



Psychotherapie wirkt!

Wenn die Seele Hilfe braucht

ERSTINFORMATIONEN FÜR KLIENTINNEN

Telefonsprechstunde:

Der Tiroler Landesverband für Psychotherapie bietet eine Telefonsprechstunde an. Diese Informationsstelle dient zur Erstorientierung durch fachlich kompetente MitarbeiterInnen. Hierbei können Fragen zur Psychotherapie geklärt werden, sowie über die weiteren Schritte zum Behandlungsbeginn informiert werden.

Jeden Donnerstag von 16 – 17 Uhr unter der Tel. Nr. 0512/ 56 17 34



TLP

Tiroler Landesverband für Psychotherapie

6020 Innsbruck :: Leopoldstraße 38 :: T +43.512.56 17 34 :: ZVR 271097672 :: DVR 0756156
office@tlp.tirol :: www.psychotherapie.at/tlp :: www.psychotherapie-tirol.at

INHALT

1. WAS IST PSYCHOTHERAPIE?	3
2. WER DARF PSYCHOTHERAPIE AUSÜBEN?.....	3
3. BEI WELCHEN PROBLEMEN KANN PSYCHOTHERAPIE HELFEN?	4
4. ABLAUF DER PSYCHOTHERAPIE	5
5. PSYCHOTHERAPEUTISCHE METHODEN	7
6. WIE FINDE ICH EINEN PSYCHOTHERAPIEPLATZ?.....	8
7. WAS KOSTET DIE PSYCHOTHERAPIE?	9
9. INFORMATIONEN- UND BESCHWERDESTELLE FÜR BERUFSETHISCHE FRAGEN.....	10

Für weitere Fragen stehen wir gerne zur Verfügung – auch auf der Website www.psychotherapie-tirol.at finden Sie weitere Informationen.

1. WAS IST PSYCHOTHERAPIE?

Die Psychotherapie ist eine wissenschaftlich-praktische Tätigkeit, die in Österreich im Psychotherapiegesetz (Bundesgesetzblatt Nr. 361/1990) geregelt ist. In der konkreten Beziehung zwischen PsychotherapeutIn und PatientIn/KlientIn wird versucht, psychische und psychosomatische Leidenszustände zu heilen oder zu lindern, innere (seelische) sowie zwischenmenschliche Konflikte zu bewältigen oder auch die Persönlichkeitsentwicklung zu fördern.

Der Begriff „Psychotherapie“ stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet ursprünglich, den ganzen Menschen, das heißt seine Seele, sein Gemüt, seinen Verstand, seine Lebenskraft zu unterstützen, zu heilen, zu pflegen und auszubilden.

Die psychotherapeutische Arbeitsweise ist gekennzeichnet durch das psychotherapeutische Gespräch und kann durch gezielte Übungen unterstützt werden. Die Anwendung der Psychotherapie reicht von der Behandlung psychischer Störungen und Krankheiten über die Hilfe bei der Bewältigung von körperlichen Erkrankungen und Lebenskrisen bis zur Supervision in Arbeitszusammenhängen. Psychotherapeutische Handlungselemente können in allen menschlichen Konflikten von Nutzen sein.

Es gibt vielfältige psychotherapeutische Methoden mit unterschiedlichen theoretischen Modellen und Schwerpunkten. PsychotherapeutInnen lernen in der Regel eine der Methoden intensiv und erwerben Kenntnisse in den anderen.

Die psychotherapeutische Beziehung braucht Zeit zu ihrer Entwicklung. Sitzungen dauern daher in der Regel 50 bis 90 Minuten, wobei die Behandlung abhängig von der Problemlage mehrere Wochen, Monate oder Jahre dauern und auf einzelne Personen, Paare, Familien und Gruppen abgestimmt sein kann.

2. WER DARF PSYCHOTHERAPIE AUSÜBEN?

PsychotherapeutInnen haben abgeschlossene Berufsausbildungen z.B. in Psychologie, Medizin, Sozialarbeit, Pädagogik usw. Danach erfolgt, nach eingehender Eignungsprüfung, die Aufnahme in eine mindestens sechs Jahre dauernde Schulung in Theorie und Praxis der Psychotherapie. Kernstück ist die Behandlung der angehenden PsychotherapeutIn in einer sogenannten „Lehrtherapie“, in der er/sie über mehrere Jahre selbst KlientIn ist.

