INFORMATIONSBLATT

PSYCHOTHERAPIE & RAHMENBEDINGUNGEN

WAS IST PSYCHOTHERAPIE?

Psychotherapie ist ein wissenschaftlich anerkanntes Heilverfahren, mit dem seelische Ungleichgewichte verändert werden können. Sie bietet Hilfe bei Schwierigkeiten des Denkens, Fühlens, Erlebens und Handelns. Psychotherapie unterliegt in Österreich dem Psychotherapiegesetz.

Psychotherapie ist sinnvoll:

+ bei psychischen Leiden wie Burn-out, Depression, Angst, Panikattacken, Zwang, Schlafstörungen, Sucht, etc.
+ wenn Sie gerade eine belastende Lebenssituation oder persönliche Krise erleben, z.B. durch Trennung/Scheidung, Jobverlust, Krankheit, einen Todesfall, etc.
+ wenn Sie an persönlichem Wachstum interessiert sind und hinderliche Muster hinter sich lassen wollen, etwa die Angst vor Nähe oder Entscheidungen, Selbstunsicherheit, Minderwertigkeitsgefühle, etc.

WIE LÄUFT PSYCHOTHERAPIE AB?

Zu Beginn der psychotherapeutischen Arbeit wird ein konkretes Behandlungsziel definiert. Die Behandlung zielt darauf ab, psychische Hindernisse zu überwinden, Ihre Fähigkeiten zur Problembewältigung zu aktivieren und Sie bei Veränderungsprozessen zu begleiten.

WIE LANGE DAUERT PSYCHOTHERAPIE?

Psychotherapie ist ein sehr persönlicher Prozess, dessen Dauer vom individuellen Verlauf abhängig ist.

In der Regel muss – je nach dem Ausmaß der angestrebten Veränderung oder dem Schweregrad der Beeinträchtigung – von etwa einem halben Jahr bis zu einem Jahr (manchmal auch darüber hinaus) ausgegangen werden.

Bei sehr fokussierten Themenstellungen oder im Rahmen einer Krisenintervention sind auch kürzere Therapien möglich.

WAS IST WESENTLICH FÜR DEN THERAPIEERFOLG?

Von großer Bedeutung für den Therapieerfolg sind die therapeutische Arbeitsbeziehung, das entsprechende Vertrauensverhältnis sowie eine hinreichende Frequenz und Regelmäßigkeit der Sitzungen.

Damit Sie bei Ihren Anliegen Fortschritte erzielen, empfehle ich – insbesondere zu Beginn der Therapie – wöchentliche Sitzungen, d.h. vier Termine pro Monat. Das ist hilfreich, damit eine vertrauensvolle Arbeitsbeziehung und ein kontinuierlicher therapeutischer Prozess entstehen können.

TERMINVEREINBARUNGEN & ABSAGEREGELUNG

Eine Therapievereinbarung ist eine für beide Seiten verbindliche Vereinbarung. Ich reserviere mir Termine für Sie und kann sie in der Regel nicht kurzfristig anderweitig vergeben.

Für den Fall, dass Sie einmal einen Termin absagen müssen, berücksichtigen Sie bitte, dass Sie dies zwei Werktage (48 Stunden) vor dem vereinbarten Sitzungstermin telefonisch tun. Ich werde mich in diesem Fall bemühen, Ihnen noch in der gleichen Woche einen Ersatztermin anzubieten, der für uns beide passt.

Falls Sie kurzfristiger absagen bzw. wenn es uns nicht gelingt, in der gleichen Woche einen Ersatztermin zu finden, muss ich Ihnen das Honorar verrechnen, so als hätten Sie die Sitzung in Anspruch genommen.

HONORAR

Das Honorar beträgt 80,- Euro für eine Einheit von 50 Minuten. Im Fall einer krankheitswertigen Diagnose ist eine Teil-Refundierung durch Ihre Krankenkasse (z.B. WGKK 28,- Euro) möglich.

Ich bitte Sie, das Honorar grundsätzlich bar zu jeder Sitzung mitzubringen.

KONTAKTE AUSSERHALB DER THERAPIESITZUNGEN

Psychotherapie wirkt auch zwischen den Einheiten. Wenn Sie etwas sehr beschäftigt, können Sie mir im Bedarfsfall zwischen den Terminen E-Mails mit Ihren Überlegungen schicken. Diese können wir in einer der nächsten Sitzungen besprechen.

In Krisenfällen können Sie mich zwischen den Terminen für telefonische Unterstützung kontaktieren. Dafür werde ich Ihnen nichts extra berechnen.

Ansonsten dienen Kontakte außerhalb der Therapiesitzungen der Terminkoordination.

VERSCHWIEGENHEIT

Ich bin in Ausübung der Psychotherapie gesetzlich zu einer strengen Verschwiegenheitsplicht über alle mir anvertrauten Informationen verpflichtet. Davon gibt es lediglich zwei Ausnahmen:

+ Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung zu Ihrem eigenen Schutz bzw. zum Schutze Dritter
+ Im Rahmen der Supervision, in der ich mein therapeutisches Handeln mit anderen Psychotherapeut*innen zum Zweck der Qualitätssicherung in anonymisierter Form reflektiere. Andere Psychotherapeut*innen unterliegen selbstverständlich der gleichen strengen Verschwiegenheitspflicht wie ich.

Meine kurzen schriftlichen Aufzeichnungen während der Therapiesitzungen sind nicht namentlich identifiziert.

THERAPIEENDE

Die Therapievereinbarung endet, wenn eine/r der beiden Partner*innen sich dafür entscheidet. Je nach Dauer der Therapie sind abschließend zwischen einer und drei Sitzungen für die bewusste Reflexion und Absicherung des durch die Therapie Erreichten sowie für den Abschied zu empfehlen.

Auch im Fall eines unvorhergesehenen Therapieabbruchs Ihrerseits ist es aus therapeutischen Gründen wichtig, eine Abschlusseinheit zu machen, in der auch die Umstände des Abbruchs besprochen werden können.

SCHLUSSBESTIMMUNGEN

Diese allgemeinen Geschäftsbedingungen dienen der gegenseitigen Verbindlichkeit und stellen einen integralen Bestandteil von allen Therapievereinbarungen, die mit mir abgeschlossen werden, dar.

Ich bitte Sie, mir Ihr Einverständnis zu diesen Bedingungen per Mail oder Unterschrift zu geben.

Datum: ..... Unterschrift: .....

Mag.ª Bettina Ondra, MAS
Psychotherapeutin
Integrative Gestalttherapie

Praxis Adresse:
Nußdorferstraße 65/10
1090 Wien

+43 (0)664/25 70 578
bettina.ondra@gmx.net
www.psychotherapie-jetzt.at