



ILEANA MAYER-DOBNIG
PSYCHOTHERAPEUTIN
IN AUSBILDUNG UNTER SUPERVISION

INFORMATIONSBLATT FÜR DAS PSYCHOTHERAPEUTISCHE SETTING

Stand: April 2023

Ihre Entscheidung für eine Psychotherapie ist vielleicht bereits gefallen oder Sie wägen noch ab, wie Sie sich entscheiden wollen. Gerade zu Beginn einer Psychotherapie bestehen oft viele Fragen. Dieses Informationsblatt soll dazu dienen, einige dieser Fragen zu beantworten.

INDIKATIONEN UND ZIELE VON PSYCHOTHERAPIE

Ziel einer Psychotherapie ist es, seelisches Leid zu bewältigen oder zu lindern, in Lebenskrisen zu unterstützen, dysfunktionale Verhaltensweisen und Einstellungen zu ändern und die persönliche Entwicklung und Gesundheit zu fördern.

MÖGLICHE THEMEN KÖNNEN SEIN:

- konkrete oder unbestimmte Ängste und Panikattacken
- Erschöpfung, Überforderung und Burnout
- Antriebslosigkeit und Schlafstörungen
- Traurigkeit und Depression
- Probleme in Partnerschaft und Familie
- Trauer, Abschied, Verlust und Trennung
- körperliche und psychosomatische Beschwerden
- Lebenskrisen und Umbruchsituationen
- Prüfungsangst und Lampenfieber
- Sucht
- Sexualität
- Frauenthemen
- Persönlichkeitsentwicklung und Sinnsuche

ERSTGESPRÄCH

Nach dem Erstkontakt können wir einen Termin für ein Erstgespräch vereinbaren. Dieses findet in meiner Praxis statt, dauert 50 Minuten und kostet € 80,-.

In der Psychotherapie sind das Miteinander, der Austausch und die therapeutische Beziehung wesentliche Grundlagen für einen positiven Therapieverlauf. Das Erstgespräch dient einem ersten gegenseitigen Kennenlernen und bietet Ihnen die Möglichkeit zu sehen, ob Sie sich bei mir verstanden und gut aufgehoben fühlen. Sie können das Erstgespräch gerne nutzen, um auch Fragen an mich zu richten. Ich verschaffe mir außerdem einen ersten Überblick über Ihre Beschwerden, Erwartungen, Motivationen und Ziele.

THERAPIEDAUER

Die Dauer der Therapie hängt von Ihrem Ziel und Ihrer Ausgangssituation ab.



ILEANA MAYER-DOBNIG

PSYCHOTHERAPEUTIN
IN AUSBILDUNG UNTER SUPERVISION

THERAPIEMETHODE

Hypnosepsychotherapie ist eine in Österreich gesetzlich anerkannte tiefenpsychologische Psychotherapiemethode. Mittels Hypnose kann ein Trancezustand erreicht und therapeutisch genutzt werden.

In dem fokussierten und gleichzeitig körperlich entspannten Zustand der Trance können sich – leichter als im Wachzustand – Zugänge zu unbewussten Prozessen öffnen. Die Aufgabe der Hypnosetherapie ist es, Ihre unbewussten Ressourcen zu entdecken, neue Lösungen ausfindig und im Problemkontext zugänglich zu machen. Zudem können Sie Emotionen neu erleben, Lösungsschritte in Sicherheit erproben und Ihre ureigenen Selbstheilungskräfte in Gang setzen.

Neben der Trancearbeit ist das therapeutische Gespräch ein wichtiges Element.

THERAPIEENDE

Eine Psychotherapie ist im Idealfall dann zu Ende, wenn Ihr Therapieziel erreicht ist und jene Probleme und Belastungen, die Sie zu mir geführt haben, bewältigt sind.

Der solide Abschluss der Psychotherapie ist eine wichtige Phase im Therapieverlauf und trägt zur Beständigkeit des Therapieerfolges bei. Das Ansprechen des Therapieendes kann sowohl von Ihnen als auch von mir ausgehen.

RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN VON PSYCHOTHERAPIE

Es kann zu Phasen von Symptomverschlechterung, Selbstüberschätzung und/oder Selbstzweifeln kommen. Partnerschaftliche, familiäre, freundschaftliche und berufliche Beziehungen können sich verändern oder verschlechtern.*

Sollten unerwünschte Wirkungen und/oder keine Veränderungen in Richtung der Therapieziele eintreten, besprechen Sie dies bitte mit mir.

ORGANISATORISCHES

KOSTEN

Eine Therapiestunde dauert 50 Minuten und kostet € 80,-. Sie können den Betrag gleich im Anschluss entweder in bar oder mit Bankomatkarte begleichen.

Leider ist eine (anteilige) Kostenrefundierung durch die Krankenkasse oder Sozialversicherung zum gegenwärtigen Zeitpunkt nicht möglich.

FREQUENZ

Die Therapieeinheiten finden in der Regel wöchentlich statt, damit ein kontinuierlicher Therapieprozess stattfinden kann.



ILEANA MAYER-DOBNIG

PSYCHOTHERAPEUTIN
IN AUSBILDUNG UNTER SUPERVISION

ZIELGRUPPE

Ich biete Hypnosepsychotherapie für junge Erwachsene und Erwachsene an.

ABSAGEN

Sollten Sie eine vereinbarte Therapiestunde nicht wahrnehmen können, bitte ich Sie um verlässliches Verschieben oder Absagen bis 48 Stunden vor dem vereinbarten Termin. Da ich die Zeit für Sie reserviere, ersuche ich Sie um Verständnis, dass ich bei kurzfristigen Absagen oder Nichterscheinen das Honorar in voller Höhe in Rechnung stellen muss.

Ein verspätetes Erscheinen zum Termin verkürzt die Therapieeinheit entsprechend.

RECHTLICHES

Ich bin verpflichtet Aufzeichnungen zu führen die allgemeiner Natur sind (insbesondere Beginn und Ende der Psychotherapie, Thema der Sitzung, Interventionen, Empfehlungen bezüglich Konsultation von ÄrztInnen). In diese allgemeinen Aufzeichnungen dürfen Sie jederzeit Einsicht nehmen (§ 16a Psychotherapiegesetz). Ich bitte Sie Ihren Wunsch mindestens eine Woche im Voraus bekanntzugeben.

Informationen zum Datenschutz im Rahmen der Psychotherapie finden Sie unter www.hypnosetherapiepraxis.at/informationen/

VERSCHWIEGENHEIT

Ich als Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision bin zur Verschwiegenheit über alle mir anvertrauten oder bekannt gewordenen Geheimnisse verpflichtet (§ 15 Psychotherapiegesetz). Selbst die Tatsache, dass Sie bei mir in Therapie sind, fällt unter die Verschwiegenheitspflicht.

PSYCHOTHERAPEUTIN IN AUSBILDUNG UNTER SUPERVISION

Ich befinde mich in der letzten Phase meiner Ausbildung zur Psychotherapeutin. In diesem letzten Abschnitt meiner Ausbildung bin ich berechtigt, unmittelbar und eigenverantwortlich als Psychotherapeutin zu arbeiten. „Unter Supervision“ bedeutet, dass meine therapeutische Arbeit – selbstverständlich vollkommen anonymisiert – bei einem Lehrtherapeuten meines Faches regelmässig supervidiert wird. Dies bringt für Sie den Vorteil einer laufenden fachlichen Qualitätskontrolle.

* Donau-Universität Krems, Department für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit, Forschungsprojekt „Risiken, Nebenwirkungen und Schäden von Psychotherapie“, 2007-2012