Die Ausbildung und die Ausübung der Psychotherapie ist durch das Psychotherapiegesetz geregelt [BGBl.Nr.361/1990]. Als Berufsberechtigungsnauchweis zur selbstständigen Ausübung der Psychotherapie gilt der Eintrag in die PsychotherapeutInnenliste des Bundesministeriums für Gesundheit (psychotherapie.ehealth.gv.at)

PsychotherapeutInnen mit fortgeschrittener Ausbildung werden als „PsychotherapeutInnen in Ausbildung unter Supervision“ bezeichnet und üben Psychotherapie unter begleitender Supervision aus. Die Honorare sind entsprechend günstiger, jedoch gewähren die Krankenkassen keinen Kostenzuschuss.

3. BEI WELCHEN PROBLEMEN KANN PSYCHOTHERAPIE HELFEN?

Ein entscheidender Anhaltspunkt, eine Psychotherapie in Erwägung zu ziehen, ist die Annahme, dass Schwierigkeiten seelisch bedingt (d.h. psychogen) sind. Wenn der Betroffene selbst einen ursächlichen Zusammenhang der Probleme mit seelischen Konflikten vermutet, dann ist eine wichtige Voraussetzung für eine Psychotherapie gegeben. Die Frage, ob eine Psychotherapie indiziert ist, kann mit einer/m PsychotherapeutIn abgeklärt werden.

Einige Beispiele, bei welchen Störungen und Problemen von einem Bedarf an Psychotherapie ausgegangen werden kann:

- ⌘ Ängste, die Ihre Lebensqualität massiv einschränken
- ⌘ Zwangsgedanken und -handlungen
- ⌘ Depressionen
- ⌘ Süchte
- ⌘ funktionelle Störungen: darunter sind häufig wiederkehrende Beschwerden aller Art (Kopf-, Bauchschmerzen, sexuelle Störungen, Atemnot, ...) zu verstehen, die keine körperliche Ursache haben.
- ⌘ Psychosomatische Erkrankungen: darunter fallen z.B. Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür, Migräne, Magersucht (Anorexie), Fettsucht (Adipositas), Ess-/Brechsucht (Bulimie), ...
- ⌘ Partnerprobleme
- ⌘ Probleme in der Familie
- ⌘ Psychotherapie kann auch zur Persönlichkeitsentfaltung und -erweiterung eine nützliche Erfahrung sein.

Wenn einer der folgenden Sätze für Sie zutrifft, ist es sinnvoll, eine/n Psychotherapeutin/en aufzusuchen:

- ⌘ Ich fühle mich krank, und es gibt keine medizinische Erklärung dafür.
- ⌘ Ich bekomme rasendes Herzklopfen und Angst, dass ich sterben muss.
- ⌘ Ich habe eine der folgenden Ängste: Vor dem Kontakt zu meinen Mitmenschen – vor großen Plätzen – vor engen Räumen – vor Autoritäten – vor bestimmten Tieren.
- ⌘ Ich habe Probleme beim Ein- und Durchschlafen.
- ⌘ Ich werde von Gedanken gequält und glaube, dass ich mit niemandem darüber reden kann (Alpträume, Stressgefühle, Schuldgefühle, Hassgefühle, ...).
- ⌘ Ich fühle mich lustlos, erschöpft und ständig überfordert.
- ⌘ Ich befinde mich in einer belastenden Umbruchsituation (Tod, Arbeitslosigkeit, Scheidung, Trennung, Unfall, ...).
- ⌘ Ich bin oft niedergeschlagen, habe keine Freude am Leben.
- ⌘ Ich denke manchmal an Selbstmord.
- ⌘ Ich lebe in einer schwierigen Beziehung, sie nimmt mir die Luft zum Atmen.
- ⌘ Ich bin süchtig (Alkohol, Drogen, Essen, Liebe, Spiel, ...).
- ⌘ Ich kann ohne bestimmte Rituale (ständiges Waschen, Zusperrern, ...) nicht leben, obwohl diese mein Leben sehr einengen.
- ⌘ Ich möchte meine Beziehungen verbessern und brauche dazu Rückmeldungen über meine Stärken und Schwächen.
- ⌘ Meine Kinder brauchen meine Unterstützung, ich fühle mich dabei oft überfordert.
- ⌘ Ich komme mit meiner Sexualität nicht zurecht.
- ⌘ Ich kann mich oft nicht entscheiden, und das quält mich.
- ⌘ Ich vermeide es, bestimmte Dinge zu tun, die ich gerne tun würde.
- ⌘ Ich möchte meine Entwicklungspotentiale besser ausschöpfen und weiß nicht wie.

