

Jugendliche entscheiden selbst

Jugendliche kommen häufig selbst zu dem Entschluss:

- dass sie ihre Probleme nicht weiter mit sich rumschleppen wollen,
- dass sie jemanden brauchen, der ihnen hilft,
- dass die Gespräche mit Eltern und Freunden nicht mehr reichen,
- dass sie jemanden brauchen, der nur für sie da ist und der sich mit quälenden Gefühlen und Gedanken, die nicht aufhören wollen, auskennt.

Beim ersten Treffen sollten Jugendliche prüfen, wer da vor ihnen sitzt. Ob es eigentlich eine Frau oder ein Mann sein soll, ist die erste gute Frage. Die zweite: Kann ich mit der oder dem überhaupt reden? Ist der oder dem zu trauen? Das lässt sich ausprobieren. Mehrere Stunden lang. Danach kann man sich noch anders entscheiden. Dass keiner etwas über die Gespräche erfährt, ist selbstverständlich. Der, der kommt, darf bestimmen.

Der, der kommt, sollte sich aber auch überlegen: Worum geht es? Was soll anders werden? Daran kann der Psychotherapeut mit ihm arbeiten. Oder die Psychotherapeutin. Auch das kann die oder der Jugendliche entscheiden.



An die Eltern!

Eltern sind meist stark verunsichert, wenn die Kinder nicht so sind, wie all die anderen. Wenn sie sich zurückziehen, wenn sie sich nichts zutrauen, wenn sie sich zu viel zutrauen. Wenn Eltern nicht mehr wissen, wie sie ihren Kindern helfen können, können sie einen Psychotherapeuten oder eine Psychotherapeutin fragen. Eltern fühlen sich häufig schuldig, wenn Kinder seelisch erkranken. Psychotherapeuten sind aber keine Richter: Sie sprechen weder schuldig noch frei. Sie helfen weiter, wenn Gefühle bleiern werden, wenn Ängste galoppieren, wenn zu viel immer wieder schiefgeht.

Was passiert in der Behandlung?

Wenn im Leben zu viel immer wieder schief geht, lohnt es sich, nach den Gründen zu suchen, die nicht offensichtlich sind. Wenn Gefühle und Gedanken krank machen, helfen Gespräche weiter, in denen es um diese Gefühle und Gedanken geht.

Wenn Kinder seelisch leiden, fehlen ihnen oft die Worte. Kinder zeigen, was mit ihnen los ist, auch im Spiel oder im Zusammensein mit ihren Eltern.

Ein Psychotherapeut urteilt nicht, sondern er hilft zu verstehen, was bisher unverständlich war.

Er klärt Gefühle und findet Auswege aus seelischen Sackgassen. Wenn Jugendliche oder Eltern nicht mehr weiter wissen, hilft er bei der Orientierung.

Ein Psychotherapeut weiß, dass es besser ist, seelische Krisen ernst zu nehmen, statt sie zu übergehen. Er hilft, innere Sicherheit wiederzufinden und Lösungen für die Herausforderungen des Lebens zu finden. Er hilft, Entscheidungen zu treffen, die zu einem passen. Eltern werden in die Behandlung der Kinder einbezogen.

Wie finde ich den richtigen Psychotherapeuten?

Qualifikation

Seit 1999 ist die Bezeichnung „Psychotherapeut“ gesetzlich geschützt, um eine qualitativ hohe Behandlung von psychischen Erkrankungen sicherzustellen. Das Psychotherapeutengesetz legt fest, dass sich nur diejenigen als Psychotherapeut bezeichnen dürfen, die eine Approbation besitzen, also über eine staatliche Erlaubnis verfügen, einen Heilberuf auszuüben. Über eine solche Approbation verfügen seit 1999 neben Ärzten auch:

- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten
- Psychologische Psychotherapeutinnen
Psychologische Psychotherapeuten

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie beruht auf wissenschaftlich anerkannten Behandlungsverfahren (Verhaltenstherapie, Psychoanalyse, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Gesprächspsychotherapie, Systemische Therapie). Bei jeder Therapie werden sowohl die Fähigkeiten und Stärken des Kindes als auch seiner wichtigsten Vertrauenspersonen bedacht. Ziel der Therapie ist es, Konflikte zu erkennen, zu verstehen, aktives Lernen zu fördern und Veränderungen und Lösungen in der Familie und in seinem Umfeld herbeizuführen.

