

Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie (griech.: „*Pflegen der Seele*“) ist die Behandlung psychisch, emotional und psychosomatisch bedingter Probleme mit Hilfe psychologischer, d.h. wissenschaftlich fundierter Methoden durch Formen verbaler und nonverbaler Kommunikation.

Fast alle Menschen erfahren in ihrem Leben Zeiten von Krisen und psychischen Belastungen. Sind diese psychischen Probleme nicht mehr ohne weiteres alleine in den Griff zu bekommen und dauern längere Zeit an, so sollte man, ebenso wie bei körperlichen Erkrankungen, professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Manche Menschen gehen dann zu einer/m PsychologIn oder einer/m PsychotherapeutIn, um ihre Probleme besser verstehen zu können, gemeinsam Lösungen zu finden und ihre Lebenssituation zu verbessern. Die Therapie hilft dabei, Bedingungen für die Problematik zu erkennen und so gezielt zu verändern. Die/der TherapeutIn bietet dabei fachliche Unterstützung und schlägt Schritte, Maßnahmen und Übungen vor, damit neue Erfahrungen gemacht und Erkenntnisse gewonnen werden können.

Ich biete Psychotherapie in Form von Einzelsitzungen an. Manchmal ist es sinnvoll, Personen aus dem Umkreis einzubeziehen, dann werden in Absprache Angehörige, Betreuungspersonen, PartnerInnen etc. zu Terminen eingeladen.

Wann braucht man Psychotherapie?

Psychotherapie ist sinnvoll, wenn beispielsweise einer der folgenden Punkte auf Sie zutrifft:

- Ich bekomme oft anfallsweise rasendes Herzklopfen und habe Angst zu sterben.
- Ich habe große Angst vor bestimmten Situationen (Menschenmengen, U-Bahn fahren, fliegen, ...)
- Ich fühle mich oft niedergeschlagen, erschöpft und überfordert.
- Ich wiederhole immer wieder Gedanken und Verhaltensweisen ohne es wirklich zu wollen.
- Ich bin süchtig nach Alkohol, Drogen, Essen...
- Ich kann meine Wünsche gegenüber anderen nicht durchsetzen.
- Ich habe Schmerzen, fühle mich krank, aber der Arzt sagt, es fehlt mir nichts.
- Ich habe Probleme mit meinen Mitmenschen aufgrund meines Ärgers, den ich nicht beherrschen kann.
- Ich mag mich selbst und meinen Körper nicht.
- Ich vermeide es bestimmte Dinge zu tun, die ich gerne tun würde.
- Ich benötige eine Nachsorge und Begleitung nach einer stationären psychiatrischen Behandlung.

Psychotherapie kann auch bei der Bewältigung allgemeiner Konflikte und Lebenskrisen helfen:

- Ich möchte mir vor wichtigen beruflichen oder persönlichen Entscheidungen Unterstützung holen, um diese sicherer treffen zu können.
- Ich möchte lernen mit belastenden Situationen in meinem Leben besser umgehen zu können.

Was kostet Psychotherapie und wie lange dauert sie?

Eine Psychotherapiestunde kostet 80 €. Liegt eine psychische Erkrankung vor, so kann man derzeit einen Teil der Kosten (ca. 22 €) von der Krankenkasse zurück-erstattet erhalten.

Eine Sitzung dauert 50-60 Minuten und findet in Abständen von zwei bis vier Wochen statt. Es gibt kürzere und längere Psychotherapien. Die Therapie kann aus einzelnen Sitzungen bestehen, grundlegende Veränderungsprozesse können aber auch einige Monate oder Jahre andauern. Dauer und Tempo sind individuell und hängen von der Art der Probleme und den Bedürfnissen der KlientInnen ab.





Mag. a Dr. in Camilla Bensch

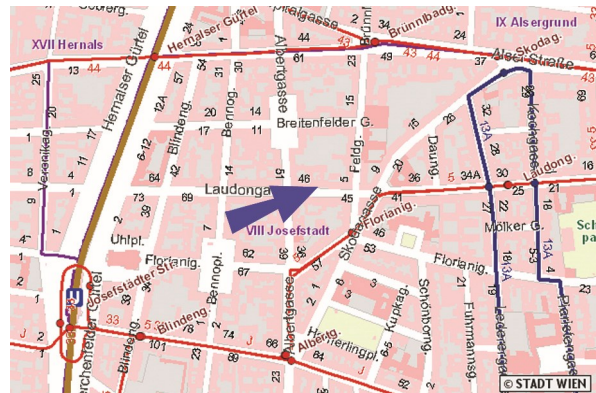
Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin und Psychotherapeutin. Ich arbeite nach Methoden der Verhaltenstherapie, systemischen und lösungsorientierten Ansätzen.

Praxis:

Laudongasse 44/Stiege 2/EG Tür 28
1080 Wien

Öffentliche Verkehrsmittel:

- U6 – Josefstädter Straße
- J – Albertgasse
- 5 – Florianigasse
- 33 – Florianigasse
- 13A – Laudongasse



Information und Terminvereinbarung:

Tel.: 0664 100 44 99
c.bensch@chello.at

www.therapie-wien.at

Psychologische Beratung & Psychotherapie



Dr. in Camilla Bensch