

Psychotherapie kann helfen wenn....

...wenn Sie organisch gesund sind, aber immer wieder psychosomatische Probleme haben (Unterleibsschmerzen, Migräne, Übelkeit, Schlafstörungen ,...)

...wenn Ihre Energie und Stimmung ständig im Keller ist

...Sie unruhig und unkonzentriert sind, am Arbeitsplatz oder in der Schule unter Leistungseinbrüchen leiden

...Sie Schwierigkeiten mit der Trennung vom Partner haben oder du bei deiner Suche nach einem Leben abseits der Eltern in andauernden seelischen oder körperlichen Verletzungen stecken zu bleiben drohst


...Sie daran denken sich umzubringen oder sich selbst weh tun oder Sie in Ihrer Wut und Verzweiflung anderen weh tun müssen

...andere Menschen Dich/Sie für deren 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, Männern und Frauen 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 Wissen der SYSTEMISCHEN FAMILIENTHERAPIE sowie aus meinem Empfinden und Fühlen im Kontakt mit den Klienten.

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

Methoden

In der SYSTEMISCHEN FAMILIENTHERAPIE arbeite ich vorwiegend im Gespräch, bei Kindern wird Zugang zB. übers Spielen oder Zeichnen gefunden, mit Jugendlichen verwende ich gerne bildhafte Metaphern oder leichte Trance aus der Hypnotherapie. Mit Familien können Problemlösungen zB. durch kreative Rollenspiele oder Aufstellungen gefunden werden. Sehr gern verwende ich auch Elemente aus der provokativen Therapie.

Paartherapien gestalte ich auch im Team mit einer Kollegin.

Behandlungserfolg

Der Erfolg in der Therapie wird als das Erreichen gemeinsam vereinbarter Ziele angesehen, wobei die Fähigkeiten und Ressourcen der Klienten Grundbausteine sind. Ziele können zB sein: *„Einen erlaubten, gewaltfreien Platz für meine Aggressionen in meinem Umfeld finden“*, *„die subtilen Vorzeichen meines Rückzugs wahrnehmen und neue Strategien der Spannungsregulation entwickeln“*, *„Einfluß auf meine Ängste und Depressionen 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