

## Infos

Hier finden Sie Informationen über die Rahmenbedingungen einer Psychotherapie in meiner Praxis sowie weiterführende Links zum Thema Psychotherapie. Sollten Sie weitere Fragen haben, kontaktieren Sie mich bitte gerne.

## Erstgespräch

Zu Beginn einer Psychotherapie vereinbaren wir telefonisch oder über Mail ein Erstgespräch um uns gegenseitig kennenzulernen und festzustellen, ob wir „einen Draht zu einander finden“. Dies ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für das Entstehen einer vertrauensvollen Beziehung und damit für eine erfolgreiche Psychotherapie. Selbstverständlich werden wir auch über Ihre Beweggründe für eine Psychotherapie reden und gemeinsam herausfinden, ob Psychotherapie für Sie das Mittel der Wahl ist und ob ich für Sie die geeignete Psychotherapeutin bin. In diesem Erstgespräch werden Sie einen Einblick in meine Arbeitsweise bekommen und unter anderem werden Ihre Erwartungen, Ziele, die Sitzungsfrequenz, das Honorar, die Absageregulung, das Setting und alle Fragen, die Sie an mich haben, besprochen. Sie müssen sich nicht direkt im Erstgespräch entscheiden, ob Sie mit mir zusammenarbeiten wollen. Psychotherapie ist nur möglich, wenn Sie sich freiwillig dazu entscheiden. Sie haben selbstverständlich das Recht Ihre\* Psychotherapeut\*in selbst auszuwählen. Hierzu ist es mitunter notwendig und auch durchaus üblich, Erstgespräche bei mehreren Psychotherapeut\*innen zu führen. Das Erstgespräch in meiner Praxis ist kostenlos.

## Psychotherapeut\*in, Psycholog\*in, Psychiater\*in – Wer macht was?

Wenn Sie sich entscheiden haben, mit mir gemeinsam zu arbeiten, so werde ich Sie aufgrund meiner fachlichen Kompetenz bestmöglich bei der Suche und Entfaltung Ihrer individuellen Problemlösungen, bei der Veränderung Ihrer Leidenszustände und bei der Förderung ihrer persönlichen Entwicklung und Gesundheit begleiten. Im Zuge des psychotherapeutischen Prozesses kann es notwendig und hilfreich sein, dass Sie auch eine klinische Psycholog\*in oder Psychiater\*in konsultieren. Untenstehend finden Sie die möglichen Gründe hierfür wie auch einen kurzen Überblick über Gemeinsamkeiten und Unterschiede der drei Berufsgruppen:

Sowohl Psychotherapeut\*innen, Psycholog\*innen und Psychiater\*innen arbeiten eigenständig und eigenverantwortlich, sie stellen Diagnosen und bieten aufgrund ihrer vollkommen unterschiedlichen Ausbildungen jeweils verschiedene Heilverfahren und Methoden für die individuell auf ihre Klient\*innen bzw. Patient\*innen abgestimmten Behandlungen von psychisch, psychosozial und/oder psychosomatisch bedingten Leidenszuständen an. Oftmals arbeiten die drei Berufsgruppen zusammen, sie haben jedoch unterschiedliche Schwerpunkte und Behandlungsbereiche:



Im Zentrum einer Personenzentrierten Psychotherapie stehen die langfristige vertrauensvolle Beziehung zwischen Klient\*in und Psychotherapeut\*in sowie das Gespräch, der Austausch und die gemeinsame Arbeit an der Entwicklung und Etablierung von Problemlösungen und Veränderungen im Erleben von Klient\*innen. Damit sich Psychotherapeut\*innen auf die individuellen Anliegen und Bedürfnisse ihrer Klient:innen ganz einlassen können, müssen sie eine langjährige wissenschaftlich fundierte Psychotherapieausbildung, die durch das Psychotherapiegesetz streng geregelt ist, durchlaufen. Neben der Vermittlung von fachspezifischer und praktischer Kompetenz im Umgang mit den psychischen, psychosozialen und psychosomatischen Leidenszuständen und Entwicklungsprozessen von Klient\*innen wird im Zuge der Ausbildung besonders großer Wert auf die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit der Personenzentrierten Psychotherapeut\*in und die Reflexionsfähigkeit ihres eigenen Erlebens gelegt. Sie muss daher zusätzlich eine mehrjährige Lehrtherapie und tiefgreifende Selbsterfahrungsprozesse durchlaufen, um sich selbst so gut zu kennen, dass sie in ihrer psychotherapeutischen Arbeit einen möglichst freien und offenen Beziehungsraum anbieten und die Anliegen, Bedürfnisse und Selbstentfaltungsprozesse ihre Klient\*innen in den Mittelpunkt stellen kann.

