

## INFORMATIONSBLATT FÜR DAS PSYCHOTHERAPEUTISCHE SETTING

Stand: Juli 2024

Vielleicht haben Sie sich bereits für eine Psychotherapie entschieden oder überlegen noch, wie Sie weiter vorgehen möchten. Zu Beginn einer psychotherapeutischen Behandlung gibt es oft viele offene Fragen. Dieses Informationsblatt soll Ihnen dabei helfen, einige dieser Fragen zu beantworten.

### INDIKATIONEN UND ZIELE VON PSYCHOTHERAPIE

Ziel einer Psychotherapie ist es, seelisches Leid zu bewältigen oder zu lindern, in Lebenskrisen zu unterstützen, dysfunktionale Verhaltensweisen und Einstellungen zu ändern und die persönliche Entwicklung und Gesundheit zu fördern.

#### MÖGLICHE THEMEN:

- konkrete oder unbestimmte Ängste und Panikattacken
- Erschöpfung, Überforderung und Burnout
- Antriebslosigkeit und Schlafstörungen
- Traurigkeit und Depression
- Probleme in Partnerschaft und Familie
- Trauer, Abschied, Verlust und Trennung
- körperliche und psychosomatische Beschwerden
- Lebenskrisen und Umbruchsituationen
- Prüfungsangst und Lampenfieber
- Sucht
- Sexualität
- Männerthemen
- Persönlichkeitsentwicklung und Sinnsuche

### ERSTGESPRÄCH

Nach der Kontaktaufnahme wird ein Termin für ein Erstgespräch vereinbart, welches in meiner Praxis stattfindet und 50 Minuten dauert.

Psychotherapie findet im Austausch und im Miteinander statt und die therapeutische Beziehung ist eine wesentliche Grundlage für einen positiven Therapieverlauf. Das Erstgespräch ermöglicht ein gegenseitiges Kennenlernen und bietet die Gelegenheit, zu überprüfen, ob Sie sich im Miteinander wohl und verstanden fühlen. Es besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und etwaige Bedenken zu äußern.

Das Erstgespräch wird als psychotherapeutische Einheit á € 80,- verrechnet.

## THERAPIEDAUER

Die Dauer der Therapie hängt von Ihrem Ziel und Ihrer Ausgangssituation ab.

## THERAPIEMETHODE

Personzentrierte Psychotherapie oder auch klientenzentrierte Psychotherapie ist eine in Österreich anerkannte humanistische Psychotherapiemethode. Das tragende Element dieser Psychotherapiemethode ist die Beziehung zwischen mir, dem Therapeuten, und Ihnen als Klient\*in. Basierend auf einfühlsamem Verständnis und bedingungsloser Wertschätzung – jemanden ohne Vorbehalte oder Bedingungen zu schätzen und anzuerkennen – schaffe ich eine therapeutische Beziehung. Der so erschaffene sichere Raum ermöglicht es, die Fähigkeit zur Selbstheilung und Ihr Entwicklungspotential freizulegen. Dadurch können Sie sich selbst besser kennenlernen, Gefühle und Verhaltensweisen verstehen und annehmen, neue Entwicklungen zulassen und alte, nicht mehr nützliche Verhaltensweisen ändern. Ein autonomes und selbstbestimmtes Leben sowie das Erleben des eigenen Selbst mit all seinen Facetten wird dadurch wieder möglich.

## THERAPIEENDE

Eine Psychotherapie ist im Optimalfall abgeschlossen, wenn Ihre Therapieziel(e) erreicht wurden und die Probleme sowie Belastungen, die Sie zu einer Therapie geführt haben, bewältigt wurden. Der sorgfältige Abschluss der Psychotherapie ist ein wichtiger Teil des gesamten Therapieverlaufs und unterstützt die Nachhaltigkeit des Therapieerfolgs. Ein Therapieende kann sowohl von mir als auch von Ihnen angesprochen werden.

## RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN VON PSYCHOTHERAPIE

Es können Phasen auftreten, in denen sich die Symptome verschlechtern und es kann zu Selbstüberschätzung oder Selbstzweifeln kommen. Partnerschaften, familiäre Verhältnisse, Freundschaften und berufliche Beziehungen können sich verändern oder verschlechtern.\*

Falls unerwünschte Wirkungen auftreten oder keine Fortschritte in Richtung der Therapieziele erkennbar sind, bitte ich Sie, dies mit mir zu besprechen.

