

WEIL AUCH DEINE SEELE HEILEN DARF

Psychoonkologische Unterstützung
für Krebspatient:innen im Überblick



Entdecken Sie umfassende Informationen zu verschiedenen Krebsarten, wertvolle Anlaufstellen und bewegende Geschichten von Betroffenen. Die Plattform bietet hilfreiche Ressourcen und Unterstützung für Krebspatienten und ihre Angehörigen.

**Scannen Sie den QR-Code und finden Sie Wissen,
Inspiration und praktische Hilfe!**



SCANNE HIER



www.krebsbegleiter.at

Foto: beigestellt



Diese Broschüre entstand mit der Expertise von Mag. Theodor A. Haberhauer; Psychotherapeut in Wien und Klosterneuburg (Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapie, Psychoonkologe, Kinder- und Jugendtherapeut), www.praxis-haberhauer.com

IMPRESSUM: Medieninhaber: Astra Zeneca Österreich GmbH ; **Umsetzung:** Einfach Gesund Media e.U., Mag. Andreas Lexer; **Grafik, Layout & AD:** Renate Leitner Grafik- und Mediendesign e.U., **Foto** (Cover): pexels.com © Keenan Constance

Unterstützung für die Seele in einer schweren Zeit

Eine Krebsdiagnose verändert das Leben – nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Gefühle wie Ohnmacht, Angst, Trauer, Wut oder Hilflosigkeit sind normale Reaktionen auf eine belastende Situation. Viele Betroffene und ihre Angehörigen fühlen sich mit der neuen Situation überfordert und suchen professionelle Hilfe.

Eine Therapie bei Psychoonkolog:innen bietet Unterstützung, um mit den seelischen Belastungen der Erkrankung besser umzugehen.

Diese Broschüre zeigt auf, welche Möglichkeiten es gibt, wie Sie Hilfe finden – und warum es ein wichtiger Schritt ist, sich auch um die psychische Gesundheit zu kümmern.

Auf Krebs spezialisierte Therapeutinnen bzw. Therapeuten

Psychoonkolog:innen arbeiten in Rehabilitationszentren, Krankenhäusern und in eigener Praxis. Wie Fachärzt:innen können sich auch Psycholog:innen und Psychotherapeut:innen auf bestimmte Themen spezialisieren. Gut zu wissen: Psychotherapeut:innen unterliegen – wie Ärzt:innen – der gesetzlichen Verschwiegenheitspflicht. Die Therapiebegleitung von Krebspatient:innen und deren Angehörigen ist eine solche Spezialisierung.



WER kann oder soll eine therapeutische Beratung in Anspruch nehmen?

Erkrankte

Alle an Krebs Erkrankten können eine therapeutische Beratung in Anspruch nehmen. Eine solche Beratung in Form eines Einzel- oder Gruppensettings ist zum Beispiel fixer Bestandteil der onkologischen Rehabilitation in einem ambulanten oder stationären Reha-Zentrum, kann aber auch im niedergelassenen Bereich stattfinden.

Angehörige

Diese Beratung richtet sich nicht nur an Patient:innen. Denn: Eine Krebserkrankung betrifft oft das gesamte familiäre Umfeld. Auch Angehörige können mit der Krebsdiagnose von nahen Verwandten überfordert und von den Auswirkungen betroffen sein. Durch diese Belastungen haben auch sie einen Anspruch auf einen Therapieplatz auf Krankenschein.

WARUM soll man Psychotherapie in Anspruch nehmen?

Eine Beratung kann helfen, den persönlichen Blickwinkel sowie die persönlichen Ressourcen zu erweitern und zu stärken. Sie kann aber neben der Behandlung von persönlichen Anliegen auch helfen, ein besseres Bewusstsein für hilfreiche Unterstützungssysteme zu schaffen, beispielsweise im Hinblick auf Reha- Plätze oder begleitende Maßnahmen zu medizinischen Therapien.

Aufgrund des Settings (ungefähr 50 Minuten pro Einheit) einer Psychotherapie ergibt sich genug Raum und Zeit, um die Lebensumstände und deren Auswirkungen auf Betroffene und Angehörige zu betrachten.

Psychotherapie bietet einen geschützten Raum, um Belastendes zu teilen und gemeinsam neue Perspektiven zu entwickeln.

Den Angehörigen kann durch therapeutische Unterstützung unter die Arme gegriffen werden, sodass diese auch über einen längeren Behandlungszeitraum hinweg ihren Betroffenen angemessene Unterstützung bieten können. Denn jede:r von uns ist nur so lange in der Lage, gute Unterstützung und Fürsorge zu leisten, solange es ihm oder ihr selbst gut geht. Es ist immer wichtig, sich daran zu erinnern, dass Selbstfürsorge genauso bedeutend ist wie die Fürsorge für andere.