Niedergelassene Psychotherapeuten

Einen niedergelassenen Psychotherapeuten finden Sie auf den Internetseiten der Psychotherapeutenkammer NRW: www.ptk-nrw.de

Auf diesen Seiten können Sie nach einem Psychotherapeuten suchen, der eine Praxis in der Nähe Ihres Wohnortes hat und sich auf die Behandlung von Kindern und Jugendlichen spezialisiert hat.

Wer übernimmt die Kosten?

Die Kosten einer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Eine Überweisung von einem Arzt ist nicht notwendig.

In der Regel melden Eltern ihre Kinder an. Jugendliche ab 14 Jahren können sich auch selbst mit ihrer Krankenversicherungskarte anmelden. Auch private Krankenversicherungen zahlen, wenn vertraglich vereinbart, psychotherapeutische Behandlungen.

Psychotherapeuten in Beratungsstellen

Psychotherapeuten arbeiten in den Teams der über 1.000 Erziehungs- und Familienberatungsstellen in Deutschland. Die Beratung ist vertraulich und für die Ratsuchenden kostenfrei. Eltern, Kinder und Jugendliche können sich direkt an eine örtliche Beratungsstelle wenden. Auf der Internetseite www.bke.de finden Sie die Beratungsstelle in Ihrer Nähe.

Psychotherapeuten in Kliniken

Manchmal ist bei einer psychischen Erkrankung auch eine intensivere Behandlung in einer Klinik notwendig. Psychotherapeuten arbeiten auch in den Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, den Abteilungen für Psychotherapie und Psychosomatik der Kinderkrankenhäuser und in Sozialpädiatrischen Zentren.

Psychotherapeutische Unterstützung durch die Jugendhilfe

Die pädagogischen Hilfen des Jugendamtes können durch psychotherapeutische Hilfen ergänzt werden. Diese Hilfen werden auch für Kinder und Jugendliche gewährt, die von einer seelischen Behinderung bedroht sind. Die seelische Behinderung muss durch einen Arzt oder einen Psychotherapeuten festgestellt werden. Auskunft erteilt das Jugendamt.



Wenn Kinder und Jugendliche psychisch erkranken

Ein Ratgeber für Eltern



Psychotherapeuten
Kammer NRW

Schreibaby

Das Baby reagierte schnell und heftig auf jeden Reiz und konnte sich auch nur langsamer als andere wieder beruhigen. Vor allem fiel auf: Es schrie häufig und lange. Mehr als drei Stunden täglich, oft nachts, über Wochen. Die Eltern waren erschöpft, verzweifelt und fragten sich, ob das Kind krank sei oder ob sie etwas falsch machen.

Was die Eltern nicht wussten war: Ihr Kind war ein Schreibaby. Schon ein normaler Säugling schreit bis zur sechsten Woche 1,5 bis 2,5 Stunden pro Tag. Schreibabys brüllen noch häufiger und länger. Sie brüllen aber nicht deshalb, weil die Eltern etwas falsch machen, sondern weil sie schneller zu erregen und schwerer zu beruhigen sind.

Eine Psychotherapeutin nahm sich die Zeit für die diagnostische Abklärung. Wichtig war zunächst, die Besonderheit ihres Babys zu akzeptieren und die Ruhe zu bewahren. Gereizte Reaktionen würden den Konflikt nur noch verschärfen. Oft würden schon feste Zeiten fürs Füttern, Schlafen, Spielen und Spaziergehen helfen.

Angst

Bei Lena, neun Jahre, galoppierten die Ängste. Ständig brauchte sie die Nähe ihrer Mutter. Ohne sie konnte sie kaum sein. Verließ ihre Mutter den Raum, hielt sie die Trennung manchmal nicht aus, schrie und weinte vor Angst. Lena überfielen häufig auch Bauch- und Kopfschmerzen. Immer wieder konnte sie deshalb nicht zur Schule gehen. Ihre Nägel kaute sie ab, bis die Fingerspitzen bluteten.

Zum ersten Gespräch kam die Mutter noch alleine, beim zweiten guckte Lena ängstlich hinter ihr hervor und sagte zunächst nichts. Lena sah sich alles erst gründlich an: Die Praxis, die Räume und den Therapeuten. Sie prüfte: Darf ich bestimmen, was und wie viel ich sage? Ist der Therapeut auf meiner Seite?