## ORGANISATORISCHES

### KOSTEN

Eine psychotherapeutische Einheit á 50 Minuten wird mit € 80,- verrechnet.

(Der Betrag kann im Anschluss entweder Bar oder mit Bankomatkarte beglichen werden.)

Zum gegenwärtigen Zeitpunkt ist leider keine (anteilige) Kostenrefundierung durch die Krankenkasse oder Sozialversicherung möglich.

### FREQUENZ

Die Therapieeinheiten finden in der Regel einmal wöchentlich statt, damit ein kontinuierlicher Therapieprozess stattfinden kann.

### ZIELGRUPPE

Ich biete Psychotherapie für junge Erwachsene und Erwachsene an.

### ABSAGEREGELUNG

Sollten Sie Ihren vereinbarten Therapietermin nicht wahrnehmen können, bitte ich Sie verlässlich, diesen spätestens 24 Stunden vorher zu verschieben oder abzusagen. Ich reserviere diese Zeit speziell für Sie und bitte daher um Verständnis, dass bei kurzfristigen Absagen oder Nichterscheinen das volle Honorar berechnet wird.

Zudem führt ein verspätetes Erscheinen zum Termin dazu, dass die Therapiesitzung entsprechend verkürzt wird.

## RECHTLICHES

Ich bin dazu verpflichtet generelle Aufzeichnungen zu führen, die folgende Informationen enthalten: den Beginn und das Ende der Psychotherapie, das Thema der Sitzung sowie Interventionen und Empfehlungen bezüglich der Konsultation von Ärzt\*innen.

Sie haben das Recht, diese allgemeinen Aufzeichnungen jederzeit gemäß § 16a des Psychotherapiegesetzes einzusehen. Bitte geben Sie Ihren Einsichtswunsch mindestens eine Woche im Voraus bekannt.

### VERSCHWIEGENHEIT

Als Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision bin ich nach § 15 des Psychotherapiegesetzes dazu verpflichtet, über alle anvertrauten oder bekannt gewordenen Inhalte der Sitzungen Stillschweigen zu bewahren, sowie auch über die Tatsache, dass Sie sich in Psychotherapie befinden. Diese Verpflichtung gilt bereits ab dem Erstgespräch.

## **TONBANDAUFNAHMEN**

In der Personzentrierten (Klientenzentrierten) Psychotherapie ist es üblich, Therapiegespräche zum Zwecke der Supervision auf Tonband aufzuzeichnen. Supervision ist die Reflexion beruflichen Handelns und als Lehrsupervision Teil der psychotherapeutischen Ausbildung. Sie dient als berufsbegleitende (verpflichtende) Unterstützung und zur fachlichen Qualitätssicherung. Tonbandaufnahmen ermöglichen es, auch jene Teile des therapeutischen Geschehens, die der bewussten Erinnerung nicht zugänglich sind, transparent zu machen und professionell zu reflektieren.

Da die aufgezeichneten Therapiegespräche hochsensible Daten sind, ist die Einhaltung strenger Sicherheitsstandards selbstverständlich. Die Aufnahmen werden nur in sicher verschlüsselter Form aufbewahrt und dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden. Sie haben das Recht der Einsichtnahme in die therapeutische Dokumentation, zu der auch die aufgezeichneten Therapiegespräche gehören. Die Zustimmung zur Aufzeichnung der Therapiegespräche kann jederzeit widerrufen werden.

## **PSYCHOTHERAPEUT IN AUSBILDUNG UNTER SUPERVISION**

Zurzeit befinde ich mich im letzten Abschnitt meiner Ausbildung zum Psychotherapeuten, der mich dazu berechtigt, eigenverantwortlich als Psychotherapeut tätig zu sein. Dabei bedeutet „unter Supervision“, dass mein therapeutisches Arbeiten regelmäßig von einer erfahrenen Lehrperson unter Wahrung der Verschwiegenheit genau reflektiert wird. Dies dient der kontinuierlichen fachlichen Qualitätssicherung.

\* Donau-Universität Krems, Department für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit, Forschungsprojekt „Risiken, Nebenwirkungen und Schäden von Psychotherapie“, 2007-2012