

Das Angebot

Mit dem Psychotherapeutischen Bereitschaftsdienst (PTBD) können Sie in der Regel mit einem Anruf ein Erstgespräch für eine Psychotherapie in der folgenden Kalenderwoche vereinbaren. Die oft langwierige Suche nach einem Therapieplatz entfällt. Mit dem Erstgespräch kann die Psychotherapie ohne weitere Wartezeit beginnen.

Sie können am Telefon Ihre Präferenzen (Uhrzeit, Bezirk, Therapierichtung, etc.) angeben. Sie sprechen mit dem Sekretariat, das zur Verschwiegenheit verpflichtet ist und Ihnen bei Ihrer Auswahl des für Sie passenden TherapeutInnen behilflich ist.

Der Psychotherapeutische Bereitschaftsdienst ist eine Einrichtung des Vereins für Psychotherapie, der es sich zum Ziel gemacht hat, die Versorgung mit Psychotherapie zu einem sozialen Fixpreis zu verbessern. Zusätzlich soll auch der Zugang zu - für KlientInnen -kostenlosen Therapieplätzen ermöglicht werden. Die Therapien finden in der Praxis des gewählten TherapeutInnen statt. Ein Behandlungsvertrag kommt ausschließlich mit der einzelnen TherapeutIn zustande.

Weitere ausführliche Informationen finden Sie im Internet unter www.ptbd.at

Beginn einer Psychotherapie

- Am Anfang der Psychotherapie steht das Erstgespräch, bei dem sich TherapeutIn und PatientIn kennen lernen und das Anliegen sowie das Therapieziel und die Rahmenbedingungen besprechen.
- Wichtige Fragen im Erstgespräch sind die Häufigkeit der Sitzungen, der Zahlungsmodus und die Absageregelung.
- Es ist empfehlenswert, mit mehreren TherapeutInnen Erstgespräche zu führen, da Sympathie und Vertrauen wichtige Voraussetzungen sind.
- Die Häufigkeit der Sitzungen ist nicht vorgegeben, sondern von der Problemlage, vom Stadium der Psychotherapie, von der psychotherapeutischen Methode und vom Setting abhängig.
- Auch die Dauer ist unterschiedlich und hängt von der Problematik und vom Therapieziel ab.

Einzeltherapie?

Hier sprechen Sie mit Ihrer TherapeutIn alleine. Nur sie (er) erfährt die Probleme und Geheimnisse. Viele Menschen sind der Meinung sich in diesem Setting leichter öffnen zu können.

Gruppentherapie?

Trifft man Menschen mit ähnlichen Problemen, erhält man mehrere Sichtweisen und breiteren Einblick in die eigene Thematik. Zusätzlich erfährt man verschiedene Lösungsmöglichkeiten und Erfahrungen im Umgang mit schwierigen Situationen oder seelischen Verletzungen. So erlebt man nicht alleine zu sein mit seinem Problem und kann es mit der Zeit besser einordnen und relativieren - in dem man von anderen und über sich lernt. Die anderen der Gruppe können emotionale Unterstützung geben, wie auch Verständnis oder Aufmunterung. Soziale Kompetenzen und Fähigkeiten werden trainiert und verbessert. Ein weiterer Vorteil ist, dass Gruppentherapie weniger kostspielig ist als Einzeltherapie.

Paar- oder Familientherapie?

Zu Familientherapie-Sitzungen werden alle Personen eingeladen, die sich für die PatientIn interessieren und die meinen, dass ihre Anwesenheit bei der Behandlung wichtig sein könnte. Allerdings muss die PatientIn damit einverstanden sein. Dabei ist ein Ziel die Qualität der Kommunikation zwischen den Familienmitgliedern zu verbessern, da dies als ein wesentlicher Faktor für die psychische Gesundheit der einzelnen Mitglieder angesehen wird.

Kosten für die Psychotherapie:

Der Verein für Psychotherapie engagiert sich für einen besseren Zugang zu leistbarer Psychotherapie. Vor diesem Hintergrund haben sich die teilnehmenden TherapeutenInnen darauf geeinigt, Therapieplätze zu einem einheitlichen Preis zu organisieren:

- bei PsychotherapeutInnen:

(Vor Abzug des Kassenbeitrags)

- Erstgespräch €56.- (50 Minuten)
- Einzeltherapie €56.- (50 Min.)
- Gruppentherapie €26.- (90 Min.)
- Paar-/Familienther. €112.- (90 Min.)

Die Krankenkasse gewährt in der Regel einen Kostenbeitrag von €21,80. Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse und im Internet auf www.ptbd.at.

- bei PsychotherapeutInnen in Ausbildung unter Supervision:

- Erstgespräch €30.- (50 Min.)
- Einzeltherapie €30.- (50 Min.)
- Gruppentherapie €15.- (90 Min.)
- Paar-/Familienther. €60.- (90 Min.)

(Bei PsychotherapeutInnen in Ausbildung ist keine Verrechnung mit den Krankenkassen möglich)

Wenn einer der folgenden Sätze für Sie zutrifft, ..

- Ich habe Ängste, die mich belasten oder einschränken.
- Ich bin traurig und vereinsamt.
- Ohne ersichtlichen Grund bekomme ich rasende Herzklopfen und Angst.
- Ich habe Probleme im Kontakt mit anderen Menschen.
- Ich habe quälende Angst vor Entscheidungen.
- Mein Kind reagiert oft aggressiv oder ist traurig.

... ist es sinnvoll, eine PsychotherapeutIn (en) aufzusuchen.

Weitere Indikationen für Psychotherapie finden Sie unter www.ptbd.at

Impressum: Psychotherapeutischer Bereitschaftsdienst, eine Einrichtung des Vereins für Psychotherapie, Steingasse 15, 1170 Wien, sekretariat@ptbd.at, ZVR: 073584797
Februar 2011

Psychotherapeutischer
Bereitschaftsdienst

Psychotherapeutischer
Bereitschaftsdienst

Erreichbarkeit:
Mo, Mi, Do,
15 - 18 Uhr
Tel: 01/367 22 22
www.ptbd.at