Die Therapie begann mit ein paar geflüsterten Worten. Über das, was in der Therapie gesprochen wurde, haben der Therapeut und Lena Stillschweigen vereinbart. Das Ergebnis aber war: Lena hat heute die Zügel in der Hand, die Ängste gehen mit ihr nicht mehr durch.

Depression

Paul schlug sich bereits drei Jahre lang mit Gefühlen und Gedanken herum, die ihn niederdrückten und quälten. Morgens noch aufzustehen und zur Schule zu gehen, war fast schon zu viel verlangt. Vor einem halben Jahr war er vom Gymnasium auf die Realschule gewechselt.

Mit den anderen Schülern kam er nicht mehr zu recht. Entweder er reagierte abwehrend-aggressiv oder er weinte scheinbar grundlos los. Er traute sich kaum mehr etwas zu. Selbst der Gedanke, all dem ein Ende zu bereiten, war ihm schon durch den Kopf gegangen.

Der andere, rettende Gedanke aber war gewesen: Ich will jetzt etwas tun, etwas ändern. Wieder so fröhlich sein, wie früher. Zusammen mit einem Psychotherapeuten fand er einen Weg.



Kindheit und Jugend

In keiner Phase verändert sich der Mensch so stark wie in Kindheit und Jugend. In keiner anderen Phase erfährt der Mensch so viele körperliche und seelische Veränderungen. Jeder Monat, jedes Jahr bringen neue Herausforderungen.

Jedes Kind reagiert darauf anders und auf seine Art. Dazu gehören aufgewühlte Gefühle, Wutausbrüche, sich zurückziehen und nicht reden wollen, intensive Nähe und wegstoßendes Selbstständigsein. Ohne Krisen gibt es kein Erwachsenwerden.

Manche Entwicklungsprobleme sind schwerer als andere. In manchen Phasen sind Kinder empfindlicher und hilfloser als in anderen. Manchmal sind die Herausforderungen auch einfach zu groß.

Wenn die schwierigen Phasen länger dauern als gewöhnlich, wenn die Eltern sich Sorgen machen, weil das Kind sich nicht so entwickelt wie andere – dann kann es notwendig sein, eine psychotherapeutische Fachkraft zu fragen: z. B. eine Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin.

Herausforderungen und Konflikte helfen beim Erwachsenwerden, sie können aber auch zurückwerfen. Werden Krisen in Kindheit und Jugend zu Krankheiten, bleibt eine Empfindlichkeit für weitere seelische Störungen zurück. Eltern sollten deshalb nicht zögern, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten nehmen sich Zeit, und die Sorgen von Jugendlichen oder Eltern ernst. Sie sind Spezialisten für seelische Beschwerden und Verletzungen. Auch seelische Verletzungen benötigen eine Behandlung. Grundsätzlich ist jedes Thema, das einem nicht mehr aus dem Kopf geht und das quält, ein Anlass, das Gespräch mit einem Psychotherapeuten zu suchen.

Wann kann ein Psychotherapeut helfen?

- untröstliches Schreien, Schlaf- und Fütterprobleme beim Säugling
- Einnässen und Einkoten
- Schlafstörungen
- Ängste und Depressionen
- übermäßiger Rückzug, Kontakt- und Beziehungsprobleme
- traumatische Erlebnisse
- körperliche Beschwerden ohne organischen Befund
- chronische Erkrankungen wie Asthma, Diabetes, Neurodermitis, die zur seelischen Belastung werden
- quälende, immer wiederkehrende Gedanken oder Handlungen und Tics
- anhaltende Unruhe und Aufmerksamkeitsstörungen
- Konzentrations-, Lern- und Arbeitsstörungen
- auffallend aggressives, verweigerndes und oppositionelles Verhalten
- Weglaufen, Schule schwänzen, Stehlen und Lügen
- Essstörungen
- selbstverletzendes Verhalten
- düstere, lebensmüde Stimmungen; Gedanken, sich umzubringen
- starkes Verlangen z. B. nach Alkohol, Medikamenten, Drogen, Glücksspiel (Sucht)



**Psychotherapeuten
Kammer NRW**

Kammer für Psychologische
Psychotherapeuten und Kinder-
und Jugendlichenpsychotherapeuten
Nordrhein-Westfalen

Willstätterstraße 10
40549 Düsseldorf
Telefon: 0211 – 52 28 47 -0
Telefax: 0211 – 52 28 47 -15
info@ptk-nrw.de
www.ptk-nrw.de