

Informationen über Psychotherapie

für Kinder und Jugendliche

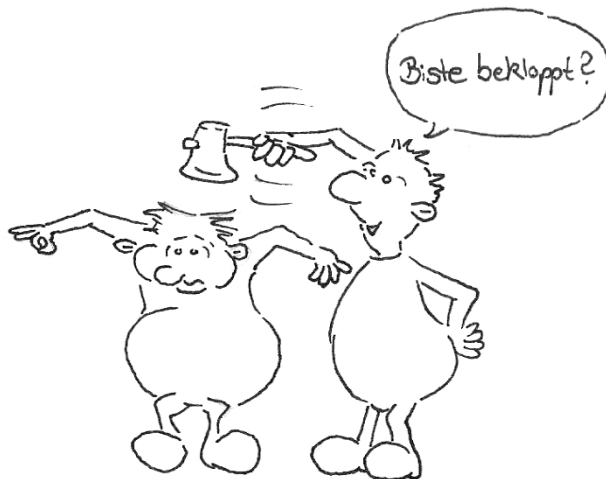
Was ist Psychotherapie ??

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

Das ist eigentlich Quatsch, denn mit Psyche meinen Fachleute das Fühlen, Denken und Handeln. Und das hat jeder Mensch: Erwachsene genauso wie Kinder. Und eine Therapie ist ganz einfach eine Behandlung – Psychotherapie ist eine Behandlung bei seelischen Problemen.

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

Wenn du nun Probleme hast, die nicht daher kommen, dass bei deinem Körper etwas nicht stimmt, sondern stattdessen mit deinem Fühlen und Denken zu tun haben, solltest du doch auch ganz genauso eine Behandlung machen, oder?



Wann Psychotherapie ??

Wünsche und Ideen, wie es einem noch besser gehen würde, hat bestimmt jeder. Hingegen ist eine Psychotherapie sinnvoll, wenn man in einer bestimmten Sache gar nicht zurechtkommt, es einem nicht gut geht, man schon länger unzufrieden ist oder man richtig leidet. Und wenn man das selbst nicht gut in den Griff bekommt, obwohl man schon vieles ausprobiert hat. Das kann jedem Menschen passieren.

Beispiele dafür gibt es sehr sehr viele:

Ein Anlass könnte sein, dass man Probleme in der Familie hat und es sehr oft zu Streit und Stress kommt, sodass 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 man regelmäßig mit den Mitschülern in doofen Ärger und Krawall gerät. Vielleicht wird man oft so ärgerlich, dass es einem die nächsten Probleme einhandelt – ohne dass man das so gewollt hat. Oder man hat das Problem, dass man keine Freunde findet und einen das einsam und traurig macht.

Es kann aber auch sein, dass man sich schon seit einigen Wochen häufig unfroh und schwer fühlt, obwohl man eigentlich gar nicht weiß, warum. Oder man ist sich wegen irgendeiner anderen Sache so ratlos und hat Kummer, dass man dadurch zu Sachen, die Spaß machen, keine Lust mehr hat. Oder man hat etwas Schreckliches erlebt, was einem nicht mehr aus dem Kopf geht. Oder man hat sehr oft starke Angst.

Vielleicht machen sich auch Eltern wegen irgendetwas große Sorgen um ihr Kind.

Oder..., oder..., oder...



Ein Psychotherapeut¹ ist nun eine Person, die eine Ausbildung gemacht hat, so dass sie Ideen hat, 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 Psychotherapeut dich aber erst mal gut kennen lernen. Da braucht man sich keine Sorgen machen oder sich schämen: er möchte sich mit dir anfreunden und dich verstehen. Es könnte sein, dass er mit dir Spiele und Übungen macht.

Auf jeden Fall nimmt er sich exklusiv Zeit für dich.

Du kannst ihm auch ganz persönliche oder geheime Sachen erzählen. Nichts desto trotz hat er Ideen was zu tun ist: er gibt dir bestimmte Aufgaben auf, verrät dir Tricks, die du ausprobieren kannst, und arbeitet mit dir daran, dass du wieder zufriedener sein kannst. Wichtig ist dabei vor allem, dass du Geduld hast. Veränderungen, sodass es besser wird, können schon mal einige Zeit dauern und gehen manchmal langsam.

Wahrscheinlich würdest du über mehrere Monate regelmäßig, vielleicht einmal pro Woche, einen Termin bei ihm haben, der dann ungefähr so lange wie eine Schulstunde dauert. In der Regel wird er sich auch mit deinen Eltern (oder Bezugspersonen) oder allen gemeinsam verabreden. Die sollten nämlich mitmachen, denn die gehören ja zu den wichtigsten Menschen für dich.

Jederzeit gehen aber deine Wünsche vor!!