4. ABLAUF DER PSYCHOTHERAPIE

Der erste telefonische Kontakt

Wenn nicht durch andere Vereinbarungen der Termin für ein Erstgespräch bereits festgelegt wurde, ist ein Anruf in der Privatpraxis eines/r PsychotherapeutIn oder in einer Institution empfehlenswert um ein Erstgespräch zum persönlichen Kennenlernen der/s PsychotherapeutIn zu vereinbaren.

Entscheidend ist, Informationen einzuholen mit deren Hilfe man sich orientieren kann, ob eine Therapie dort für einen in Frage kommt. Es wird auch von Interesse sein, wie viel eine Psychotherapieeinheit kostet und ob eine Wartezeit anfällt. Spezielle Fragen wie z.B. nach der angewandten Methode, dem Setting und der psychotherapeutischen Qualifikation, können am besten im Erstgespräch geklärt werden.

Folgende Prinzipien zählen zu den wichtigsten der Psychotherapie: **Prinzip der Freiwilligkeit** Psychotherapie erfolgt auf der Grundlage des Einverständnisses der Klientin/des Klienten. Die Freiwilligkeit der Therapie ist ganz wesentlich. **Prinzip der Verschwiegenheit** PsychotherapeutInnen sind zur Verschwiegenheit über alle ihnen in der Ausübung ihres Berufes anvertrauten oder bekannt gewordenen Geheimnisse verpflichtet. Nur die Klientin/der Klient selbst kann die Therapeutin/den Therapeuten in besonderen Ausnahmefällen von dieser Verschwiegenheitspflicht entbinden.

Prinzip der Freien TherapeutInnenwahl Wichtig für den therapeutischen Erfolg ist eine Vertrauensbeziehung, da nur dadurch ein offenes Gespräch und die Aufarbeitung von Problemen möglich sind. Das setzt voraus, dass Sie Ihre Therapeutin/Ihren Therapeuten frei wählen können.

Erstgespräch und Bedenkzeit

Es geht darum, dass KlientIn und PsychotherapeutIn einander kennen lernen. Wenn Sie an eine Institution mit mehreren PsychotherapeutInnen überwiesen werden, kann es sein, dass es sich erst nach dem Erstgespräch ergibt, bei welchem/r PsychotherapeutIn eine Behandlung sinnvoll und möglich ist.

Die meisten PsychotherapeutInnen bieten ein Erstgespräch auch dann an, wenn von vornherein feststeht, dass mit einer Wartezeit zu rechnen ist, es sei denn, dass die Wartezeit unabsehbar ist. Manche PsychotherapeutInnen verlangen für das Erstgespräch ein Honorar, bei anderen ist es kostenlos.

Zwei Ebenen sind für das Erstgespräch wichtig. Erstens: die Sympathie und das Gefühl, dass man sich dieser Person gerne anvertraut. Zweitens: die Frage des Arbeitsabkommens, die sachliche Übereinkunft betreffend was z.B. Therapieziel, Höhe und Zahlungsmodus des Honorars, Regelung der Honorarfrage bei Absage aus Krankheits- oder anderen Gründen, Häufigkeit der Sitzungen, angewandte Methode, Setting, Urlaub etc. betrifft.

Beide Ebenen sollen in die Entscheidung einbezogen werden. Falls Sie als Entscheidungshilfe mit mehreren PsychotherapeutInnen Erstgespräche führen wollen, teilen Sie dies den jeweiligen PsychotherapeutInnen mit.

Entscheidung und Festlegung

Das wichtigste Kriterium für Ihre Entscheidung sollte sein, ob die ‚Chemie‘ zwischen Ihnen und der PsychotherapeutIn stimmt. Erst danach rangieren die Folgen, die sich aus der gewählten Methode, dem angewandten Setting und ähnlichen Aspekten ergeben. Sie können Ihre Entscheidung jederzeit rückgängig machen, wenn Sie glauben, sich getäuscht zu haben.

