

GESUND WERDEN MIT PSYCHOTHERAPEUTIN
BIRGIT TIEBER



Ihr neues Leben beginnt heute!



Praxis an der Mur
Birgit Tieber
Psychotherapeutin



Inhalt

„Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.“

(Demokrit)

4

Über mich

6

Was ist Psychotherapie?

7

Was ist Verhaltenstherapie?

8

Die Schwerpunkte meiner Arbeit

10

Wenn Schmerzen den Körper plagen ...

12

Was bedeutet Sucht für die Familie?

14

Burn-Out

16

Wer wünscht sich nicht glücklich zu sein?

18

Praxis an der Mur

20

Kontakt

Birgit Tieber



Mein Vorgehen ist geprägt von Wertschätzung für die Individualität jedes Menschen.

Für mich notwendige Eigenschaften sind:

- ' **Einfühlungsvermögen**
- ' **Empathie**
- ' **Freude an der Arbeit**
- ' **und ganz wichtig, Humor!**

In meine Arbeit fließt reichlich Lebenserfahrung als Mutter von zwei Kindern ein.

Meine Freizeit verbringe ich am liebsten mit meiner Familie. Als Ausgleich zu meinem Beruf bin ich gerne in der Natur, am liebsten auf einem langen Waldspaziergang mit meinen Kindern.

Ich arbeite gerne mit Menschen und interessiere mich schon seit frühester Jugend für Psychologie und die Entwicklung von Menschen.

Entspannung finde ich, wenn ich mich mit einem guten Buch zurückziehen kann.

Hobbies: Eines meiner liebsten Hobbies ist das Reisen. "Gehe nicht wohin der Weg führt, sondern dorthin wo kein Weg ist und hinterlasse eine Spur." Schon immer hat mich die unendliche Sehnsucht geplagt, die tollen Orte dieser Welt mit eigenen Augen zu sehen. Reisen bedeutet sich zu entwickeln, zu wachsen und Neues zu lernen. Es zählt für mich zur intensivsten Selbsterfahrung. Abgesehen von meiner spannenden Arbeit als Therapeutin, habe ich beim reisen am meisten über die Menschen, über mich und über die Welt gelernt.

Ich liebe das Gefühl von Freiheit und die Erfahrung für eine Zeit irgendwo fremd zu sein und in einer noch so großen Menschenmenge doch allein zu sein. Nirgendwo fühle ich mich so frei wie auf Reisen und nichts gibt mir so viel, wie das Unterwegs sein.

Vor einigen Jahren habe ich den Laufsport für mich entdeckt. Laufen ist für mich mittlerweile zur Lebensphilosophie geworden. Meine Laufrunde ist fester Bestandteil fast jeden Tages. Besonders Langstreckenläufe haben es mir angetan.

Aber auch für Yoga und ausgedehnte Spaziergänge versuche ich mir jede Woche Zeit zu nehmen. Sport und Bewegung machen den Kopf frei, lassen gleichzeitig die Kreativität fließen, bedeuten Zeit für mich und tun Körper, Geist und Seele einfach unendlich gut.

Beruflicher Werdegang

- 1979 in Graz geboren
- 1986-1998 Volksschule, AHS Graz
- 1998-2001 Ausbildung zur Dipl. DGKS
- Schule für allgemeine Gesundheits- und Krankenpflege. Kinder- und Jugendlichenpflege am LKH Graz
- 2001-2002 LKH Graz Kinderklinik
- Station für pädiatrische Kardiologie und Neonatologie
- 2002-2009 Lebenshilfe Graz- und Umgebung Voitsberg
- Tagesförderstätte Niesenbergergasse
- Arbeit als DGKS mit Menschen mit hohem und höchstem Hilfebedarf
- 2009-2011 Psychotherapeutisches Propädeutikum
- 2011-2015 Fachspezifikum Verhaltenstherapie bei der AVM –Arbeitsgemeinschaft für Verhaltensmodifikation
- 2009-2015 Praktika und Arbeit als Therapeutin in A. u S. in verschiedenen Einrichtungen
- Diakonie – betreutes Wohnen für Menschen mit psychischen Erkrankungen
- Aloisianum-Therapieeinrichtung für alkoholabhängige Frauen und Männer.
- Ehrenamtliche Tätigkeit in diversen Pflege- und Wohneinrichtungen
- Seit 2015 Tätigkeit in freier Psychotherapeutischer Praxis
- **Mai 2020 Eröffnung der eigenen Psychotherapeutischen Praxis "Praxis an der Mur"**



