

Was muss ich tun, wenn ich eine Psychotherapie machen will???

Zu einem Psychotherapeuten geht man im Prinzip wie zu einem Arzt. Er hat an der Haustür ein Schild, auf dem steht „Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeut“. Man muss vorher anrufen und einen Termin vereinbaren.

Wenn man keinen Psychotherapeuten kennt, kann man bei seiner Krankenkasse nachfragen. Die haben Adressverzeichnisse. Wenn du krank bist und zum Kinderarzt gehst, bezahlt das deine Krankenversicherung. Bei der Psychotherapie ist es eigentlich genauso, nur dass man es vorher besprechen muss.

Viele Kinder und Jugendliche gehen bei seelischen Problemen erstmal zu einer Beratungsstelle. Das ist auch eine gute Idee. Beratungsstellen gibt es in allen Städten, man findet sie im Telefonbuch und im Internet.

Am besten, man hält sich an eine erwachsene Person, die sich mit darum kümmert. Man kann sich aber auch selbst melden. Bei jüngeren Kindern müssen die verantwortlichen Erwachsenen einer Therapie zustimmen. Wenn du über 15 bist, darfst du selbst entscheiden.

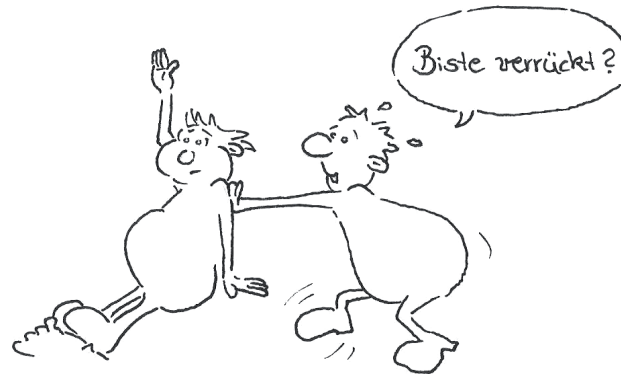
Manchmal gibt es auch die Möglichkeit, dass man nicht alleine einen Termin bei einem Therapeuten hat, sondern dass man das als Gruppe mit anderen Kindern und Jugendlichen zusammen macht. Das kann – je nachdem, worum es geht – eine richtig gute Sache sein.

Wenn man seinen Therapeuten nett findet und einen guten Eindruck hat, kann man nichts falsches machen, oder?

Und was ist Psychiatrie???

Eine „Psychiatrie“ ist ein Krankenhaus für Menschen mit seelischen Problemen.

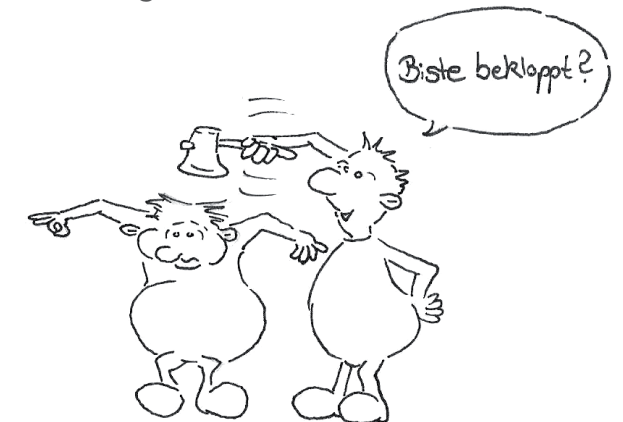
Genauso wie es körperliche Erkrankungen gibt, bei denen man ins Krankenhaus muss, gibt es seelische Probleme, bei denen man in ein Krankenhaus – in die Psychiatrie – geht.



Das ist dann der Fall, wenn es nicht ausreicht, ein paar Mal im Monat zu einem Therapeuten zu gehen. In einer Psychiatrie verbringt man ja viel mehr Zeit. Man ist den ganzen Tag lang in einer Gruppe mit anderen Kindern oder Jugendlichen. Da kann man bestimmte Sachen üben und es wird gespielt, gebastelt, zusammen Sport und Musik gemacht. Alles würde natürlich vorher mit dir und deinen Eltern (oder Bezugspersonen) abgesprochen.

Was ist Psychotherapie?

Informationen für Kinder und Jugendliche



dgvt

Deutsche Gesellschaft für
Verhaltenstherapie e.V.

Was ist Psychotherapie???

Das Wort „Psycho“ hast du bestimmt schon einmal gehört. Vielleicht als Schimpfwort?