Es ist aber besser, wenn dies nicht im Alleingang geschieht, sondern in Absprache mit der/m PsychotherapeutIn, um eventuelle Missverständnisse aufklären zu können. Da es in der Psychotherapie um ein Sich-Einlassen geht, sollte man nie gleichzeitig bei mehreren TherapeutInnen in Einzeltherapie sein. Eine Ausnahme stellen die Kombination von Einzel- und Gruppentherapie oder Einzel- und Paar- oder Familientherapie dar. In Absprache mit den beteiligten PsychotherapeutInnen können die genannten Kombinationen einander sinnvoll ergänzen.

Wartezeit

Eine Wartezeit wird sich vor allem dann ergeben, wenn eine längerfristige Psychotherapie in einer Institution oder vollfinanzierte Psychotherapie geplant ist oder ein/e stark ausgebuchte/r PsychotherapeutIn ausgewählt wurde.

Falls man sich auf eine/n PsychotherapeutIn festgelegt hat und dies mit Wartezeit verbunden ist, sollte man am besten gleich mit der/m PsychotherapeutIn besprechen, ob man ohne Überbrückungshilfe auskommen kann. Sollten Sie bereits sehr akute Probleme und Beschwerden haben, könnte zwar auch die Aussicht auf die Psychotherapie schon eine Stabilisierung bewirken, doch könnte die Wartezeit auch einen zu langen Aufschub bedeuten, der allenfalls mit anderen Mitteln wie Medikamenten, Aufsuchen einer Beratungsstelle oder fallweisem Kontakt mit dem/r PsychotherapeutIn bis zum eigentlichen Beginn der Therapie überbrückt werden kann.

Die Psychotherapie selbst

Die Psychotherapie wird bei jedem Menschen anders ablaufen.

Die/der KlientIn kann Perioden der Skepsis erleben und sich nach einiger Zeit fragen, ob sich durch die Therapie wirklich etwas ändern kann. Rückfälle könnten sich einstellen. All das gehört dazu, ebenso wie Erfolgserlebnisse, Zweifel und Krisen, die allesamt Kennzeichen für eine Veränderung sind. Bei Unsicherheiten ist es wichtig, diese unbedingt mit der/m PsychotherapeutIn zu besprechen.

Häufigkeit der Sitzungen

Die Regelung der Sitzungsfrequenzen kann sehr individuell gehalten sein; sie kann monatlich oder bis zu fünfmal wöchentlich erfolgen. Die meisten Psychotherapien finden einmal pro Woche statt. In der Paar- und Familientherapie werden oft Abstände von zwei und mehr Wochen zwischen den Sitzungen vereinbart. Eine durchaus übliche Maßnahme kann ein Wechsel der Häufigkeit im Laufe der Psychotherapie sein. So kann z.B. nach anfänglich einer Sitzung pro Woche eine Steigerung auf zwei oder mehrere Sitzungen pro Woche sinnvoll und notwendig sein. Gegen Ende der Psychotherapie ist eine Verringerung der Frequenz üblich. Während normalerweise eine Psychotherapiesitzung einmal pro Woche eine angemessene Frequenz darstellt, ist dies bei krisenhaften Zuständen kaum ausreichend. In diesen Fällen werden zwei, oder mehrere Sitzungen pro Woche effizienter sein. Eine gewisse Regelmäßigkeit der Psychotherapiestunden schafft günstige Bedingungen für den psychotherapeutischen Prozess. Was die Dauer der Sitzungen betrifft, so bewegt sich das Spektrum in der Einzelpsychotherapie von einer bis zu einer Doppelstunde. Bei den meisten PsychotherapeutInnen bedeutet eine ‚Stunde‘ 45 oder 50 Minuten. In der Gruppentherapie erstreckt sich die Dauer von unter einer ‚Stunde‘ bis zu über drei ‚Stunden‘. Hier sind 90 oder 120 Minuten am ehesten üblich. Sitzungen in Paar- und Familientherapie werden meist für 50 bis 90 Minuten vereinbart.