„ES SIND NICHT DIE DINGE SELBST DIE
UNS BEWEGEN, SONDERN UNSERE
VORSTELLUNGEN UND MEINUNGEN DIE
WIR VON IHNEN HABEN“

EPIKTET

Was ist Psychotherapie?

Belastende Lebensereignisse, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, Konflikte in der Paarbeziehung, Stress, Burn-Out, Schmerzen oder verschiedene Formen von Angst, ... Das sind nur einige unter zahlreichen Beweggründen warum Menschen nach Hilfe suchen.

Wann ist es ratsam sich professionelle Hilfe zu suchen?

Jeder Mensch erlebt immer wieder Belastungen die seine Lebensqualität vorübergehend beeinträchtigen. Doch was ist wenn dieser Zustand anhält? Wenn Belastungen uns überlasten, unser Wohlbefinden, unsere Stimmung, unsere Gesundheit, unser Leben beeinträchtigen.

Wenn die Freude fehlt, uns Schmerzen oder Ängste plagen ist es oft Zeit Rat und Hilfe anzunehmen, da Lösungen meist nicht alleine gefunden werden, je näher man selbst am Problem dran ist. Der Begriff Psychotherapie kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet den Menschen in seiner Gesamtheit – Seele, Gemüt, verstand und Lebenskraft zu unterstützen und zu heilen.

UNTER PSYCHOTHERAPIE VERSTEHT MAN ALSO DIE BEHANDLUNG SEELISCHER PROBLEME MIT HILFE ANERKANNTER PSYCHOTHERAPEUTISCHER VERFAHREN.

„DAS GEFÜHL VON GESUNDHEIT ERWIRBT MAN SICH DURCH KRANKHEIT“

(Georg Christoph Lichtenberg)



Was ist Verhaltenstherapie?



Die Verhaltenstherapie entstand aus lerntheoretischen Konzepten, die davon ausgehen, dass die meisten psychischen Probleme gelernt werden und somit auch wieder verlernt werden können.

Die Verhaltenstherapie ist eine lösungsorientierte Kurzzeittherapie. Durch die Anwendung konkreter Methoden können belastende Verhaltensmuster geändert, und Probleme gelöst werden.

Einige dieser Methoden sind

- ▶ Kognitive Therapie
- ▶ Achtsamkeit
- ▶ Problemlösetraining
- ▶ Stressbewältigung
- ▶ Angstbewältigungstraining
- ▶ Entspannungsmethoden
- ▶ Genusstherapie
- ▶ Selbstmanagement
- ▶ Training sozialer Kompetenzen

Es geht in der Verhaltenstherapie zentral um die Stärkung des Selbsthilfepotenzials im Sinne der Selbstmanagementtherapie nach Kanfer. Daher ist die aktive Mitarbeit des Klienten gefordert, die Übernahme von Eigenverantwortung und die Bereitschaft sich auf einen Veränderungsprozess einzulassen.





