

Psychotherapie hilft...

- Bestehende Leidenszustände und Symptome zu mindern oder beseitigen
- Botschaften der Psyche zu entschlüsseln
- Belastende Einstellungen und Verhaltensweisen zu verändern
- Gesundheit, Reifung und persönliche Entwicklung zu fördern
- Krisen zu bewältigen und als Chance zu nutzen
- Selbstwertgefühl und Lebensfreude zu steigern

Psychotherapie rechnet sich...

Je früher eine Behandlung gestartet werden kann, umso effizienter ist sie. Psychische Erkrankungen führen zu einem Verlust von 4,3 % des Bruttoinlandsprodukts in Europa. Nicht rechtzeitig behandelte psychische Störungen führen oftmals zur Chronifizierung und zum stationären Aufenthalt, was ein Vielfaches an Kosten und Leid verursacht.

Psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angstzustände und posttraumatische Belastungsstörungen führen oft auch zu Arbeitslosigkeit, sozialer Isolation, Sucht und anderen gesundheitlichen Problemen. Studien zeigen, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen ein höheres Risiko haben, körperliche Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes zu entwickeln.

Gehen Sie rechtzeitig zur Psychotherapie!

Ihre Psychotherapeutin / Ihr Psychotherapeut

Kerstin Hofer, MSc

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision (Verhaltenstherapie)
Hauptplatz 4/3
2325 Himberg (Bez. Bruck/Leitha)
Tel.: 0677 64 57 55 11
psychotherapie.himberg@gmail.com

Mitglied des

NÖLP - Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie

Hauptplatz 4/3, 2325 Himberg

☎ +43.664.733 496 34

office@psychotherapie-noelp.at

www.psychotherapie.at/noelp

<https://www.facebook.com/psychotherapienoelp>



NÖLP

Niederösterreichischer Landesverband

für Psychotherapie



Wann kann mir
Psychotherapie
helfen?

Psychotherapie

ist ein **wissenschaftlich fundiertes Heilverfahren**. Es wird davon ausgegangen, dass Körper und Psyche eine Einheit sind. Krankheiten, Symptome oder Leidenszustände können Ursache oder Ausdruck von psychischem Ungleichgewicht sein.

Psychotherapie findet in der Beziehung zwischen der Psychotherapeutin bzw. dem Psychotherapeuten und der Patientin bzw. dem Patienten statt. **Wichtige Voraussetzung für eine Psychotherapie ist der Wunsch, etwas zu verändern und die Bereitschaft, sich mit seinen Gefühlen und seinem Erleben auseinanderzusetzen.** Psychotherapeut:innen unterliegen einer strengen Verschwiegenheitspflicht.

Psychotherapie zeichnet sich durch eine **ausgesprochen hohe Behandlungswirksamkeit** aus. Im Vergleich ist Psychotherapie einer pharmakologischen Behandlung zumindest ebenbürtig, einigen Metaanalysen zufolge, zum Teil sogar deutlich überlegen. Eine Kombination aus beiden Behandlungskonzepten ist daher besonders wirksam. Daher wird insbesondere bei schweren Störungen eine begleitende Behandlung bei einem Facharzt für Psychiatrie/Neurologie von Psychotherapeut:innen empfohlen. Gegebenenfalls wird dies selbstverständlich in der Psychotherapie besprochen.

Psychotherapeut:innen dürfen sich nur Personen nennen, die in der Psychotherapeutenliste des Bundesministeriums für Gesundheit, Familie und Jugend eingetragen sind. Sie haben in Ihrer jahrelangen Ausbildung eine **umfassende Kompetenz für alle Krankheitsbilder und Leidenszustände** erworben.

Wann kann mir Psychotherapie helfen?

- Ich fühle mich krank (z.B. rasendes Herzklopfen) oder habe Schmerzen, obwohl medizinische Befunde keine ausreichende Erklärung dafür bieten.
- Ich fühle mich antriebs- und lustlos, erschöpft oder ständig überfordert.
- Ich habe Schlimmes erlebt und kann mit niemandem darüber sprechen.
- Ich komme mit meiner Sexualität nicht zu recht.
- Ich habe Ängste, die mich belasten oder einschränken (z.B. vor engen Räumen).
- Ich bin oft niedergeschlagen und habe keine Freude am Leben und/oder bin traurig und vereinsamt.
- Mich plagen oft Gedanken, von denen ich glaube, dass ich mit niemandem darüber reden kann (Alpträume, Stressgefühle, Hassgefühle, Schuldgefühle, ...).
- Ich befinde mich in einer belastenden Umbruchsituation (z.B. schwere Krankheit, Tod, Arbeitslosigkeit, Trennung, Unfälle, ...), die schwer zu bewältigen ist.
- Ich denke manchmal an Selbstmord.
- Meine persönliche Lebenssituation ist schwierig. Ich möchte etwas ändern.
- Ich habe wiederkehrend große Probleme im Kontakt mit anderen Menschen (z.B. am Arbeitsplatz).
- Ich bin süchtig – nach Alkohol, Drogen, Essen, Hunger, Liebe, Spiele oder anderem.
- Ich fühle mich innerlich gezwungen, ständig dasselbe zu denken oder zu tun (z.B. zwanghaftes Waschen, Zusperrern, Grübeln, ...) obwohl dies mein Leben sehr einengt.
- Ich möchte meine Entwicklungspotenziale besser ausschöpfen und weiß nicht wie.

Kosten der Psychotherapie

- Bei krankheitswertigen Störungen ist eine teilweise Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich.
- Bezüglich einer möglichen steuerlichen Absetzbarkeit erhalten Sie Informationen bei der Arbeiterkammer NÖ.
- Psychotherapie auf Krankenschein ist in beschränktem Ausmaß bei Psychotherapeut:innen in Niederösterreich möglich.

Wo finde ich eine Psychotherapeut:in?

Sie haben mehrere Möglichkeiten, sich über Psychotherapie und das Angebot von Psychotherapeut:innen zu informieren.

- www.psychotherapie.at/noelp
Psychotherapeut:innen in NÖ – Verzeichnis des NÖLP
- www.psychotherapie.at
Psychotherapeut:innensuche ganz Österreich
- Psychotherapeut:innenliste des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (<https://psychotherapie.ehealth.gv.at/>)
- www.psychotherapieinfo.at
☎ 0800 202 434
Clearingstelle der ÖGK, Serviceeinrichtung für Patient:innen, Vermittlung von Therapieplätzen

