

## **Kostenlose psychotherapeutische Erstberatung**

Im **Mariahilfer Amtshaus** wird seit November 2009 eine kostenlose, anonyme psychotherapeutische Erstberatung angeboten. **Jeden ersten Donnerstag im Monat** können sich Mariahilferinnen und Mariahilfer mit Fragen rund um das Thema „**Psychotherapie**“ an Fachleute wenden.

Um Wartezeiten für das neue Service zu vermeiden, wird um telefonische Voranmeldung im Büro der Bezirksvorstehung Mariahilf unter der **Tel.: 01 / 4000-06110** gebeten.

Um die Anonymität zu wahren, ist es bei der Anmeldung nicht notwendig, den Namen bekanntzugeben.

## **Informationen über Sinn und Zweck der Psychotherapie**

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten klären über die Sinnhaftigkeit einer Therapie für die Einzelne beziehungsweise den Einzelnen auf. Die Gesprächsthemen können von der Wahl des/der richtigen TherapeutIn bis hin zu den Kosten reichen. Besprochen wird der Ablauf einer Behandlungsstunde sowie die verschiedenen Therapierichtungen und Methoden.

## **Ursache für viele Krankenstände**

Jede/r vierte ÖsterreicherIn hat das Risiko, zumindest einmal im Leben an einer psychischen Störung zu erkranken. Psychische Erkrankungen sind mittlerweile Hauptgründe für Krankenstände und Invaliditäts-Pensionen.

Schwierigkeiten mit Kindern, in der Partnerschaft, im Beruf, Sorgen, Trauer, Angst, Unsicherheit oder Einsamkeit gehören zum Leben. Und manchmal wird es einfach unerträglich. Ängste, Depression, Schlafstörung, Sucht oder Zwänge schränken die Lebensqualität ein. Viele Menschen nehmen aus falscher Scham in derart schwierigen Lebensphasen keine Unterstützung in Anspruch.

## **Niederschwelliger Zugang zu qualifizierter Hilfe**

Wenn persönliche Probleme oder seelische Belastungen nicht mehr selber gelöst werden können, ist qualifizierte Unterstützung von außen notwendig. Die psychotherapeutische Erstberatung im Mariahilfer Amtshaus soll den ersten Schritt, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, erleichtern.

Termine: **Jeden 1. Donnerstag im Monat, von 16.00 bis 18.00 Uhr**

Ort: **Amtshaus Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11, 1. Stock**

Anmeldung: **Voranmeldung unter der Tel.: 01 / 4000-06110**