



PsychotherapeutInnen

LUNGAU

IMPRESSUM

Herausgeber: Arbeitskreis Psychotherapie Lungau

Für allgemeine Inhalte verantwortlich: Arbeitskreis Psychotherapie Lungau

Bezugsquelle: SLP Salzburger Landesverband für Psychotherapie
5020 Salzburg, Nonntaler Hauptstraße 1/EG, slp@psychotherapie.at

Gestaltung: Niklas Aigner-Murhammer, BA,MA. Druck: K&S Kremser und Sampl GnbR, 5582 St.Michael

Fotos und Informationen zur Person wurden von den PsychotherapeutInnen zur Verfügung gestellt.

Was ist Psychotherapie?

Die Psychotherapie ist ein eigenständiges wissenschaftliches Heilverfahren im Gesundheitsbereich und gesetzlich der ärztlichen Tätigkeit gleichgestellt.

Das Ziel der Psychotherapie ist es, psychisches Leiden zu heilen oder zu lindern, innere Krisen zu bewältigen, belastende Verhaltensweisen und Einstellungen zu verändern sowie seelische Reifung und persönliches Wachstum zu fördern. Psychotherapie findet in der Beziehung zwischen PsychotherapeutIn und KlientIn statt.

Psychotherapie findet in Form von Einzel-, Paar-, Familien- oder Gruppensitzungen statt, bei denen einfühlsam und reflektierend auf die Innenwelt der KlientInnen eingegangen wird. Sie lernen dadurch, mit sich selbst angemessener umzugehen, Einstellungen zu verändern und neue Verhaltensweisen zu entwickeln.

Psychotherapie ist somit „**Hilfe zur Selbsthilfe**“.

Wann wird Psychotherapie angewendet?

Ein entscheidender Anhaltspunkt, eine Psychotherapie in Erwägung zu ziehen, ist die Annahme, dass Schwierigkeiten seelisch bedingt (d.h. psychogen) sind. Wenn Betroffene selbst einen ursächlichen Zusammenhang der Probleme mit seelischen Konflikten vermuten, dann ist eine wichtige Voraussetzung für eine Psychotherapie gegeben.

Die Frage, ob eine Psychotherapie indiziert ist, können PsychotherapeutInnen im gemeinsamen Gespräch abklären.

Einige Beispiele, bei welchen Störungen und Problemen von einem Bedarf an Psychotherapie ausgegangen werden kann:

- Ängste, die die Lebensqualität massiv einschränken
- Zwangsgedanken und -handlungen
- Depressionen
- Süchte
- funktionelle Störungen: darunter sind häufig wiederkehrende Beschwerden aller Art (Kopf-, Bauchschmerzen, sexuelle Störungen, Atemnot....) zu verstehen, die keine körperliche Ursache haben. Zwangsgedanken und -handlungen
- Psychosomatische Erkrankungen: darunter fallen z.B. Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür, Migräne, Magersucht (Anorexie), Fettsucht (Adipositas), Ess-/Brechsucht (Bulimie), ...
- Probleme in Partnerschaft oder Familie
- akute Krisen
- Burn-out, Erschöpfungszustände
- und vieles mehr

Psychotherapie kann auch bei Persönlichkeitsentfaltung und -erweiterung eine nützliche Erfahrung sein und fördert die Gesundheit.

Wann braucht die Seele Hilfe?