Das ist Quatsch, denn mit „Psyche“ meinen Fachleute das Fühlen, Denken und Handeln eines Menschen – die Seele. Jeder Mensch hat eine Seele, Erwachsene genauso wie Kinder. Und eine „Therapie“ ist einfach eine Behandlung – „Psychotherapie“ ist also die Behandlung von seelischen Problemen.



Es ist genauso wie beim Arztbesuch: Wenn es deinem Körper nicht gut geht, du zum Beispiel Zahnschmerzen, eine Erkältung oder Durchfall hast, gehst du zum Arzt und lässt dich behandeln. Vielleicht musst du dann in besonderer Weise auf deinen Körper achten. Vielleicht musst du bestimmte Sachen machen, z. B. dich ausruhen und Tee trinken. Vielleicht musst du auch ein Medikament nehmen.

Wenn du nun Probleme hast, die mit deinem Fühlen, Denken und Handeln – mit Deiner Seele – zu tun haben, solltest du genauso eine Behandlung machen, oder?

Wann Psychotherapie???

Manchmal kommt man mit einer bestimmten Sache gar nicht zurecht, es geht einem nicht gut, man ist schon länger unzufrieden oder man leidet richtig. Und wenn man das selbst nicht gut in den Griff bekommt, obwohl man schon vieles ausprobiert hat, dann ist eine Psychotherapie sinnvoll. Das kann jedem Menschen passieren.

Gründe dafür, dass es einem nicht gut geht, gibt es sehr viele: Ein Anlass könnte sein, dass man Probleme in der Familie hat und es sehr oft zu Streit und Stress kommt, so dass alle es nicht mehr schön finden. Oder man hat Probleme in der Schule, weil man sich nicht so gut konzentrieren kann. Oder weil man vor Klassenarbeiten immer richtig heftige Angst kriegt. Oder weil man oft geärgert wird und nicht weiß, wie man noch dagegen vorgehen soll. Oder weil es regelmäßig mit den Mitschülern Zoff gibt. Vielleicht wird man oft so wütend, dass man sich die nächsten Probleme einhandelt – ohne dass man das so gewollt hat. Oder man hat das Problem, dass man keine Freunde findet und sich einsam fühlt.

Es kann aber auch sein, dass man sich schon seit einigen Wochen häufig traurig fühlt und gar nicht weiß, warum. Man hat zu Sachen, die einem normalerweise Spaß machen, keine Lust mehr.

Oder man hat etwas Schreckliches erlebt, was einem nicht mehr aus dem Kopf geht. Oder man hat sehr oft starke Angst. Oder, oder, oder...

Copyright
Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e. V.
Corrensststraße 44-46 | 72076 Tübingen | www.dgvt.de
Mitarbeit: Simone Lüpertz

Was passiert dann da???

Ein Psychotherapeut bzw. eine Psychotherapeutin ist eine Person, die weiß, wie sie einem bei solchen Problemen helfen kann. Sie kennt sich mit diesen Dingen ganz genau aus.

Wenn du eine Psychotherapie machen würdest, müsste der Therapeut dich aber erst mal gut kennenlernen. Er stellt dir Fragen, und du darfst ihm auch ganz persönliche und geheime Sachen erzählen. Da braucht man sich keine Sorgen zu machen oder zu schämen.

Der Therapeut bzw. die Therapeutin hat viele Ideen, was zu tun ist: Er verrät dir Tricks, die du ausprobieren kannst, damit du z. B. mit deinen Mitschülern wieder besser zurechtkommst. Es könnte auch sein, dass der Therapeut mit dir Spiele macht. Auf jeden Fall nimmt er sich viel Zeit für dich.

Wichtig ist dabei vor allem, dass du Geduld hast. Es kann schon eine Weile dauern, bis es besser wird. Wahrscheinlich würdest du über mehrere Monate regelmäßig, vielleicht einmal pro Woche, bei deinem Therapeuten einen Termin haben, der dann ungefähr so lange wie eine Schulstunde dauert.

In der Regel wird sich der Therapeut auch mit deinen Eltern (oder Bezugspersonen) oder mit allen gemeinsam verabreden. Die sollten nämlich mitmachen, denn die gehören ja zu den wichtigsten Menschen für dich.

Deine Wünsche gehen aber immer vor!

Ein Psychotherapeut wird im Blick haben, was du gerne möchtest, und muss dabei aber auch berücksichtigen, dass deine Eltern für dich die Verantwortung tragen.