

Erstgespräch

Bei unserem gegenseitigen Kennenlernen werden wir vorerst jene Ereignisse besprechen, die dazu führten, dass sie sich für eine Beratung und Behandlung entschlossen haben.

Es wird gemeinsam ein Ziel festgelegt.

Eine realistische Einschätzung der Erwartungen sowie die Rahmenbedingungen (Termine, Dauer der Sitzung, Ablauf, Kosten, u.a.) werden ebenfalls im kostenlosen Erstgespräch bearbeitet.

Annemarie Markun

Klinische und Gesundheitspsychologin

Herzog Friedrichstraße 30
6020 Innsbruck, Austria
+ 43 (0)664 313 58 13
annemarie@praxismarkun.at
www.praxismarkun.at



Krisenintervention
Notfallpsychologie

UKH Klagenfurt
Waidmannsdorferstraße 35
9020 Klagenfurt

Annemarie Markun

Klinische und Gesundheitspsychologin

mag.rer.nat

Essstörungen

Anorexie (Magersucht) **Bulimie** (Ess-Brechsucht)

Die **Behandlung** von Essstörungen setzt grundsätzlichen an zwei verschiedenen Ebenen an:

- Veränderung des krankmachenden Essverhaltens und des daraus resultierenden Körpergewichts
- Bearbeitung und Veränderung der „krankheitsauslösenden“ psychischen und psychosozialen Bedingungen und ihrer aufrechterhaltenden Bedingungen.

Ziel

**„Normalernährung – Wohlfühlgewicht“
„Langfristige Stabilität der Psyche –
Organische Erholung und Gesundheit“**

Eine frühzeitige Behandlung ist besonders wichtig, da die Aussichten auf eine vollständige Genesung und Erholung mit jedem weiteren Jahr sinken. Im Vordergrund der Therapie steht außerdem das Ziel, dass der Patient mit Problemsituationen umgehen kann und Verantwortungsbewusstsein, Selbstständigkeit und Autonomie erlernt. Ambulante Beratung und Behandlung sind der Anfang zu einem selbstbestimmten, genussvollen, selbstbewussten Leben ohne Abhängigkeitsempfinden. Stationäre Therapie ist nötig, wenn die Schwere der Erkrankung eine Lebensbedrohung darstellt oder wenn psychosoziale Gründe dafür sprechen. Gerne bereite ich Sie dafür vor und stelle Kontakt zu geeigneten Institutionen her.

Mit professionellem Beistand helfe ich ihnen, diesen mühsamen Weg zurück in ein gesundes Leben zu gehen. Sie können jederzeit unter **www.praxismarkun.at** Kontakt aufnehmen oder unter **0664/3135813** anrufen.

für Angehörige

In meiner Arbeit als Psychologin möchte ich nicht nur Betroffenen, sondern auch deren Angehörigen eine Hilfe sein und sie ermutigen, in dieser belastenden Situation bei Bedarf professionelle Unterstützung anzunehmen.

**„Die Zukunft hat viele Namen.
Für die Schwachen
ist es das Unerreichbare.
Für die Furchtsamen
ist sie das Unbekannte.
Für den Mutigen
ist sie die Chance.“**

Victor Hugo (1802-1885)



Narkose- und OP-vorbereitung

Erwachsene

Eine bevorstehende Operation mit oder ohne Narkose, eine umfangreiche Untersuchung oder Zahnbehandlung bedeuten für jeden Menschen eine Ausnahmesituation. Die Unsicherheit, die Hilflosigkeit und die Angst stellen eine außergewöhnliche Belastung dar. Gerne bin ich bereit, Sie dementsprechend darauf vorzubereiten. In meiner langjährigen Tätigkeit als Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester in einem Akutkrankenhaus hatte ich auf verschiedenen Abteilungen (Station, Aufwachzimmer, Intensivstation und momentan an der Anästhesieabteilung) Gelegenheit, die Probleme der Patienten kennenzulernen. Mit entsprechender Information, der Anwendung klinisch psychologischer Techniken ist es möglich, positive Effekte für die Behandlung zu erzielen:

**Angstfreiheit > Entspannung und Beruhigung >
Reduktion des Schmerzempfindens > Verminderung der Schwellung- und Blutungsneigung >
Verbesserung der Wundheilung > Rasche Genesung und Erholung**

Kinder

Wenn ein Krankenhausaufenthalt oder eine Untersuchung ihres Kindes nicht zu vermeiden ist, kommt zum körperlichen Leid des kleinen Patienten auch noch die Unsicherheit der Eltern.

Eine rechtzeitige, altersgerechte, anschauliche und individuelle Vorbereitung und Aufklärung stellt einen wesentlichen Beitrag zur Reduzierung von Angst und Unsicherheit dar. Besonders am Herzen liegt mir die Unterstützung der Kinder bei der Krankheitsbewältigung, welche mit Hilfe von Rollenspielen, kreativen Techniken und unterschiedlichen Entspannungsformen sehr gut gelingt. Gemeinsam werden wir Hilfestellungen erarbeiten und erlernen, um den Behandlungstermin angstfrei und entspannt entgegenzusehen.