Wenn einer der folgenden Sätze für Sie zutrifft, ist es sinnvoll, eine:n PsychotherapeutIn aufzusuchen:

- Ich fühle mich lustlos, erschöpft und ständig überfordert.
- Ich bin oft niedergeschlagen, habe keine Freude am Leben.
- Ich plage mich oft mit Gedanken, von denen ich glaube, dass ich mit niemandem darüber reden kann (Alpträume, Stressgefühle, Schuldgefühle, Hassgefühle, ...).
- Ich befinde mich in einer belastenden Umbruchsituation (Todesfall, Unfall, Arbeitslosigkeit, Scheidung, Trennung, ...).
- Ich lebe in einer schwierigen Beziehung, sie nimmt mir die Luft zum Atmen.
- Ich denke manchmal an Selbstmord.
- Ich fühle mich krank, und es gibt keinen medizinischen Befund.
- Ich bekomme rasendes Herzklopfen und Angst, dass ich sterben muss.
- Ich habe Probleme beim Ein- und Durchschlafen.
- Ich habe eine der folgenden Ängste: Vor dem Kontakt zu meinen Mitmenschen - vor großen Plätzen - vor engen Räumen - vor Autoritäten - vor bestimmten Tieren.
- Ich bin süchtig (Alkohol, Drogen, Essen, Hunger, Spiel, Sex).
- Ich kann ohne bestimmte Rituale (ständiges Waschen, Zusperrern, ...) nicht leben, obwohl diese mein Leben sehr einengen.
- Ich ziehe mich immer mehr zurück, werde einsam.
- Meine Kinder brauchen meine Unterstützung, und ich fühle mich dabei oft überfordert.
- Ich komme mit meiner Sexualität nicht zurecht.
- Ich kann mich oft nicht entscheiden, und das quält mich.
- Ich vermeide es, bestimmte Dinge zu tun, die ich gerne tun würde.
- Ich möchte meine Entwicklungspotentiale besser ausschöpfen und weiß nicht wie.

Was kostet Psychotherapie?

Wir empfehlen Ihnen, sich direkt bei den PsychotherapeutInnen über die Höhe des Honorars zu erkundigen. Die Kosten einer Psychotherapie hängen davon ab, ob und in welcher Höhe eine Kostenübernahme von Ihrer Krankenkasse bewilligt wird. Derzeit gibt es zwei Modelle wie Kosten von den Krankenversicherungsträgern übernommen werden, sofern Ihre PsychotherapeutIn feststellt, dass eine psychische Krankheit oder eine „krankheitswertige Störung“ vorliegt.

Volle Kostenübernahme durch die Krankenkasse

Die freien Plätze für „Psychotherapie auf Krankenschein“ sind sehr begrenzt, nur wenige freiberufliche PsychotherapeutInnen können diese anbieten. Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen ist von PsychotherapeutInnen mit Kassenvertrag jedenfalls voll von der Krankenkasse finanziert.

Informationen zur vollen Kostenübernahme der psychotherapeutischen Leistung (WS/SE/SKJ) erhalten Sie bei folgenden Therapeutinnen:

- Mag^a. Astrid Aigner-Murhammer, MA
- Mag^a. Christina Pließnig-Seiler
- Mag^a. Rosemarie Schneider

Kostenzuschuss durch die Krankenkasse

Sie haben die Möglichkeit von der Krankenkasse einen Zuschuss zu erhalten. Die Höhe des Zuschusses ist in Österreich nicht einheitlich geregelt und abhängig von der jeweiligen Krankenkasse.

Derzeitige Kostenzuschüsse für Psychotherapie (Stand 2024):

- | | |
|--|---------------|
| • Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) | <u>33,70€</u> |
| • Sozialversicherungsanstalt der Bauern (SVB) | <u>45,00€</u> |
| • Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft (SVA) | <u>45,00€</u> |
| • Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB) | <u>46,60€</u> |
| • Versicherungsanstalt öffentlicher Bediensteter (BVAEB) | <u>46,60€</u> |

SYMBOLLE UND ABKÜRZUNGEN

WS	Psychotherapie als Sachleistung für w irtschaftlich S chwache
SE	Psychotherapie als Sachleistung für s chwer E rkrankte
SKJ	Psychotherapie als S achleistung für K inder und J ugendliche
	Barrierefreie Praxis
	Individuelle Elternberatung vor einvernehmlicher Scheidung, gerichtlich anerkannt nach §95 Abs. 1a AußStrG
SLP	Mitglied des Salzburger Landesverbandes für Psychotherapie