Psycholog\*innen haben Psychologie studiert und können nach dem Studium unterschiedliche Schwerpunkte setzen. Für die Behandlung von psychisch erkrankten Menschen ist es notwendig, dass die Psycholog\*in zusätzlich die Ausbildung zur „Klinischen Psycholog\*in“ absolviert hat. Der Tätigkeitsbereich von Psycholog\*innen umfasst insbesondere die Untersuchung, Auslegung und Prognose menschlichen Erlebens und Verhaltens, die klinisch-psychologische Diagnostik und darauf aufbauend die Erstellung von psychologischen Gutachten und Befunden. Auch Psychotherapeut\*innen stellen anhand von psychotherapeutischen Diagnose-Leitlinien Diagnosen, manchmal ist jedoch für die Behandlungsplanung eine weitere spezifische und umfangreichere psychologisch-diagnostische Abklärung notwendig, die ausschließlich von Klinischen Psycholog\*innen durchgeführt werden kann und folgendermaßen abläuft: Durch ausführliche Gespräche mit der Klient\*in, durch standardisierte wissenschaftlich-psychologische Testverfahren und Verhaltensbeobachtungen erfasst die Psycholog\*in systematisch Informationen über die Klient\*in und deren psychischen Eigenschaften. Sie leitet daraus Diagnosen ab und erstellt dementsprechende Befunde und Gutachten. Klinische Psycholog\*innen bieten auch psychologische Behandlungen für Klient\*innen bei Verhaltensstörungen, psychischen Veränderungen und Leidenszuständen an. Der Unterschied zur psychotherapeutischen Behandlung liegt in den Behandlungsmethoden, die alle auf die klinisch-psychologische Diagnostik fokussieren und die ziel- und lösungsorientiert ausgerichtet sind. Die Behandlungsdauer ist kürzer und die Beziehungsarbeit steht nicht im Vordergrund, sondern die Psycholog\*in konzentriert sich stärker auf Testverfahren und diagnostische Perspektiven.

Psychiater\*innen haben Medizin studiert und nach ihrem Grundstudium eine mehrjährige Facharztausbildung zur „Fachärzt\*in für Psychiatrie und Neurologie“ absolviert. Die Psychiater\*in beschäftigt sich mit der medizinischen Diagnose und Behandlung von krankheitswertigen Störungen, die aufgrund von körperlichen und medizinischen Ursachen entstanden sind. Die Psychiater\*innen sind Spezialist\*innen für die Verschreibung von psychopharmakologischen Medikamenten und können beurteilen ob, und wenn ja welche Medikamente passend sind um eine vorliegende psychische Erkrankungen zu heilen oder zu lindern.



Es kann sein, dass Sie sich aufgrund einer Zuweisung von Psycholog\*in oder Psychiater\*in zu einer Psychotherapie entschieden haben, umgekehrt kann es genau so sein, dass ich Ihnen vorschlage, aufgrund einer oben beschriebenen diagnostischen oder medizinischen Abklärung eine Psycholog\*in oder Psychiater\*in zu konsultieren.

## Dauer und Setting

Die Dauer Ihrer Psychotherapie ist abhängig von Ihren Anliegen und Ihren Therapiezielen. Dies kann eine Kurzzeittherapie, eine vorübergehende Krisenbegleitung oder eine länger andauernde Psychotherapie sein. Üblicherweise findet einmal wöchentlich eine Sitzung (50 min) in meiner Praxis statt. In begründeten Ausnahmefällen ist auch Telepsychotherapie über ein Video-Setting mit verschlüsselter Datenübertragung möglich. Der Abstand kann abhängig von Ihren Anliegen oder Ihrer Situation kürzer oder länger sein. In jedem Fall ist aber eine gewisse Regelmäßigkeit für den therapeutischen Prozess empfehlenswert. Urlaube und andere Unterbrechungen werden vorher besprochen bzw. zeitgerecht angekündigt. Ich arbeite ausschließlich im Einzeltherapiesetting mit jungen Erwachsenen, Erwachsenen und älteren Menschen.