Die Schwerpunkte meiner Arbeit

KÖRPER / GESUNDHEIT

- ▶ Psychosomatische Beschwerden
- ▶ Schmerzen Schlafstörungen
- ▶ Entspannungstraining
- ▶ Körperwahrnehmung
- ▶ Genusstherapie

SUCHT

- ▶ Beratung und Therapie von Angehörigen von Suchterkrankten
- ▶ Arbeit mit Suchterkrankten (Alkohol, Glücksspiel, ...)
- ▶ Essstörungen

ÄNGSTE

- ▶ Panikattacken Soziale Ängste
- ▶ Sorgen / Grübeln
- ▶ Spezifische Phobien (Zahnarztphobie, Flugangst ...)

BURN – OUT

- ▶ Erschöpfung Stressbewältigung
- ▶ Depression Sinnfindung


KINDER & JUGENDLICHE

- ▶ Ängste (Schulangst, Prüfungsangst)
- ▶ Psychosomatische Beschwerden (Bauchweh, Kopfweh)
- ▶ ADHS
- ▶ Verhaltensauffälligkeiten

FRAUENTHEMEN

- ▶ Muttersein Schwangerschaft
- ▶ Paarberatung / Paartherapie
- ▶ Familienmanagement
- ▶ Work – Life – Balance





„Willst du den
Körper heilen,
musst du
zuerst die Seele
heilen.“

PLATON

Wenn Schmerzen den Körper plagen ...



Man unterscheidet akute und chronische Schmerzen.

Akute Schmerzen sind ein Warnsignal, dass mit unserem Körper vorübergehend etwas nicht in Ordnung ist. Sie weisen den Körper auf eine drohende oder bereits eingetretene Schädigung hin.

Chronische Schmerzen sind Schmerzzustände, die – je nach Definition – drei bis sechs Monate nach Beginn einer akuten Schmerzepisode noch immer andauern, (z. B. Rückenschmerzen) oder immer wieder kehren (z. B. Migräne, Spannungskopfschmerzen)

Was machen chronische Schmerzen mit uns?

Schmerzen beeinträchtigen ganz massiv unsere Stimmung, unser soziales Leben und führen meist zu erheblichen Schwierigkeiten im beruflichen Leben. Schmerzen machen meist hilflos und hoffnungslos, sie bestimmen unser Erleben und Verhalten. Um chronische Schmerzen verstehen zu können ist der Begriff Schmerzgedächtnis wichtig.

Die Annahme dass Menschen die häufig starke Schmerzen haben, mehr „aushalten“ müssten, dem Schmerz gegenüber unsensibler sind, ist weit verbreitet. Das Gegenteil ist der Fall! Wiederholte Schmerzreize verstärken anhaltend die Übertragung der Schmerzinformation vom peripheren zum zentralen Nervensystem.

Die Nervenzellen werden somit überempfindlich und reagieren bereits auf schwache Impulse. Die Zellen erinnern sich sozusagen an die früheren akuten Schmerzreize, ohne dass ein Auslöser dafür vorliegt.

Angst vor den Schmerzen?

Oder machen Schmerzen uns Angst?

Schmerzen lösen unmittelbar auch immer Angst bei uns Menschen aus. Durch die Angst prägt sich die Schmerzempfindung besonders tief in das Gehirn ein.

Aufgrund meiner medizinischen Grundausbildung als Gesundheits- und Krankenschwester (Kinder- und Jugendlichen-Pflege) und meiner langjährigen Tätigkeit im Bereich der Behindertenhilfe, lege ich in meiner Arbeit besonderen Wert auf das Zusammenspiel von seelischer und körperlicher Gesundheit. Jeder Betrachtung von Gesundheit und Krankheit liegt ein bestimmtes Menschenbild zugrunde.

Das Modell von George L. Engel

betrachtet den Menschen als Leib-Seele-Ganzheit, bei der körperliche und psychische Vorgänge untrennbar miteinander verbunden sind.

Ich arbeite nach dem Prinzip des biopsychosozialen Modells.

