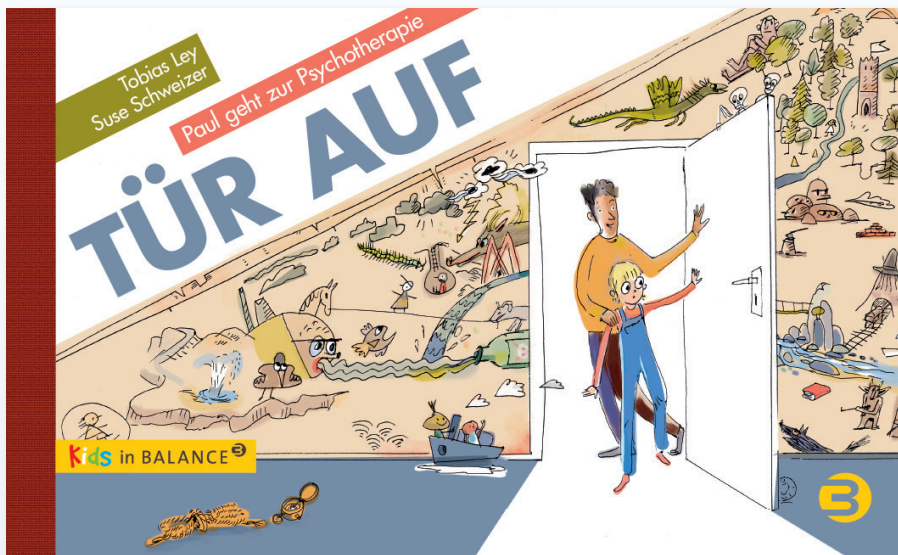


# Downloadmaterial

»Tür auf«

von Tobias Ley und Suse Schweizer



## Liebe Erwachsene,

willkommen in der kinder- und jugendlichenpsychotherapeutischen Praxis von Herrn Lohse, seinen Kolleginnen und Kollegen. Damit Sie sich leichter zurechtfinden, schnell an professionelle Hilfe kommen und mehr über Psychotherapie erfahren, habe ich Ihnen einige Informationen zusammengestellt.

Folgende Karte führt Sie Schritt für Schritt in eine kinder- und jugendlichenpsychotherapeutische Praxis:

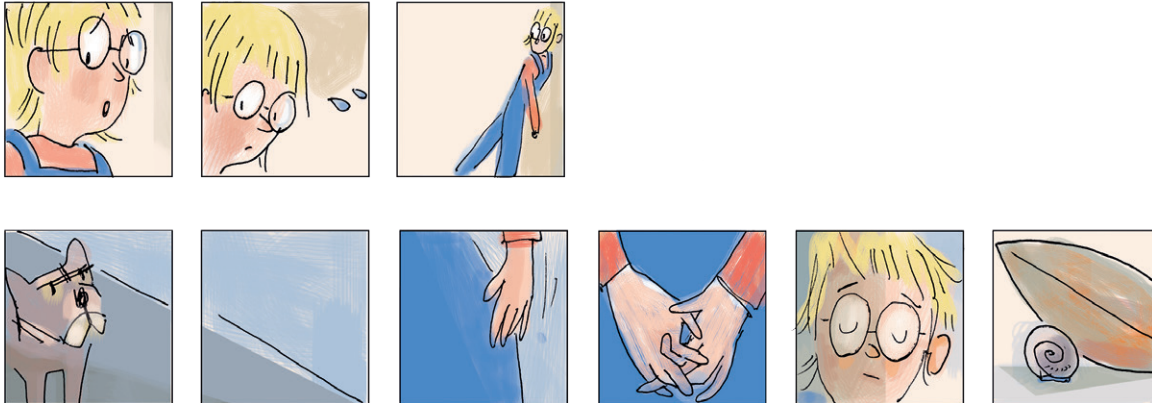
- Anlässe für eine Psychotherapie
- Herrn Lohses Beruf: Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut
- Termin vereinbaren
- Adressen
- Weg in die Psychotherapie
- Was Sie sonst noch über Psychotherapie wissen sollten
- Weitere Hilfen