ZUSÄTZLICH ZUR STANDARD-PSYCHOTHERAPIE IN DER PRAXIS SIND THERAPIEN AUCH ÜBER VIDEOKONFERENZ UND TELEFON MÖGLICH

Dem Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP) ist es gelungen, bei der ÖGK (Österreichische Gesundheitskasse) und der BVAEB (Versicherungsanstalt Öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau) sowie der SVS (Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen) folgende Regelung für die Psychotherapie zu erwirken:



„Alle psychotherapeutischen Behandlungen, die notwendiger Weise via Internet oder Telefon nach den Regeln durchgeführt werden, die für die Standard-Psychotherapie in den Praxen gültig sind, werden in gleicher Form honoriert, als wenn diese Therapien in den Praxen durchgeführt worden wären.“

WEIL DIE GESUNDHEIT WARTEN KANN.

Psychotherapie muss für alle möglich sein, aber leistbare Plätze sind beschränkt. #mehrpsychotherapiejetzt

MEHR
PSYCHO
THERAPIE
JETZT

PSYCHOTHERAPEUTINNEN LUNGAU

SLP

Mag.^a Astrid Aigner-Murhammer, MA

Psychotherapeutin - Systemische Psychotherapie

WS/SE/SKJ/REHA 

5580 Tamsweg, Ottingweg 85



Tel. | 06474 204 68

E-Mail: praxis@psychotherapie-ap.at
web/psyonline: www.psychotherapie-ap.at

Schwerpunkte:

Angststörungen, Panikattacken, Burnout & Depression, Lebenskrisen, Traumatisierungen, Beziehungskonflikte, Ess-Störungen, Frauenspezifische Psychotherapie, Trauerprozesse, Mobbing

Psychotherapie mit:

Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Senioren, Einzelpersonen, Paaren, Familien

Zusatzausbildungen:

Notfallpsychologie, Psychologisches Krisenmanagement, Psychotherapie mit Säuglingen, Kindern und Jugendlichen, Traumapsychotherapie, Hypnosystemik, Burnoutberatung, systemische Aufstellung, Neuro- und Biofeedbacktherapie, Zivilrechtsmediation

Zusatzangebot:

Tiergestützte Psychotherapie

"gesund aus der Krise"

Mag.^a Pia Aigner-Thalhammer

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision



5580 Tamsweg, Ottingweg 85

Tel. | 0664 541 94 33

E-Mail: praxis@psychotherapie-ap.at
web/psyonline: www.psychotherapie-ap.at

Schwerpunkte: Angststörungen, Panikattacken, Burnout & Depression, Ess-Störungen, Suchterkrankungen, Pubertätsprobleme, Krisen und Beziehungskonflikte, Mobbing

Psychotherapie mit: Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Senioren, Einzelpersonen, Paaren, Familien, Gruppen

Zusatzausbildungen: Psychotherapie mit Säuglingen, Kindern und Jugendlichen, Notfallpsychologie, Psychologisches Krisenmanagement, Neuro- und Biofeedbacktherapie, Sexualtherapie, Zivilrechtsmediation

Zusatzangebot: Tiergestützte Psychotherapie

Erol Nowak B.A

Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision



5580 Tamsweg, Postplatz 4 

Tel. | 0664 283 47 77

E-Mail: postmaster@praxisnowak.com
web: www.praxisnowak.com

Schwerpunkte: Depression, Angststörungen, Beziehungskonflikte, Burnout, Sexualstörung

Psychotherapie mit: Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Senioren, Einzelpersonen, Paaren, Familien, Gruppen