Dieses geht davon aus, dass der Mensch eine Einheit aus biologischen Faktoren (Körper), psychischen Faktoren (Seele, Geist) und sozialen Faktoren (Umwelt ...) darstellt. Eine Rolle die oft unterschätzt wird, spielt das öko-soziale-System in dem ein Mensch lebt. Die Umwelt, Lebensstandards, Gesundheitsversorgung, Familie, Systeme, Beziehungen, die Gesellschaft mit all ihren Regeln und Normen.

„Alles, was von den Menschen getan und gedacht wird, gilt der Befriedigung gefühlter Bedürfnisse sowie der Stillung von Schmerzen“

ALBERT EINSTEIN



Einen sehr hohen Stellenwert nimmt für mich die Arbeit mit Angehörigen von Suchterkrankten ein. Ich betreue Partner, Kinder, Eltern und andere Angehörige, Freunde und Menschen im Umfeld einer Person mit einer Suchterkrankung.

Alkohol, Drogen, Glücksspiel, ...

Was bedeutet SUCHT für die Familie?

SUCHT, VOR ALLEM ALKOHOLSUCHT IST EINE „FAMILIENKRANKHEIT“.

In den USA wird die Alkoholkrankheit und Drogenabhängigkeit daher auch sehr treffend als „family affair“ bezeichnet. In unserer Gesellschaft ist man da meist weniger „tolerant“ und es überwiegt eine etwas andere Sichtweise. Entweder ist der Suchtkranke „der Arme“ dem geholfen werden muss und seine Angehörigen müssen nur lernen wie sie sich richtig verhalten und mit dem Suchtkranken umgehen. Oder der Suchtkranke ist stigmatisiert, der „Schwache“ der wegen großer Probleme angefangen hat zu trinken und jetzt nicht mehr aufhören kann; er muss sich ja eigentlich nur „zusammen reißen“.

Hier wird Sucht oft als „Charakter- und Willensschwäche“ gesehen. Oder, im schlimmsten Fall, wird der Familie die „Schuld“ für die Sucht in die Schuhe geschoben.

Viele Angehörige von Suchtpatienten fühlen sich für die Entstehung und Aufrechterhaltung der Sucht mitverantwortlich.

Nicht selten wird Ihnen das vom Suchtkranken auch so gesagt. Begeben sie sich in Therapie, befürchten sie vermehrt Vorwürfe, sowohl vom betroffenen Familienmitglied als auch vom Therapeuten.

Der Stellenwert, der den Angehörigen und ihrem Schicksal von unserer Gesellschaft beigemessen wird, ist treffend in folgendem Textauszug von Märta Tikkanen beschrieben:

„Der Psychiater blätterte bekümmert
In den Adressen der Unfehlbaren.
Hier habe ich zwei, sagte er,
die ganz hervorragend sein sollen.
Die besten, sagte er,
heben wir und vorsichtshalber
für ihren Mann auf
falls er mal Hilfe haben möchte
Aber hier, sagte er freundlich,
ist die Adresse des Nächstbesten für
Sie und ihre Kinder“

Aus dem Roman „Die Liebesgeschichte des Jahrhunderts“ von Märta Tikkanen. Über das Leben mit einem Alkoholiker

Mit dieser Herangehensweise fördert man etwas, was in Familien mit Suchtkranken so und so schon passiert ist.

Man konzentriert sich ganz auf den Suchtkranken und auf das einzige Ziel- das dieser aufhören möge Alkohol zu trinken oder Drogen zu nehmen. Die Angehörigen, vor allem Partner und Kinder kommen dabei zu kurz. Sehr oft dreht sich alles nur noch um die Sucht, auch darum das Problem bestmöglich zu vertuschen und unbedingt geheim zu halten! Das ist harte Arbeit und Angehörige sind hier sehr gefordert, und letztendlich – überfordert.

BURN-OUT? Seit langem schon ist der Begriff Burnout in aller Munde, es gibt unzählige Berichte, Artikel und Bücher über dieses Krankheitsbild.



Burn-Out?

