

helfen, Gefühle und Gedanken besser zu klären, gute Lösungen für Konflikte und Schwierigkeiten zu finden, und auch innere Sicherheit wiederzugewinnen, um mit zukünftigen Herausforderungen besser fertig zu werden. Die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie beruht immer auf wissenschaftlich anerkannten Behandlungsverfahren. Bei der Behandlung von Kindern und Jugendlichen können i.d.R. auch regelmäßige Gespräche mit den Eltern stattfinden. Durch die Therapie kann es zu Veränderungen des Verhaltens des Kindes in der Familie kommen, bei denen Eltern Begleitung und Unterstützung benötigen. Es können aber auch Probleme der Eltern im Umgang mit ihrem Kind besprochen und nach Lösungen gesucht werden. Bei Bedarf werden Lehrer*innen, Erzieher*innen etc. mit in die Arbeit eingebunden. Im Kontakt mit Bezugspersonen versucht der/die Therapeut*in, Einstellungen und die Lebensorganisation im Umfeld des Kindes/Jugendlichen positiv zu beeinflussen. Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen wird gemeinsam entschieden, ob oder wie intensiv regelmäßige Elterngespräche bzw. Gespräche mit Dritten durchgeführt werden.

Wie lange dauert eine Therapie?

Der Umfang einer psychotherapeutischen Behandlung hängt von der Schwere und Dauer der Störung und auch von der Wahl des Behandlungsverfahrens ab. Eine Kurzzeittherapie umfasst 24 Stunden. Bei der analytischen Therapie und der tiefenpsychologisch fundierten Therapie umfasst die Behandlung in der Einzeltherapie bspw. 70 Stunden bei Kindern und 90 Stunden bei Jugendlichen, bei der Verhaltenstherapie 60 Stunden. Eine Verlängerung ist unter bestimmten Umständen möglich. Die Psychotherapie findet normalerweise in 50-minütigen Sitzungen statt. Die Häufigkeit der Sitzungen variiert je nach Bedarf und Verfahren. Eine Psychotherapie findet in der Regel über mindestens ein Jahr hinweg wöchentlich statt.

Wie finde ich zugelassene Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten?

In der Datenbank www.psychotherapeutenliste.de unseres Berufsverbandes können Sie gezielt nach Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen oder Psychologischen Psychotherapeut*innen mit einer Abrechnungsgenehmigung für die Behandlung von Kindern und Jugendlichen in Ihrer Nähe suchen. Sie können Ihren Kinderarzt/Ihre Kinderärztin auch nach Adressen von kooperierenden Psychotherapeuten fragen. Alle Psychotherapeut*innen haben telefonische Sprechzeiten, in denen Sie einen Termin für ein erstes Gespräch im Rahmen der Sprechstunde vereinbaren können.

© Foto: Fotolia



Wenn mein Kind leidet...

Patienteninformation
Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen

Die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

Erwachsen werden ist nicht leicht. Kinder und Jugendliche durchleben im Laufe ihrer Entwicklung vom Baby, Kleinkind, Schulkind, Jugendlichen bis hin zum jungen Erwachsenen große körperliche und seelische Veränderungen. Sie haben viele Herausforderungen und Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. Dabei können in jedem Alter auch Schwierigkeiten auftreten, die von dem Kind oder Jugendlichen und seiner Familie nicht mehr allein bewältigt werden können. Manchmal geraten Kinder und Jugendliche in persönliche Bedrängnis oder Krisen, die unlösbar erscheinen. Es quälen sie Gefühle und Gedanken, sie ziehen sich zurück, haben Ängste, oder sie trauen sich nichts mehr zu. Eltern sind angesichts der Schwierigkeiten ihres Kindes oft stark verunsichert und hilflos. Wir möchten Sie ermutigen, die Sorgen und Nöte Ihrer Kinder ernst zu nehmen. Es ist nicht immer einfach, gewöhnliche Entwicklungsschwierigkeiten von einer beginnenden psychischen Erkrankung zu unterscheiden. Hier ist eine Beratung durch eine*n Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*in hilfreich.

Wann kann eine Psychotherapie helfen?

Eine Psychotherapie ist dann notwendig, wenn ein Kind oder ein*e Jugendliche*r für längere Zeit durch Sorgen und Probleme so belastet ist, dass dies die Entwicklung, Gedanken, Beziehungen oder das Verhalten stört und einschränkt. Meist kann in nur wenigen Gesprächen mit einem/einer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*in geklärt werden, ob eine Psychotherapie notwendig ist oder nicht.

Beispiele für Probleme, die eine psychotherapeutische Behandlung notwendig machen können, sind: Schlafstörungen, Einnässen, ausgeprägte Ängste, körperliche Beschwerden ohne organischen Befund, langanhaltende depressive Stimmung, Schulschwierigkeiten, Mobbing, übermäßig impulsives, aggressives Verhalten, übermäßiger sozialer Rückzug, Essstörungen, Alkohol- und Drogenprobleme, Internet- oder Spielsucht,

Stehlen, traumatische Erlebnisse, Überforderung durch schwierige Lebensereignisse, Selbstverletzungen oder gar Selbstmordgedanken. Je länger psychische Belastungen anhalten und je schwerer Symptome und Belastungen sind, desto höher ist das Risiko, auch später im Leben psychische Beeinträchtigungen zu erleben. Nehmen Sie deshalb frühzeitig Hilfe für Ihr Kind in Anspruch! Ein*e Psychotherapeut*in kann in dieser Lebenssituation den Beteiligten helfen, wieder seelische Stabilität zu gewinnen, gute Lösungen zu finden und Hilfen aufzeigen, um Entscheidungen zu treffen.