Dauer der Psychotherapie

Die Dauer hängt vom Therapieziel, der Art der Störung und wie lange diese schon besteht, ab. Je anspruchsvoller das Psychotherapieziel, und je schwerwiegender und dauerhafter die seelische Problematik ist, umso länger wird die Psychotherapie dauern. Es ist nicht leicht, genaue Zahlenangaben für die Dauer von Psychotherapien zu machen. Zu unterschiedlich sind Schicksale und psychotherapeutische Entwicklungen gefärbt, daher gehen PsychotherapeutInnen verschiedener Psychotherapierichtungen individuell vor.

Das Ende der Psychotherapie

Eine Betrachtungsweise vom Ende der Psychotherapie, die für alle Psychotherapieformen gelten könnte wäre: Die Psychotherapie ist dann zu Ende, wenn das Therapieziel erreicht bzw. als nicht erreichbar erkannt wird. In jedem Fall ist es eine Angelegenheit, die PsychotherapeutIn und KlientIn gemeinsam entscheiden.

5.PSYCHOTHERAPEUTISCHE METHODEN

Die angeführten Methoden der Psychotherapie haben folgendes gemeinsam: Die Wirksamkeit der Psychotherapie ist durch zahlreiche Studien belegt, es gibt keine Hinweise auf beeinträchtigende Wirkungen korrekt ausgeübter Psychotherapie. Die folgenden Methoden sind durch die Anerkennung des Bundesministeriums für Gesundheit approbiert und gemäß dem Psychotherapiegesetz zugelassen.

Humanistisch-existenzielle Orientierung

Diese Psychotherapieformen bauen auf die jedem Menschen innewohnende Selbstverwirklichungstendenz und wachsende Fähigkeit der Selbstverantwortung auf. Dieses Konzept zielt in erster Linie auf persönliche Erfüllung und innere Zustimmung zum Leben ab. Der Mensch wird als sinnsuchendes Wesen betrachtet, das grundsätzlich als fähig angesehen wird, sein Leben sinnvoll zu gestalten und Störungen aus eigener Kraft zu überwinden. Die Psychotherapie findet in der Regel ein- bis zwei Mal wöchentlich als Einzel-, Gruppen-, Paar- und Familientherapie statt. Psychotherapierichtungen die der humanistischen Orientierung folgen:

- ⌘ Existenzanalyse (E)
- ⌘ Existenzanalyse und Logotherapie (EL)
- ⌘ Gestalttheoretische Psychotherapie (GTP)
- ⌘ Integrative Gestalttherapie (IG)
- ⌘ Integrative Therapie (IT)
- ⌘ Klientenzentrierte Psychotherapie (KP)
- ⌘ Personenzentrierte Psychotherapie (PP)
- ⌘ Psychodrama (PD)

Systemische Orientierung

Die Therapieform setzt an bei den krankmachenden Kommunikationsstilen innerhalb eines (Familien-)Systems. Interventionen setzen sowohl am Selbstbild wie am Beziehungsfeld einer Person an. Systemische PsychotherapeutInnen versuchen mittels einer konsequenten ressourcen- und lösungsorientierten Haltung und Methodik, Einschränkungen und Störungen der Lebensentfaltung wie beispielsweise psychische Erkrankungen, psychosomatische Symptome, destruktive Interaktionsmuster und ähnliches aufzulösen. Systemische Psychotherapie ist insbesondere in lösungsorientierten Richtungen tendenziell Kurzzeittherapie, Einzeltherapien werden auch längerfristig vereinbart. In Übereinstimmung mit den am Psychotherapieprozess Beteiligten können auch andere Bezugspersonen in den Prozess einbezogen werden, wie Angehörige, LehrerInnen, oder psychosoziale HelferInnen. Die Psychotherapiemethode dieser Orientierung ist die

- ⌘ Systemische Familientherapie (SF).