Burnout ist jedoch keine einzelne, eigenständige Diagnose, sondern eine Kombination mehrerer Diagnosen zusammen.

Bei den meisten Betroffenen bestehen eine massive Erschöpfung, eine depressive Verstimmung, gepaart mit Gereiztheit und eine Sinnkrise über einen längeren Zeitraum. Das Krankheitsbild ist diffus, die Symptome sind äußerst vielschichtig. Nicht selten, und das gehört in einer ausführlichen psychotherapeutischen Diagnostik abgeklärt, verbirgt sich dahinter eine handfeste Depression.

Menschen die an Burnout erkrankt sind, leiden an einer starken geistigen, körperlichen und seelischen Erschöpfung. Das „Ausbrennen“ hat immer eine lange Vorgeschichte. Es entwickelt sich schleichend und in Phasen. Die erste Phase des Burnouts ist das „Problemstadium“.

Eigentlich ist man schon völlig überlastet und überarbeitet, hat aber das Gefühl man müsse noch mehr Einsatz zeigen und noch mehr leisten um alles zu schaffen. Meist beginnt in dieser Phase ein sozialer Rückzug, da man aufgrund der vielen Arbeit weniger Zeit für Freunde und Familie hat. In Phase zwei, dem „Übergangsstadium“ ist den Betroffenen die Überlastung bereits bewusst.

Es fehlen jedoch Mittel und Wege etwas zu ändern. Die dritte Phase ist das sogenannte „Erkrankungsstadium“. Die beschriebene Erschöpfung, gepaart mit ständiger Reizbarkeit und meist sehr schlechter Stimmung macht sich jeden Tag bemerkbar.

Die meisten Betroffenen gelangen erst nach vielen Jahren der Überlastung an den Punkt an dem gar nichts mehr geht. Die Begleiterscheinungen sowie die Folgen des Burnout sind Angst- und Panikzustände, Grübeln und Sorgen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Depressionen und sehr häufig vermehrter Konsum von Alkohol, Nikotin und beruhigenden oder aufputschenden Medikamenten.

In jedem Fall reagiert auch der Körper auf die seelische Belastung durch Herz-Kreislauf-Beschwerden, Schmerzen aller Art, meist Nacken-, Kopf- und Rückenschmerzen, sowie Beschwerden im Magen- Darmbereich. Schmerzen sind grundsätzlich immer als Warnsignale zu verstehen.

Ein Burnout ist heilbar, setzt jedoch voraus, dass der Betroffene die Diagnose akzeptiert und bereit ist seine Lebensumstände neu zu organisieren. Dies kann in einer Therapie gelernt werden.

Eine Auszeit alleine bringt meist keine Wirkung. Macht man danach weiter wie vorher, ohne gelernt zu haben wie man mit Stress und schwierigen Situationen umgeht, oder besser diese verhindert, ist man schnell wieder geistig und körperlich erschöpft.

Ich erarbeite für jeden Patienten einen individuellen Therapieplan. Den Beginn meiner Therapien stellt eine gründliche und genaue Situations- und Verhaltensanalyse dar. In einer Verhaltenstherapie werden die Gedanken und Einstellungen der Patienten überprüft, hinterfragt und im Laufe der Zeit positiv geändert.

In der Psychotherapie erarbeite ich mit meinen Patienten Antworten auf wichtige Fragen wie zum Beispiel:

Welche sind die Ursachen der Erkrankung?

Welche Einstellungen und Denkmuster sind kontraproduktiv oder unrealistisch?

Welche Wünsche und Ziele wurden nicht berücksichtigt?

Und viele, viele mehr

Mach mich glücklich Schatz!



Warum Frauen ihr Glück

und ihre Zufriedenheit

so häufig vom Partner

abhängig machen.



Wer wünscht sich nicht glücklich zu sein?