## Vertraulichkeit

Für viele Menschen ist es schwierig oder sogar unvorstellbar, sich vor fremden oder neuen Personen zu öffnen und über die eigenen Probleme, Wahrnehmungen und Gefühle zu sprechen. In meiner psychotherapeutischen Arbeit ist es mir besonders wichtig, Bedingungen zu schaffen, die Sie dabei unterstützen, sich sicher zu fühlen. Vertraulichkeit bzw. Diskretion ist hierbei ein wesentlicher Faktor. Neben meinem persönlichen Anliegen, eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, möchte ich auch darauf hinweisen, dass ich als Psychotherapeutin der psychotherapeutischen Verschwiegenheitspflicht unterliege und durch das Psychotherapiegesetz grundsätzlich verpflichtet bin, über alle mir in Ausübung meines Berufes anvertrauten Inhalte zu schweigen.

## Dokumentationspflicht

Das Psychotherapiegesetz schreibt vor, dass ich Aufzeichnungen über die Behandlung zu führen habe. Ich werde daher Ihre Adressdaten und allgemeine Informationen wie z.B. Beginn und Ende der Therapie, Diagnose, Konsultationen von Kolleg\*innen des Gesundheitswesens, Empfehlungen zu medizinischen, psychologischen oder sonstigen Abklärungen und Vereinbarungen usw. dokumentieren. Sie haben selbstverständlich das Recht, in die Aufzeichnungen Einsicht zu nehmen.



## Honorar

Erstgespräch (50 min): € 130,-

Einzelsitzung (50 min): € 130,-

Bei Vorliegen einer krankheitswertigen Störung (Diagnose nach ICD 10) haben Sie die Möglichkeit, einen Zuschuss in Höhe von zumindest € 33,70 pro Behandlungseinheit bei Ihrer Krankenkasse zu beantragen. Die Kostenzuschüsse sind unterschiedlich:

ÖGK (vormals GKK): € 33,70,-

BVAEB (nur für vormals BVA- und VAEB-Versicherte): € 46,60

SVS (vormals SVA- und SVB-Versicherte): € 45,-

Ich verfüge leider über keine vollfinanzierten Krankenkassenplätze. Für die Beantragung eines Kostenzuschusses bei Ihrer Krankenkasse ist eine ärztliche Verordnung zur Psychotherapie notwendig.

Psychotherapiekosten können unter "Außergewöhnliche Belastung" in Ihrer Arbeitnehmerveranlagung oder Ihrer Steuererklärung geltend gemacht werden.

## Absageregung

Wenn Sie gezwungen sind, einen Termin bei mir abzusagen, bitte ich Sie, mich mindestens 48 Stunden vorher zu informieren. Wenn Sie den Termin später absagen, muss ich Ihnen die Stunde verrechnen, da ich den für Sie reservierten Termin so kurzfristig nicht an jemand anderen vergeben kann.

## Weiterführende Links

Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie

[psychotherapie.at](http://psychotherapie.at)

Arbeitsgemeinschaft Personenzentrierte Psychotherapie, Sektion Forum

[apg-forum.at](http://apg-forum.at)

ÖNT - Österreichisches Netzwerk für Traumatherapie

[oent.at](http://oent.at)

EMDR Netzwerk Austria

<https://www.emdr-fachgesellschaft.at>

EMDR Institut Austria

[emdr-institut.at](http://emdr-institut.at)



ZAP Wien - Zentrum für angewandte Psychotraumatologie

[zap-wien.at](http://zap-wien.at)

Fachbereich Psychische Gesundheit im Bundesministerium für Gesundheit

[sozialministerium.at](http://sozialministerium.at)

Gewaltinfo

[gewaltinfo.at](http://gewaltinfo.at)

Die Österreichischen Kinderschutzzentren

[oe-kinderschutzzentren.at](http://oe-kinderschutzzentren.at)

Verbrechensopferhilfe Weisser Ring

[weisser-ring.at](http://weisser-ring.at)

Sozialentschädigung für Verbrechensopfer

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Soziales/Sozialentschaedigung/Verbrechensopfer.html>

Literaturhaus Mattersburg

[literaturhausmattersburg.at](http://literaturhausmattersburg.at)

Kontakt: Gerda Maria Littich, MA  
St. Veit Gasse 24/5  
1130 Wien  
Tel: +43 670 6051175  
[praxis@gerda-littich.at](mailto:praxis@gerda-littich.at)