Tiefenpsychologisch-psychodynamische Orientierung

Nach diesen Konzepten lassen sich psychische Erkrankungen auf unbewusste Impulse und Konflikte zurückführen, die in der Kindheit verdrängt wurden. In der Psychotherapie werden diese Gefühle bewusst gemacht und der Widerstand, die Abwehrmechanismen gegen diese oft schmerzvolle Einsicht bearbeitet. Wichtigstes Werkzeug ist die Deutung und Übertragung der aus der Kindheit stammenden Gefühle und Fantasien. Die Psychotherapie findet ein bis fünf Mal wöchentlich als Einzel-, Gruppen-, Paar- und Familientherapie mit allen Altersgruppen statt. Psychotherapierichtungen die der tiefenpsychologisch-psychodynamischen Orientierung folgen:

Psychoanalytische Methoden

- ⌘ Analytische Psychologie (AP)
- ⌘ Gruppenpsychoanalyse (GP)
- ⌘ Individualpsychologie (IP)
- ⌘ Psychoanalyse (PA)

Tiefenpsychologisch fundierte Methoden:

- ⌘ Autogene Psychotherapie (AT)
- ⌘ Daseinsanalyse (DA)
- ⌘ Dynamische Gruppenpsychotherapie (DG)
- ⌘ Hypnosepsychotherapie (HY)
- ⌘ Katathym Imaginative Psychotherapie (KIP)
- ⌘ Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT)
- ⌘ Transaktionsanalytische Psychotherapie (TA)

Verhaltenstherapeutische Orientierung

Zentraler Ansatzpunkt ist das Verhalten und Handeln des/der PatientIn. Verhalten wurde einmal gelernt und kann daher auch wieder umgelernt werden. Der/die PsychotherapeutIn setzt bestimmte Techniken ein, durch die erwünschtes Verhalten neu gelernt und/oder verstärkt werden kann, es wird daher ein besseres Problemlösungsverhalten trainiert. Bei dieser Methode wird mit Einzelnen, Paaren, Familien und Gruppen gearbeitet; die Frequenz variiert nach Bedarf. Die Psychotherapiemethode dieser Orientierung ist die

- ⌘ Verhaltenstherapie (VT).

6. WIE FINDE ICH EINEN PSYCHOTHERAPIEPLATZ?

Nach der Entscheidung zu einer psychotherapeutischen Behandlung beginnt meist die Suche nach dem passenden Psychotherapieplatz. Hier können folgende Fragen als Entscheidungshilfe dienen:

- ⌘ Möchten Sie mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten arbeiten?
- ⌘ Suchen Sie eine Einzel-, Paar-, Gruppen- oder Familientherapie?
- ⌘ Benötigen Sie eine Psychotherapeutin/einen Psychotherapeuten mit speziellen Sprachkenntnissen?
- ⌘ Suchen Sie eine Psychotherapeutin/einen Psychotherapeuten, die auf die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen oder älteren Menschen spezialisiert ist?
- ⌘ Sind Sie an einer bestimmten psychotherapeutischen Methode interessiert?
- ⌘ Benötigen Sie eine Psychotherapeutin/einen Psychotherapeuten mit behindertengerechten Praxismöglichkeiten?

Die Behandlung psychischer Krankheiten und Leidenszustände gehört zur Basisqualifikation aller PsychotherapeutInnen, die gemäß des österreichischen Psychotherapiegesetzes ihre Ausbildung über einen Zeitraum von zumindest sechs Jahren absolviert haben. Bei vielen PsychotherapeutInnen kristallisieren sich im Laufe ihrer Tätigkeit Arbeitsschwerpunkte heraus durch individuelle Interessen und Befähigungen, Fort- und Weiterbildungen oder die Mitarbeit in Institutionen.

Es gibt die Möglichkeit online nach bestimmten Kriterien einen geeigneten Psychotherapeuten zu finden. Auf der Homepage des ÖBVP finden Sie nähere Informationen.

Link dazu: **PsychotherapeutInnen Suche | ÖBVP - Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie**

Verfügbare Modellplätze finden Sie anhand unseres Ampelsystems unter dem Link **Modellplätze | www.psychotherapie-tirol.at**

Die TGKK bietet Menschen mit psychischen Problemen in Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für psychotherapeutische Versorgung Tirols Gespräche zur Erstorientierung, Informationen über die Behandlung durch fachlich kompetente MitarbeiterInnen. Erreichbar unter: 0664/ 1991991

7. WAS KOSTET DIE PSYCHOTHERAPIE?

Über die gängigen Honorare für Psychotherapie dürfen laut Bundeswettbewerbsbehörde keine Honorarempfehlungen abgegeben werden. Daher empfehlen wir, sich direkt bei den behandelten PsychotherapeutInnen zu erkundigen. Die Kosten einer Psychotherapie hängen davon ab, ob und in welcher Höhe sie von den Krankenkassen übernommen werden und welcher Anteil selber bezahlt werden muss. Manche privaten Versicherungen haben Psychotherapie in ihrem Leistungskatalog oder zahlen sie als Kulanzleistung.