Wie beantrage ich eine Psychotherapie für mein Kind?

Wenn Sie aufgrund von Veränderungen oder ungewöhnlichem Verhalten Ihres Kindes eine Psychotherapie in Betracht ziehen, können Sie direkt mit der Gesundheitskarte Ihres Kindes eine*n Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*in aufsuchen.

Ein schneller Zugang zur Psychotherapie und eine erste diagnostische Abklärung kann in den sog. Psychotherapeutischen Sprechstunden erfolgen. In diesen Sprechstunden wird der/die Psychotherapeut*in mit Ihrem Kind und mit Ihnen klären, ob eine Psychotherapie notwendig und erfolgversprechend ist oder welche andere Unterstützung sinnvoll sein könnte. In diesen ersten Sitzungen sollte sich herausstellen, ob sich ein positives und vertrauensvolles Verhältnis zwischen Ihrem Kind und dem Psychotherapeuten/der Psychotherapeutin und möglichst auch zwischen Ihnen selbst und der Psychotherapeutin/dem Psychotherapeuten entwickelt, was für die Therapie von großer Bedeutung ist. Sollte Ihr Kind das Gefühl haben, dass zwischen ihm und dem Therapeuten/der Therapeutin „die Chemie nicht stimmt“, haben Sie die Möglichkeit, eine andere Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapiepraxis aufzusuchen. Wenn eine Psychotherapie in Frage kommt, wird der/die Psychotherapeut*in Sie über das weitere Vorgehen informieren. Es wird dann zunächst ein Antrag auf Kostenübernahme bei der Krankenkasse gestellt. Für diesen Antrag ist eine medizinische Abklärung notwendig (Konsiliarbericht), um mögliche körperliche Ursachen der Erkrankung Ihres Kindes auszuschließen. Bei einer Bewilligung übernimmt die gesetzliche Krankenkasse die gesamten Kosten der Psychotherapie mit wissenschaftlich anerkannten Verfahren. Bei privatversicherten Kindern und Jugendlichen muss man sich vor Behandlungsbeginn die Kostenübernahme schriftlich bestätigen lassen. Ob und in welchem Umfang die Kosten von der privaten Krankenkasse übernommen werden, hängt vom jeweiligen Vertrag ab.

Wie ist das mit der Psychotherapie bei Jugendlichen?

Jugendliche kommen manchmal allein zu dem Entschluss, dass sie Hilfe benötigen. Sie können dann auch selbstständig eine Psychotherapeutin/einen Psychotherapeuten aufsuchen und bei den ersten Treffen prüfen, ob sie sich dort gut aufgehoben fühlen, ohne dass Angehörige von diesen Gesprächen erfahren müssen. Für den Antrag an die Krankenkasse ist die Zustimmung der Eltern ab dem 15. Lebensjahr des/der Jugendlichen nicht mehr notwendig, der Antrag muss dann von der Patientin/dem Patienten selbst unterschrieben werden. Dennoch müssen die Eltern über den Beginn der Psychotherapie informiert werden, es sei denn, diese Mitteilung steht dem Heilungsprozess entgegen. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten können Patienten bis zum vollendeten 21. Lebensjahr zur Behandlung aufnehmen. Eine Behandlung darf auch über das 21. Lebensjahr bis zum Abschluss fortgesetzt werden.

Schweigepflicht

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen unterstehen der Schweigepflicht. Alles, was in den Sitzungen besprochen wird, ist vertraulich. Psychotherapeut*innen dürfen ohne vorherige Genehmigung mit niemandem über die Therapie sprechen. Kinder und Jugendliche können also selbst entscheiden, was der/die behandelnde Psychotherapeut*in ihren Eltern von der Behandlung erzählen darf und was nicht. Die Schweigepflicht wird ausschließlich bei Gefährdung des Kindes/Jugendlichen gegenüber den Eltern aufgehoben.

Wie läuft die Behandlung ab?

Kinder lernen erst im Laufe der Jahre, ihre Gefühle und Bedürfnisse klarer auszusprechen. Sie drücken sich im Umgang mit ihren Eltern und anderen Menschen anfangs eher im Spiel und über Mimik und Gestik aus. Bei der Behandlung von Kindern wird deshalb viel mit spielerischen Methoden gearbeitet. Bei Jugendlichen sind Gespräche über Gefühle und Gedanken eher möglich, doch auch hier werden immer wieder spielerische Elemente eingebaut. Zu den wichtigsten Bestandteilen gehört die vertrauensvolle, therapeutische Beziehung zwischen dem Kind/Jugendlichen und dem Psychotherapeuten/der Psychotherapeutin sowie die Möglichkeit, sich einer Person im Vertrauen mitteilen zu können, ohne negative Konsequenzen befürchten zu müssen. Ein*e Psychotherapeut*in kann Ihrem Kind zeitnah