gereizt** fühlen.
- Sich ein **unbeschwertes Zusammenleben** mit Ihrem Kind **nicht einstellt**.
- Sie besorgt sind, dass Sie Ihr Kind nicht verstehen oder beruhigen können.
- Sie sich Sorgen machen, ob sich Ihr Kind gesund entwickelt.
- Es Ihnen oder Ihrem Partner schwer fällt, eine **emotional befriedigende Beziehung** zu Ihrem Kind zu finden.
- Sie durch **Frühgeburt, Erkrankung, Entwicklungsverzögerung** oder **Behinderung** Ihres Kindes belastet sind.
- Ihr Kind **schlecht schläft, viel weint** und es **Ernährungsprobleme** gibt.
- Sie sich **hilflos** fühlen.
- Ihr Kind **ängstlich** oder **ungeduldig** ist, **schnell zornig** wird oder **nicht gerne spielt**.



Martina Huf

Psychoanalytikerin und Psychotherapeutin
in Ausbildung unter Supervision (geboren 1968)

- Mitglied beim Wiener Kreis für Psychoanalyse und Selbstpsychologie
- Mobile Frühförderin und Familienbegleiterin
- Sozialpädagogin

Wenn Sie sich mit Ihrem Anliegen hier nicht wiederfinden, lade ich Sie ein, dieses in einem unverbindlichen Gespräch zu klären.

Sie können mich und meine Arbeitsweise gerne bei einem **kostenlosen Erstgespräch** kennenlernen.

Kontaktieren Sie mich für einen Termin:

telefonisch: +43(0) 699 134 778 58

per E-Mail: office@psychotherapie-huf.at

Psychotherapie

kann Ihnen und Ihrem Kind helfen, wenn:

- Sie die **Beziehung** zwischen Ihnen und Ihrem Kind als **schwierig** und belastet erleben.
- Sich Ihr Kind **zurückzieht** oder **depressiv** ist.
- Ihr Kind **Ängste** oder **Zwänge** hat.
- Ihr Kind in seinem **Verhalten auffällig** ist (Unruhe, Einnässen, Aggression, Schlafprobleme).
- Ihr Kind eine **Behinderung** hat, oder mit dem Thema Behinderung konfrontiert ist.
- Ihr Kind **häufig körperlich erkrankt** ist und es keinen medizinischen Befund gibt (Kopfweg, Bauchweg).
- Eine **psychosomatische oder chronische Erkrankung** diagnostiziert wurde (z.B. Neurodermitis).
- Ihr Kind **traumatisiert** ist (Unfall, Gewalt, Missbrauch, Todesfall).
- Sie **selbstverletzendes Verhalten** bei Ihrem Kind beobachten (Ritzen, Nägel beißen).
- **Sucht** ein Thema ist (Alkohol, Drogen, Internet).
- Sie eine **Essstörung** vermuten (Magersucht, Bulimie).
- Sie oder Ihr Kind sich in einer **Lebenskrise** befinden (Trennung, Scheidung, Mobbing, Trauer).