Für die Verrechnung mit der Krankenkasse gibt es derzeit zwei gängige Modelle:

Für die Verrechnung mit der Krankenkasse gibt es derzeit zwei übliche Modelle:

1. Zuschuss durch die Krankenkasse

Sie haben die Möglichkeit, von der Krankenkasse einen Zuschuss von derzeit Euro 28 (TGKK, SVA) bzw. Euro 40,00 (BVA), Euro 50,00 (SVB) oder Euro 65,00 (KUF) pro Therapiestunde zu beantragen, sofern Ihre Therapeutin/Ihr Therapeut feststellt, dass eine „krankheitswertige Störung“ vorliegt. Um den Zuschuss zu erhalten, müssen Sie vor der zweiten Psychotherapiesitzung eine ärztliche Bestätigung einholen (formlos oder über ein Formular von Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten). Ab der 10. Sitzung ist ein „Antrag auf Kostenzuschuss wegen Inanspruchnahme einer(s) freiberuflich niedergelassenen Psychotherapeutin(en)“ von Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten auszufüllen. Die Überweisung des Zuschusses an Sie erfolgt – wie beim Wahlarztsystem – nach Einreichung der Honorarnote Ihrer Therapeutin/Ihres Therapeuten. Beim ersten Einreichen legen Sie die ärztliche Bestätigung bei.

2. Kostenübernahme durch die Krankenkasse „Psychotherapie auf Krankenschein“ ist in Tirol Menschen mit schweren und schwersten Störungen vorbehalten. Die TGKK begrenzt die freien Therapieplätze, wodurch PsychotherapeutInnen nur wenige dieser so genannten „Modellplätze“ anbieten können. Je nach finanzieller Situation wird von der Gesellschaft für

psychotherapeutische Versorgung Tirol ein Selbstkostenbeitrag in der Höhe von € 5,-- bis € 30,-- eingehoben. Bei Rezeptgebührenbefreiung entfällt dieser Beitrag. Für Versicherte der BVA , SVB und SVA gibt es keine zahlenmäßige Begrenzung, dafür ist der Selbstbehalt etwas höher.

Die PsychotherapeutInnen in Ausbildung unter Supervision sind die Honorare für Psychotherapie entsprechend günstiger. Die Krankenkasse gewährt aber bei Behandlungen durch PsychotherapeutInnen in Ausbildung unter Supervision keinen Kostenzuschuss.

9. INFORMATIONS- UND BESCHWERDESTELLE FÜR BERUFSETHISCHE FRAGEN

Die Informationsstelle für berufsethische Fragen und Beschwerden im Tiroler Landesverband für Psychotherapie (TLP) wird von den Mitgliedern des Berufsethischen Gremiums (BEG) geführt. Die MitarbeiterInnen der Informationsstelle für berufsethische Fragen und Beschwerden sind ausgebildete PsychotherapeutInnen und Mitglieder des TLP. Sie arbeiten nach den Richtlinien des Psychotherapiegesetzes und des Berufskodex.

Die Informationsstelle für berufsethische Fragen und Beschwerden:

- informiert bei Anfragen von KlientInnen, Angehörigen und KollegInnen über alle berufsethischen Fragen rund um die Psychotherapie.

- nimmt Beschwerden entgegen, klärt die Sachlage und bemüht sich um eine Lösung im Sinne der Vermittlung.

Die psychotherapeutische Behandlung findet im Prozess zwischen KlientIn und PsychotherapeutIn statt. Im Sinne dieses Prozesses können konflikthafte Momente und Gefühle Teil des Geschehens und der psychotherapeutischen Aufarbeitung sein. Schwierigkeiten, die nicht ansprechbar und lösbar sind, können ein Grund sein, sich an die Informationsstelle für berufsethische Fragen und Beschwerden zu wenden.

Kontakt

E-Mail: beschwerdestelle@tlp.tirol

Tel: 0663 03 263 214

Ihre Anfragen werden streng vertraulich behandelt