SLP

Mag.^a Christina Pließnig-Seiler

Psychotherapeutin - Verhaltenstherapie

WS/SE/SKJ/REHA 

5582 St. Michael, Kaltbachstraße 311 



Tel. | 0676 535 21 75 | E-Mail: therapie@pluessnigseiler.at

Schwerpunkte: Panikattacken, Zwangsstörungen, Depression, Burnout, Stressmanagement, Angststörungen, ADHS, ADS

Psychotherapie mit: Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen

Zusatzausbildungen: Biofeedback, Neurofeedbacktherapie, Klinische- und Gesundheitspsychologin

Zusatzangebot: Tiergestützte Psychotherapie
"gesund aus der Krise"

SLP

Barbara Schiefer

Psychotherapeutin - Existenzanalyse

5580 Tamsweg, Postplatz 4 
5500 Bischofshofen, Gaisberggasse 31



Tel. | 0650 828 49 41 | E-Mail: b.schiefer@drei.at

Schwerpunkte: Angststörungen, Panikattacken, Depression, Lebenskrisen, Persönlichkeitsstörung, Traumatisierung

Psychotherapie mit: Jugendlichen, Erwachsenen, Senioren, Einzelpersonen

SLP

Mag.^a Rosemarie Schneider

Psychotherapeutin - Katathym Imaginative Psychotherapie

WS/SE/SKJ/REHA 

5580 Tamsweg, Postplatz 4 
5550 Radstadt, Färberau 13 a

Tel. | 0664 132 11 06

E-Mail: praxis@rosemarie-schneider.at
web: www.rosemarie-schneider.at



Schwerpunkte:

Angststörungen-Panikattacken,
Beziehungskonflikte (Trennung, Scheidung),
Burnout & Depressionen, Ess-Störungen,
Traumatisierungen, Supervision

Psychotherapie mit:

Jugendlichen, Erwachsenen, Senioren,
Einzelpersonen

SLP

Mag.^a Carina Schröcker

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

5580 Tamsweg, Zinsgasse 16

Tel. | 0680 17 47 541

E-Mail: praxis.schroecker@gmail.com
web: www.praxis-schroecker.at



Schwerpunkte:

Angststörungen, Panikattacken, Depression, Burnout,
Lebenskrisen, Traumatisierungen, Beziehungskonflikte,
Trauer, Persönlichkeitsstörungen

Psychotheapie mit:

Jugendlichen- und Erwachsenen

Zusatzausbildungen:

Klinische und Gesundheitspsychologin

Zusatzangebot:

Beratungs- & Entlastungsgespräche
für pflegende Angehörige (kostenlos)

Mag.^a Maria Thaler, MSc

Psychotherapeutin - Systemische Psychotherapie



5580 Tamsweg, Taurachweg 8

Tel. | 0650 738 24 76

E-Mail: info@maria-thaler.at
web: www.maria-thaler.at

Schwerpunkte: Therapeutische Begleitung (Übergänge meistern: neue Schule, grundlegende und tiefgreifende Veränderungen im Leben, in der Gesundheit und in der Liebe ...), Angststörungen, Panikattacken, Burnout & Depression, Lebenskrisen, Familien- und Patchworkprobleme, Psychosomatische Erkrankungen, Traumatisierungen, Schlafstörungen, Erlernen von Strategien für mehr innere Ruhe und Kraft, Hypnose

Psychotheapie mit: Einzelpersonen, Familien, Erwachsenen, Senioren, Gruppen, Jugendlichen, Kindern

Zusatzausbildungen: Hypnotherapie, Kinder- und Jugendtherapie, Biofeedbacktherapie

Zusatzangebot: Biofeedbacktherapie in Kombination mit Hypnotherapie

**WEIL MAN
DANNUR AUF
DER COUCH
LIEGT.**

Psychotherapie findet auf viele Arten statt, aber sie ist nicht für alle leistbar. #mehrpsychotherapiejetzt

**MEHR
PSYCHO
THERAPIE
JETZT**

IM NOTFALL WENDEN SIE SICH BITTE AN :