WO – Ablauf & Setting

Das Erstgespräch dient dem gegenseitigen Kennenlernen und einer ersten Einschätzung der aktuellen Lebenssituation, Ressourcen und Anliegen, indem Fragen zu den Lebensumständen, der aktuellen Situation, der Familie sowie dem konkreten Ziel der Beratung eruiert werden.

Die Sitzungen finden in einem passgenauen Intervall statt, das nicht zwingend wöchentlich sein muss; auch Online-Termine werden teilweise geboten. Wie viele Sitzungen letztendlich stattfinden, hängt stark von der persönlichen Situation, den zeitlichen Ressourcen und der Entwicklung der Gesamtsituation ab. Die Therapie soll dabei stets freiwillig passieren, sich gut in den Alltag integrieren und einen persönlichen Mehrwert bieten.

i

WICHTIG

„10 Stunden reichen oft nicht“:

Bei einem vollbezahlten Kassenplatz übernimmt mit der ersten Überweisung durch den/die Hausarzt/Hausärztin oder das Krankenhaus die Sozialversicherung eine Psychotherapie im Ausmaß von 10 Stunden. Danach kann bei Bedarf eine Verlängerung – in Absprache mit dem/der behandelnden Therapeut:in – beantragt werden.



ADRESSEN



Therapie auf Krankenschein

Wenn Sie eine Therapie auf Krankenschein wünschen, wenden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail bzw. Kontaktformular auf der Homepage an folgende Stellen:

Vorarlberg:

<https://www.ifs.at/clearingstelle-psychotherapie.html>



Tirol:

<https://www.psychotherapie.tirol>



Salzburg:

<https://www.psychotherapie.at/slp>



Oberösterreich:

<https://www.proges.at/anfrage-clearingstelle/klientin>



Niederösterreich:

<https://www.psychotherapieinfo.at>



Wien:

<https://www.wgpv.at>
<http://www.vap.or.at>



Burgenland:

www.blp.at



Steiermark:

<https://psychotherapie-steiermark.net>



Kärnten

www.klp.at



Für Selbstzahler:innen:

Eine Liste mit auf Thema Krebs spezialisierte Therapeut:innen finden Sie hier: <https://www.psyonline.at>



WOHIN kann ich mich wenden: Step-by-Step-Guide

Therapie auf Krankenschein

In den Bundesländern gibt es unterschiedliche Anlaufstellen. Diese Stellen – entweder Clearingstellen oder Vereine – haben einen Überblick über die Kapazitäten der jeweiligen Therapeut:innen und können Ihnen helfen, rasch zu einem Therapieplatz zu kommen. Außerdem kennen sie etwaige Unterschiede bezüglich der Kostenübernahme durch den jeweiligen Sozialversicherungsträger und können Sie auch hier individuell betreuen.

Derzeit wird dieses System von der ÖGK überarbeitet. 2025 ist es aber noch gültig. Wir haben darum alle Anlaufstellen in den Bundesländern hinten in dieser Broschüre aufgelistet.

Für einen Kassentherapieplatz gilt allerdings: In den meisten Fällen müssen Sie mit einer Wartezeit rechnen, die mehrere Monate dauern kann.

Es entstehen Ihnen keine Kosten: Diese Therapeut:innen verrechnen dann direkt mit Ihrer Sozialversicherung.

Therapie für Selbstzahler:innen

Bei privat bezahlter Psychotherapie eines/einer anerkannten und eingetragenen Psychotherapeut:in können Sie immer einen Kostenzuschuss bei Ihrer Sozialversicherung beantragen. Eine Liste mit entsprechenden

Therapeut:innen finden Sie auf der Webseite der Gesellschaft für Psychoonkologie (siehe linke Seite)

Die Kosten:

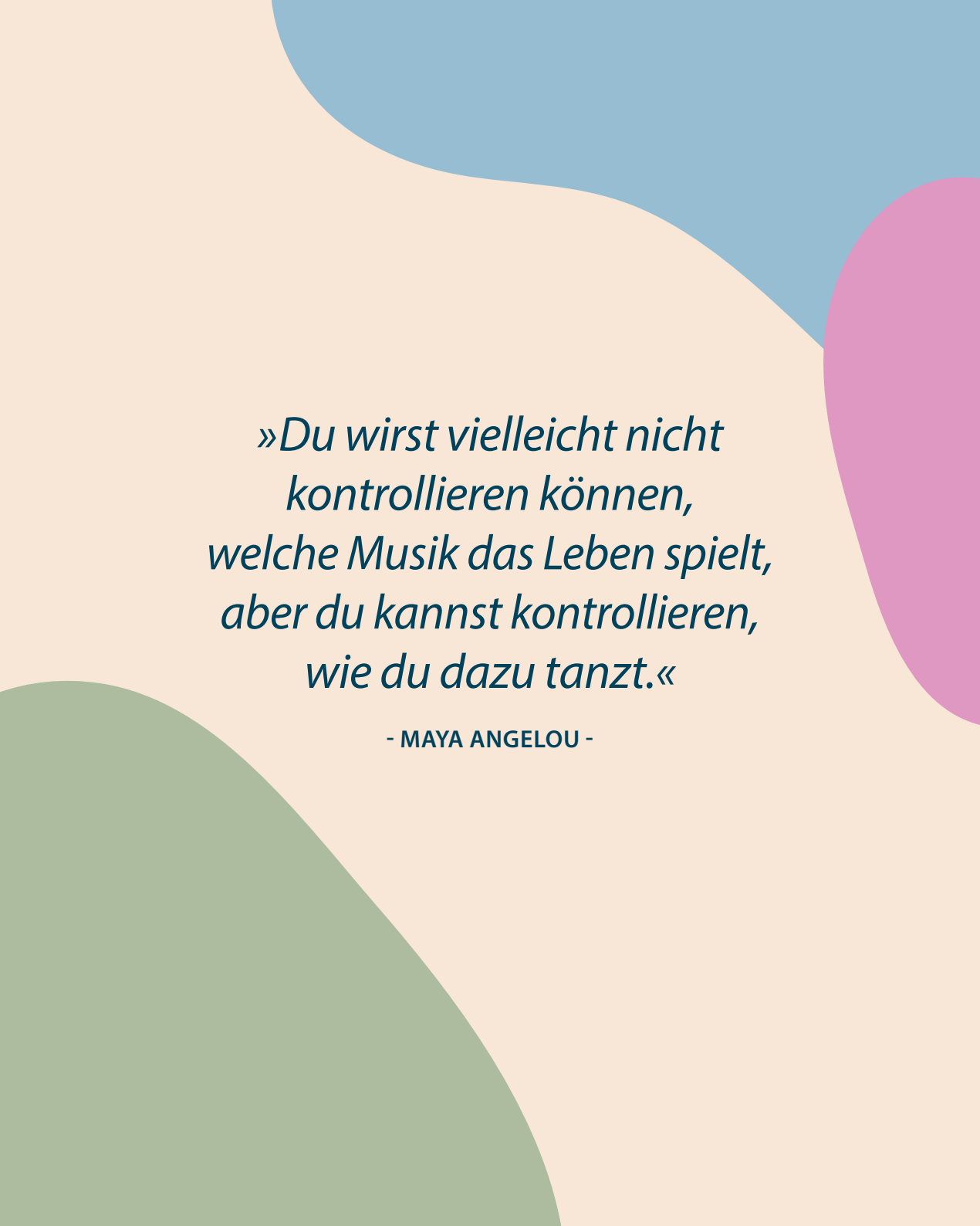
Der aktuelle Richtwert für eine private Therapiesitzung (50 Minuten) liegt zwischen 90 Euro und 140 Euro (Stand: 2025), wobei es je nach Therapeut:in, Bundesland, Erfahrung und Spezifikationen Unterschiede geben kann. Bei Ihrer Sozialversicherung können Sie anschließend einen Antrag auf Teilkostenrefundierung beantragen.

Die genaue **Höhe der Erstattung** variiert je nach Kasse (Stand: 2025)

- **ÖGK:** 33,70 € je Stunde
- **SVS:** 45 € je Stunde
- **BVAEB:** 48,80 € je Stunde

Zusatzversicherung

Wenn Sie eine private Zusatzversicherung haben und eine entsprechende Diagnose vorliegt, übernimmt diese in der Regel den verbleibenden Selbstbehalt nach der Erstattung durch die öffentliche Krankenkasse. Es ist ratsam, sich vorab mit Ihrer Zusatzversicherung in Verbindung zu setzen, um die genauen Konditionen zu klären.



*»Du wirst vielleicht nicht
kontrollieren können,
welche Musik das Leben spielt,
aber du kannst kontrollieren,
wie du dazu tanzt.«*

- MAYA ANGELOU -