

Psychotherapie kann helfen wenn....

...du organisch gesund bist, aber immer wieder Bauchweh, Kopfweh, Übelkeit hast oder deine Stimmung ständig im Keller ist

...du unruhig und unkonzentriert bist und in der Schule Leistungseinbrüche hast oder nicht mehr in die Schule gehen willst

...du Schwierigkeiten mit der Trennung deiner Eltern hast oder neue Partner zu Papa oder Mama kommen

...du daran denkst dich umzubringen oder dir ständig selbst weh tun willst oder du in deiner Wut und Verzweiflung anderen weh tun musst


...deine Suche nach einem Leben abseits der Eltern in andauernden seelischen oder körperlichen Verletzungen stecken-zubleiben droht

...dir von größeren wehgetan wurde oder sie dich für eigene Bedürfnisse mißbrauchten

...du häufig schwindeln, dir Dinge anderer nehmen oder fortlaufen musst

...du dich als Aussenseiter in Familie oder Schule fühlst oder schwer Freunde findest

...du dich vor Personen, Situationen oder Tieren fürchtest, die anderen Kindern keine Angst machen



Psychotherapie mit Kindern, Jugendlichen und Familien



Dipl. Ing. Paul
Hemmelmayr

Psychotherapie
Supervision und Coaching

Sozialzentrum - Babenbergerstrasse 4
3180 Lilienfeld

Telefon: 0699- 121 86 481

Dipl. Ing. Paul
Hemmelmayr

Psychotherapie
Supervision und Coaching

Tel.: 0699 121 86 481



Was ist Psychotherapie ?

Was ist systemische Familientherapie ?

Was ist Psychotherapie?

PSYCHOTHERAPIE ist eine eigenständige, anerkannte Wissenschaft, welche sich von der ärztlichen Medizin, der Psychologie oder der Sozialarbeit unterscheidet, jedoch in Kooperation mit diesen Fachbereichen arbeitet.

SYSTEMISCHE FAMILIENTHERAPIE ist eine von 17 in Österreich vom Bundesminister für soziale Sicherheit und Generationen anerkannten Methoden der PSYCHOTHERAPIE. PSYCHOTHERAPEUT dürfen sich nur Personen nennen, welche eine gesetzlich vorgeschriebene Ausbildung erfolgreich absolviert haben und in der Psychotherapeutenliste des Gesundheitsministeriums eingetragen sind. Wichtig ist, dass der PSYCHOTHERAPEUT zu umfassender Verschwiegenheit verpflichtet ist, ähnlich wie Priester oder Rechtsanwälte.

Was ist systemische Familientherapie ?

In der SYSTEMISCHEN FAMILIENTHERAPIE arbeite ich mit Kindern, Jugendlichen und deren Eltern, Einzelpersonen sowie mit Paaren. Die Gespräche finden je nach Erfordernis einzeln oder mit mehreren Personen statt.

Die SYSTEMISCHE FAMILIENTHERAPIE ist eine kostengünstige PSYCHOTHERAPIE, da sie in der Regel eine Kurzzeittherapie ist, d.h. oft reichen 3-7 Sitzungen um die Ziele zu erreichen. Manchmal ist aber eine längere Begleitung notwendig.

Problemverständnis

Die SYSTEMISCHE FAMILIENTHERAPIE sieht die Entstehungsbedingungen der Probleme im Zusammenhang mit den Beziehungen zu wichtigen Personen, verknüpft mit den Lebensumständen, verknüpft mit den Fähigkeiten und Ressourcen der Klienten. Aufbauend auf den bisher versuchten Problemlösungen werden gemeinsam weitere neue Möglichkeiten erkundet.

In der Therapie schöpfe ich aus den Erfahrungen meiner psychotherapeutischen Arbeit, aus dem theoretischen wissenschaftlichen Wissen der SYSTEMISCHEN FAMILIENTHERAPIE sowie aus meinem direkten Empfinden und Fühlen im Kontakt mit den Klienten.

In jeder PSYCHOTHERAPIE steht aber das unvergleichbar individuelle der jeweiligen Persönlichkeit und Lebenssituation im Vordergrund. Darum ist es notwendig, dass ein persönlich auf die Klienten angepasstes Behandlungskonzept entwickelt und besprochen wird.

Methoden

Die SYSTEMISCHE FAMILIENTHERAPIE arbeitet vorwiegend im Gespräch. Bei Kindern wird Zugang zB. übers Spielen oder Zeichnen gefunden. Mit Jugendlichen arbeite ich gerne mit bildhaften Metaphern oder leichter Trance aus der Hypnotherapie. Mit Familien können Problemlösungen zB. durch kreative Rollenspiele mit Stofftieren gefunden wer-

den. Sehr gern verwende ich auch Elemente aus der provokativen Therapie.

Behandlungserfolg

Der Erfolg in der Therapie wird als das Erreichen gemeinsam vereinbarter Ziele angesehen, wobei die Fähigkeiten und Ressourcen der Klienten sehr bedeutsam sind. Ziele können zB sein: „einen erlaubten gewaltfreien Platz für die Aggression von Peter in der Familie aufbauen“, „die subtilen Vorzeichen von Selbstverletzungen (zB. sich schneiden) wahrnehmen und neue Strategien der Spannungsregulation entwickeln“, „Einfluß auf das Bauchweh vor der Schule zu bekommen“.

Es wird im Rahmen der Therapie gelingen, mit kleinen Veränderungsschritten die Ziele zu erreichen und die Möglichkeiten zu erweitern. Wie bei einem Schneeball auf einem Schneeberg werden diese kleinen Veränderungen und erweiterten Möglichkeiten eine Reihe weiterer Veränderungen im Leben der Klienten bewirken, ohne die Stabilität als Ganzes zu gefährden.

Dipl. Ing. Paul Hemmelmayr

Psychotherapie
Supervision und Coaching

Sozialzentrum - Babenbergerstrasse 4
3180 Lilienfeld

Telefon: 0699- 121 86 481