Gesprächstherapie basiert auf freiwilliger Basis.

Wie beginnt die Gesprächstherapie — wie ist der Verlauf?

Der erste Schritt ist eine Terminvereinbarung zu einem unverbindlichen Erstgespräch. Zwei Komponenten sind in diesem Gespräch wichtig. Erstens, die Sympathie und das Gefühl, dass man sich dieser Person gerne anvertraut. Zweitens, das Klären der Rahmenbedingungen. Diese sind vor allem das Setting (ob Einzelgespräche, Familie, Paar oder Gruppe), die Häufigkeit der Sitzungen, das Ziel der Gesprächstherapie, die Dauer, u.a.

Die Häufigkeit der Sitzungen variiert. Bei sehr belastender Problematik kann ein wöchentlicher Kontakt vereinbart werden. Je nach Bedarf kann die Häufigkeit der Sitzungen wieder verringert werden.

Alle psychotherapeutischen Gespräche unterliegen der im Gesetz verankerten Verschwiegenheitspflicht.

HAUSARZT MEDIZIN Plus

Im Gesundheitszentrum Haslach ist für Gesprächstherapie eine ärztliche Verordnung notwendig.

Das Angebot richtet sich an unsere Patient:innen aus den Gemeinden Haslach an der Mühl, St. Oswald bei Haslach, Lichtenau im Mühlkreis und St. Stefan-Afiesl.

GESUNDHEITSZENTRUM HASLACH
Kirchenplatz 3 | 4170 Haslach | 07289 21044 | office@hausarztmedizinplus.at
www.hausarztmedizinplus.at

Gesprächs-therapie

im Gesundheitszentrum Haslach an der Mühl

Stress, Zeitdruck, Reizüberflutung und Multitasking sind für viele in Arbeit, Freizeit, zu Hause und in der Familie kein Fremdwort mehr. Wie Menschen ihr Leben gestalten, hat große Auswirkungen auf ihre Gesundheit — körperlich und psychisch. Psychische Belastungen sind Bestandteile unseres Lebens. Früher oder später können sie jeden von uns treffen.

Wann brauche ich Gesprächstherapie?

Anzeichen erkennen und Hilfe in Anspruch nehmen!

Schlafstörungen, Überlastungen, Stress, Angstzustände, ständiges Grübeln können erste Hinweise sein. Seelische Belastungen äußern sich in ganz verschiedenen krankheitswertigen körperlichen, psychischen und psychosozialen Beschwerden.

Möglicherweise befinden Sie sich in einer Situation,
in der Sie nicht genau wissen, wie es weitergehen soll?

Oder

Sie leiden unter einer krankheitswertigen Störung (sind depressiv, haben Ängste, Panikattacken, Zwänge, körperliche Beschwerden ohne ausreichendem organischen Befund)

Oder

Sie sind mit schwierigen Situationen konfrontiert, die Sie nur schwer allein lösen können? (bspw. Krankheit, Verlust einer nahestehenden Person, Beziehungs- und Familienkrisen, Erziehungsschwierigkeiten, Arbeitslosigkeit, Mobbing, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, u.a.)

Was ist Gesprächstherapie?

Der Begriff „Psychotherapie“ stammt aus dem Altgriechischen und bedeutete ursprünglich: Den ganzen Menschen — seine Seele, sein Gemüt, seinen Verstand, seine Lebenskraft — begleiten, heilen, pflegen und sorgfältig ausbilden.

Gesprächstherapie ist „Hilfe zur Selbsthilfe“

Die Gesprächstherapie ist ein eigenständiges wissenschaftliches Heilverfahren im Gesundheitsbereich.

Ziel einer Gesprächstherapie ist es, psychisches Leid zu heilen oder zu lindern, innere Krisen zu bewältigen, belastende Verhaltensweisen und Einstellungen zu verändern sowie persönliche Entwicklung und Gesundheit zu fördern.

Es gibt Gesprächstherapie für Menschen in jeder Altersstufe.

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