

„Wenn ich an morgen denke, schnürt es mir den Hals zu.“

Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Gedankenkreisen, Schlafstörungen – Psychotherapie ist das Mittel der Wahl.

DIE ÖSTERREICHISCHEN

FÜR
ALLE
FÄLLE

PSYCHOTHERAPEUT:INNEN

Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie ist ein wissenschaftlich fundiertes und gesetzlich klar geregeltes Heilverfahren.

SIE ...

- ◆ heilt oder lindert psychisches Leid.
- ◆ hilft in Krisensituationen.
- ◆ unterstützt bei Änderungen problematischer und ungesunder Verhaltensweisen und Einstellungen.
- ◆ fördert die persönliche Entwicklung und Gesundheit.

Grundlage jeder Psychotherapie ist die professionelle psychotherapeutische Beziehung. Im Zentrum steht das hilfreiche Gespräch: In einer vertrauensvollen Atmosphäre können Sie alles ansprechen, was Sie belastet und bewegt. Alles, was Sie Ihrem Psychotherapeuten oder Ihrer Psychotherapeutin anvertrauen, unterliegt strengster Verschwiegenheit.

EINE PSYCHOTHERAPIE HILFT
BEISPIELSWEISE BEI...

- ◆ **Ängsten**, die Ihre Lebensqualität einschränken
- ◆ **belastenden Zwängen**
- ◆ **Depressionen**
- ◆ **schwierigen Lebenssituationen** wie z. B. schweren oder chronischen Erkrankungen, Verlust von wichtigen Bezugspersonen oder Konflikten am Arbeitsplatz
- ◆ **Süchten** wie z. B. Abhängigkeit von Alkohol, Medikamenten, Essen, Spielen, Drogen usw.
- ◆ **Problemen und Krisen in der Partnerschaft und in der Familie** wie z. B. sexuellen Problemen, nicht mehr miteinander reden können, Trennung und Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern
- ◆ **psychosomatischen Erkrankungen**, also körperliche Krankheiten, die mit ungelösten und belastenden psychischen Problemen zusammenhängen.

Voraussetzung für eine Psychotherapie ist die Bereitschaft, sich auf die Gefühle und das eigene Leben einzulassen. Eine Altersbeschränkung gibt es nicht: Psychotherapie hilft in jedem Lebensalter.

Der Weg zur Therapie

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin über Ihr Befinden.

Bei einer psychischen Problematik kann Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin eine Psychotherapie empfehlen. Bei Vorliegen einer psychischen Erkrankung können Sie einen Kostenzuschuss bei der Sozialversicherung beantragen. Zusätzlich gibt es vollkassenfinanzierte Psychotherapie-Plätze, jedoch sind diese Plätze limitiert. Erkundigen Sie sich bei dem Psychotherapeuten oder der Psychotherapeutin.

Psychotherapie können Sie auch ohne Vorliegen einer psychischen Erkrankung in Anspruch nehmen. Die Kosten müssen Sie in diesem Fall selbst tragen.

Fragen Sie Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin nach einer Empfehlung oder nutzen Sie die Psychotherapeut:innen-Suche unter [PSYCHOTHERAPIE.AT](https://www.psychotherapie.at) oder [VOEPP.AT](https://www.voep.at)

Vereinbaren Sie ein Erstgespräch.

Egal, wie groß oder klein Ihre psychische Belastung ist: Psychotherapie hilft.

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin oder informieren Sie sich auf [psychotherapie.at](https://www.psychotherapie.at). Die österreichischen Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen sind für alle Fälle für Sie da!

**FÜR
ALLE
FÄLLE**

[PSYCHOTHERAPIE.AT](https://www.psychotherapie.at)

[VOEPP.AT](https://www.voep.at)

EINE KAMPAGNE VON

ÖBVP
VÖPP

*Impressum: ÖBVP (Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie) & VÖPP (Vereinigung Österreichischer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten)
Gestaltung: P&B Agentur für Kommunikation GmbH, Kirchberggasse 7/5, 1070 Wien,
Druck: druck.at Druck- und Handelsgesellschaft mbH, Aredstraße 7/EG/Top H 01, 2544 Leobersdorf*