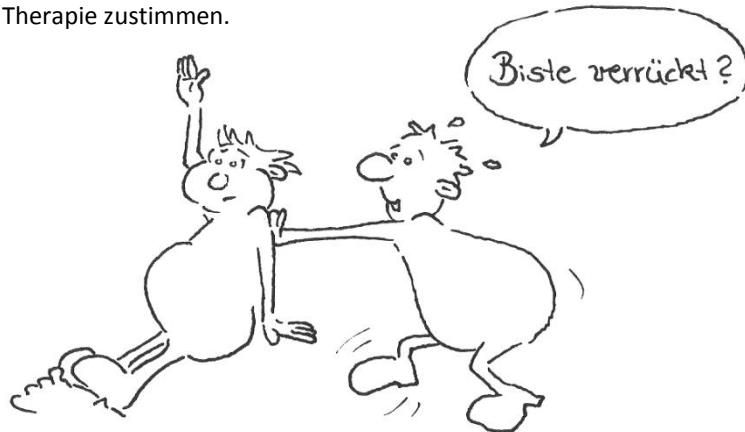
Ein Psychotherapeut wird im Blick haben, was du gerne möchtest, und muss dabei aber berücksichtigen, dass deine Eltern ja für dich die Verantwortung tragen.

¹In diesem Text sind bei der männlichen Schreibweise auch immer Frauen mit gemeint!

Was ist zu beachten ??

Insgesamt gibt es verschiedene Stellen, an die man sich wenden und eine Therapie machen kann. Da Psychotherapeuten das als Beruf machen und damit Geld verdienen müssen, ist es ganz wichtig zu klären, wer denn dieses Geld bezahlen muss. Es gibt Probleme, bei denen die Eltern für die Kosten der Therapie selber aufkommen müssen, und es gibt aber auch welche, da kann man das dann so machen, dass die Krankenkasse die Psychotherapie bezahlt. Wenn man nach einem Psychotherapeuten sucht, ist es ein guter Trick, einfach mal bei der Krankenkasse, bei der man versichert ist, nachzufragen.

Am besten, man hält sich an eine erwachsene Person, die sich für einen mit darum kümmert. Man kann sich aber auch selbst melden. Wahrscheinlich müssen dann bei jüngeren Kindern noch die verantwortlichen Erwachsenen einer Therapie zustimmen.



Dann ist das noch so, dass es ganz verschiedene Versionen gibt, welche Grundlagen Therapeuten gelernt haben. Das wirkt sich daher ein bisschen darauf aus, welche Art von Ideen sie haben, was helfen kann. Auch gibt es Ärzte, die eine therapeutische Ausbildung gemacht haben: sie nennt man Psychiater. Sie könnten einem – im Gegensatz zu den anderen Therapeuten – ein Medikament verschreiben.

Ganz wichtig ist aber grundsätzlich, dass die Psychotherapeuten, die einem als Kind oder Jugendlichen helfen sollen, auch für Kinder und Jugendliche spezialisiert sind.

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

Wie so oft im Leben, hat man viele Möglichkeiten, und die „goldene Lösung“ gibt es nie. Am besten, man stellt immer viele Fragen: wenn man seinen Therapeuten nett findet und einen guten Eindruck hat, kann man nichts falsch 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 für eine bestimmte Zeit im Krankenhaus bleiben muss, gibt es seelische Probleme, bei denen es mehr helfen kann, für eine bestimmte Zeit in der Psychiatrie zu sein. Das ist in der Regel dann der Fall, wenn es für die Probleme nicht ausreicht, ein paarmal im Monat zu einem Psychotherapeuten zu gehen. In einer Psychiatrie verbringt man ja insgesamt mehr Zeit. Und den Tag lang in einer Gruppe mit anderen Kindern oder Jugendlichen... da kann man bestimmte Sachen üben und es werden Aktivitäten zusammen gemacht. Auch gibt es mehr Therapien: vielleicht mit Musik, in der Gruppe, und auch Sport.

Alles in allem würde das natürlich vorher mit dir und deinen Eltern (oder Bezugspersonen) abgesprochen, ob das in Frage käme. Auch die Regeln, die es da gibt, die Dauer, für wie lange das insgesamt gehen würde, und alles Weitere sonst.



Wenn ich Hilfe möchte ??

Melde dich doch einfach bei uns:

Zentrum für Psychotherapie Krefeld

Psychotherapeutische Ambulanz
für Kinder und Jugendliche (KV Nr.: 287 4055)

Ostwall 29
47798 Krefeld

Tel.: 02151 / 82 11 83 -21
Fax: 02151 / 82 11 83 -19

E-Mail: ambulanz@rhap.de



Text und Illustration: Simone Lüpertz