

Infos

Hier finden Sie Informationen über die Rahmenbedingungen einer Psychotherapie in meiner Praxis sowie weiterführende Links zum Thema Psychotherapie.

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 sofort im Erstgespräch entscheiden, ob Sie mit mir zusammenarbeiten wollen. Psychotherapie ist nur möglich, wenn Sie sich freiwillig dazu entscheiden und Sie haben das Recht Ihre* Psychotherapeut*in selbst auszuwählen. Hierzu ist es mitunter wichtig und auch üblich, Erstgespräche bei mehreren Psychotherapeut*innen zu führen. Das Erstgespräch in meiner Praxis ist kostenlos.

Zusammenarbeit mit Psychiater*innen und/oder Klinischen Psycholog*innen

Wenn Sie sich entschieden haben, mit mir gemeinsam zu arbeiten, 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 jedoch manchmal hilfreich sein, für eine medizinisch-pharmakologische Abklärung eine* Psychiater*in oder für eine psychologische Diagnostik eine* Psycholog*in zu konsultieren:

Fachärzt*innen für Psychiatrie und Neurologie beschäftigen sich mit medizinischen Diagnosen und Behandlungen von krankheitswertigen Störungen, die aufgrund von körperlichen und medizinischen Ursachen entstanden sind. Sie sind Spezialist*innen für die Verschreibung von Psychopharmaka und können beurteilen ob, und wenn ja welche Medikamente helfen, um eine vorliegende psychische Erkrankung zu heilen oder zu lindern.

Manchmal ist für die Behandlungsplanung eine spezifische psychologisch-diagnostische Abklärung notwendig, die von Klinischen Psycholog*innen durchgeführt wird und folgendermaßen abläuft: Durch ausführliche Gespräche mit der* Klient*in und durch standardisierte wissenschaftlich-psychologische Testverfahren sowie 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.

Es kann sein, dass Sie sich aufgrund einer Zuweisung von einer* Psychiater*in oder Psycholog*in zu einer Psychotherapie entschieden haben, umgekehrt kann es auch sein, dass ich Ihnen vorschlage, aufgrund einer diagnostischen oder medizinischen Abklärung eine* Psychiater*in oder Psycholog*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 (30 min): kostenlos

Einzelsitzung (50 min): € 120,-

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.

Absageregelung

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](https://www.psychotherapie.at)

Arbeitsgemeinschaft Personzentrierte Psychotherapie, Sektion Forum
[apg-forum.at](https://www.apg-forum.at)

ÖNT - Österreichisches Netzwerk für Traumatherapie
[oent.at](https://www.oent.at)

EMDR Netzwerk Austria
<https://www.emdr-fachgesellschaft.at>

EMDR Institut Austria
[emdr-institut.at](https://www.emdr-institut.at)

ZAP Wien - Zentrum für angewandte Psychotraumatologie
[zap-wien.at](https://www.zap-wien.at)

Fachbereich Psychische Gesundheit im Bundesministerium für Gesundheit
[sozialministerium.at](https://www.sozialministerium.at)

Gewaltinfo
[gewaltinfo.at](https://www.gewaltinfo.at)

Die Österreichischen Kinderschutzzentren
[oe-kinderschutzzentren.at](https://www.oe-kinderschutzzentren.at)



Verbrechensopferhilfe Weisser Ring

weisser-ring.at

Sozialentschädigung für Verbrechensopfer

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

Literaturhaus Mattersburg

literaturhausmattersburg.at

Kontakt: Gerda Maria Littich
St. Veit Gasse 24/5
1130 Wien
Tel: +43 670 6051175
praxis@gerda-littich.at