SELBSTHILFEBÜCHER MIT HOCHTRABENDEN VERSPRECHUNGEN WIE „GLÜCKLICH ÜBER NACHT“ ODER „IN 10 SCHRITTEN ZUM GLÜCK“ GIBT ES ZU TAUSENDEN. DOCH WARUM FUNKTIONIEREN DIE WOHLWOLLENDEN RATSCHLÄGE NUR NICHT?

Glück ist individuell,

es ist für jeden etwas anderes.

Glück wird um seiner selbst willen angestrebt, während jedes andere Ziel wie Schönheit, Karriere, Reichtum nur geschätzt wird, weil man erwartet dass es glücklich machen wird.

Warum gelingt es nur wenigen Frauen ihr Leben so zu leben wie sie es sich gewünscht und vorgestellt haben? Frauen kümmern sich um alles- den Partner, die Kinder, die eigene Karriere; doch ihre wirklichen Bedürfnisse kommen meist zu kurz. Zeit für sich selbst bleibt kaum noch. Frauen fühlen sich meist vom Partner bei der Kinderbetreuung und der Hausarbeit allein gelassen. Die 50 zu 50 Teilung bleibt trotz des Fortschrittes der Vaterkarenz ein Wunschdenken. Die Hausarbeit bleibt auch im 21. Jahrhundert Frauensache. Moderne Männer stürmen lieber in unsere Beautysalons, beschlagnahmen Termine beim „Botox Arzt“ und diskutieren mehr denn je über Gleichberechtigung.

Viele Frauen schöpfen ihre Möglichkeiten nicht aus – und geben oft den Männern die Schuld.

Doch sind sie wirklich schuld, oder sind es gar wir Frauen selbst wenn wir unser Glück von einem Mann abhängig machen? Sollen die Männer sich ändern oder doch lieber wir uns?

Das Selbstvertrauen ist die Antwort. Viele Frauen trauen sich zu wenig zu, vertrauen zu wenig ihren eigenen Fähigkeiten. Erst wenn die Beziehung zu sich selber gut und stabil ist, wird eine gute Beziehung zu einem Partner möglich. Wir Frauen bekommen oft vorgelebt dass wir für unser Glück nicht selbst verantwortlich sein dürfen; wir lernen dass wir bloß nicht egoistisch sein dürfen, das wir die Bedürfnisse anderer über unsere eigenen stellen müssen. Wer wird das für uns regeln? Die Männer- bitte nicht...!

Schuld an einem geringen Selbstbewusstsein sind meist falsche Denkmuster, ungelöste Probleme und ein Knoten aus überalterten Regeln, vorgegebenen Normen und negativen Glaubenssätzen den es zu lösen gilt.

Selbstbewusstsein kann man aufbauen- man kann es lernen. Nicht über Nacht, aber mit ein bisschen Geduld kann man den Knoten lösen.

Denn glückliche Menschen machen sich selber glücklich.





Praxis an der Mur



Praxis an der Mur
Birgit Tieber
Psychotherapeutin

Verhaltenstherapie Kinder | Jugendliche | Erwachsene
Einzel- | Paar- | Familientherapie

Telefon +43 664 / 12 20 407
Adresse Hauptplatz 54, 8130 Frohnleiten
web www.praxis-an-der-mur.com

GESUND WERDEN
MIT PSYCHOTHERAPEUTIN
BIRGIT TIEBER



Praxis an der Mur
Birgit Tieber
Psychotherapeutin

Kontaktieren Sie mich unter Tel. 0664 / 12 20 407 und vereinbaren Sie einen
Gesprächstermin oder E-Mail: kontakt@birgit-tieber.at
Falls Sie mich telefonisch nicht gleich erreichen: Hinterlassen Sie mir bitte eine Nachricht auf
der Mailbox, ich rufe ehest möglich zurück.

Telefon

+43 664 / 12 20 407

E-Mail

kontakt@birgit-tieber.at

Web

www.praxis-an-der-mur.com

Adresse

Hauptplatz 34, 8130 Frohnleiten