Kardinal Schwarzenberg Klinikum

Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie

Leitung: Prim. Dr. Marc Keglevic

Psychotherapeutische Ambulanz

Leitung: Mag.a Gerit Stiegler

Tel. 06415/7101-5530

Kardinal-Schwarzenberg-Straße 2-6, 5620 Schwarzach im Pongau

Tel. 06415/7101-5430, Fax: 06415/7101-5429

E-Mail: psychiatrie@ks-klinikum.at, www.kardinal-schwarzenberg-klinikum.at

Hilfe im Krisenfall

Notfallnummern:

- **Polizei: Notruf 133 oder 112 (europaweit)**
Die anrufende Telefonnummer wird übermittelt und geografisch zugeordnet.
- **Rettung: Notruf 144**

Hotlines:

- **Psychotherapeutische Hotline**
Tel: 0662 433351 - Krisenhotline, rund um die Uhr
- **Frauennotruf Innergebirg**
Tel: 0800 800 810 - rund um die Uhr
- **Ö3-Kummernummer**
Tel: 116 123 - aus allen Netzen zum Nulltarif,
täglich von 16.00 Uhr bis 24.00 Uhr, absolut anonym
- **Telefonseelsorge**
Tel: 142 in ganz Österreich 24 Stunden am Tag,
auch an Sonn- und Feiertagen ohne Vorwahl
- im jeweiligen Bundesland gebührenfrei erreichbar,
vom Festnetz oder Handy, garantierte Verschwiegenheit
- **Rat auf Draht**
Tel: 147 ohne Vorwahl aus ganz Österreich zum Nulltarif
rund um die Uhr, anonym



gesund

aus der krise

Kinder,
Jugendliche und
junge Erwachsene
stärken.

www.gesundausderkrise.at



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP



Zur Gänze gefördert aus Mitteln des
= Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

gesund

aus der krise

Ein österreichweites Angebot

Durch derzeitige Krisen (Covid-19-Pandemie, Ukraine-Krieg, Energiekrise, etc.) nehmen psychische Symptome (u.a. Schlafstörungen, Angstzustände, Konzentrationsschwierigkeiten...) vor allem bei jungen Menschen stetig zu. Mit „Gesund aus der Krise“ wird österreichweit ein Angebot geschaffen, das die psychosoziale Versorgung niederschwellig und ohne lange Wartezeiten unterstützt.

Die Anmeldung für eine Behandlung/Beratung

(Pro Kind/Jugendliche:n/junge:n Erwachsene:n sind durchschnittlich 15 kostenfreie klinische-psychologische, gesundheitspsychologische bzw. psychotherapeutische Einheiten im Einzelsetting oder durchschnittlich 15 Einheiten pro Gruppensetting vorgesehen.)

Rasch und unkompliziert über **gesundausderkrise.at** durch Behandler:innen, Zuweiser:innen/Einrichtungen (z.B. schulische, soziale oder ärztliche Einrichtungen), Obsorgeberechtigte, ab 14 Jahren auch eigenständig möglich. Optional steht auch eine Service-Nummer zur Verfügung: **Tel 0800 800 122**

Drei Schritte zum Start der Therapie



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP



Österreichischer Bundesverband
für Psychotherapie

Zur Gänze gefördert aus Mitteln des
= Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

„Gesund aus der Krise“ wird vom Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP) – in enger Kooperation mit dem Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP) – umgesetzt und zur Gänze aus Mitteln vom BMSGPK gefördert.



SLP Salzburger Landesverband für Psychotherapie
Nonntaler Hauptstraße 1/EG, 5020 Salzburg
Tel. 0662/823825, Fax: 0662/422737
slp@psychotherapie.at, www.psychotherapie.at/slp

BEZIRKSPSYCHOTHERAPEUTIN LUNGAU:
Mag.^a Astrid Aigner-Murhammer, MA
Tel. 06474/20468 praxis@psychotherapie-ap.at