Noch zwei Hinweise: Um einen besseren Lesefluss zu gewährleisten, habe ich im vorliegenden Text von einer gendgerechten Schreibweise (z. B. Asterisk) abgesehen. Wenn also auf diesen Seiten von »Psychotherapeut« oder »Psychologin« die Rede ist, so sind alle Geschlechtsidentitäten mitgemeint. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehme ich keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

## Anlässe für eine Psychotherapie

Die Anlässe, Ihrem Kind professionelle Hilfe durch eine Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin oder einen -psychotherapeuten zu suchen, können sehr unterschiedlich sein. Die Kinder in Pauls Geschichte haben verschiedene Belastungen und Schwierigkeiten. Ida hat Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, Karla hat etwas sehr Schlimmes erlebt und Lars fühlte sich in der Vergangenheit oft niedergeschlagen, traurig und hatte wenig Lust auf seine Hobbys. Paul selbst hat vor vielen Sachen große Angst.



Für Eltern und Bezugspersonen ist es dabei nicht immer leicht, zu unterscheiden, ob die Krise eines Kindes zur normalen Entwicklung gehört oder das Kind an einer psychischen Erkrankung leidet. Seelische Probleme können nach außen hin sichtbar sein oder verborgen bleiben. Bei einer Schnittwunde sieht man von außen sofort die Verletzung. Bei der Seele oder Psyche ist das anders, da wir nicht in den Kopf des Gegenübers hineinschauen können. Jeder war schon einmal traurig oder hat schon einmal Angst erlebt, wenn diese Gefühle aber stärker werden, quälend sind und der Alltag nicht mehr bewältigt werden kann, wird Hilfe benötigt.

**Anlässe**, um eine kinder- und jugendlichenpsychotherapeutische Praxis aufzusuchen, können unter anderem sein:

- Schrei-, Schlaf-, Still- und Fütterprobleme im Säuglingsalter
- Gedeihstörungen (Kleinkinder entwickeln sich nicht altersentsprechend)
- Nicht-organische Schlafstörungen
- Ängste vor Klassenarbeiten, Leistungssituationen oder anderen Menschen
- Einnässen und Einkoten, wenn dies nicht mehr altersangemessen ist
- Traumatische Erlebnisse oder schwere Belastungen
- Körperliche Beschwerden ohne somatische Ursache
- Essstörungen
- Quälende Traurigkeit, lebensmüde Gedanken, Niedergeschlagenheit, Interessenverlust, verminderter Antrieb bzw. Energie
- Selbstverletzendes Verhalten
- Störung des Sozialverhaltens (weglaufen, Schule schwänzen, stehlen, lügen)
- Konzentrationsschwierigkeiten, Lernstörungen
- Anhaltende Unruhe und Aufmerksamkeitsstörungen
- Süchte (z. B. Medien, Alkohol, Drogen)
- Quälende, immer wiederkehrende Gedanken, Handlungen, Tics oder Zwänge
- ...

## Herr Lohses Beruf: Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut

Herr Lohse und seine Kolleginnen und Kollegen sind Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -psychotherapeuten. Dieser Beruf nimmt seit seiner Einführung ins System der kassenärztlichen Versorgung 1998 einen besonders wichtigen Stellenwert im Bereich der Behandlung psychischer Störungen des Kindes- und Jugendalters ein. Kinder haben hier ihre eigene »Lobby«, es geht um ihr Erleben, ihre Empfindungen und ihr Verhalten, um ihre besonderen Wünsche. Sie arbeiten in ambulanten Praxen, Krankenhäusern und Beratungsstellen.

Psychotherapeutinnen und -therapeuten untersuchen (diagnostizieren), lindern und behandeln seelische (psychische) Erkrankungen mithilfe psychotherapeutischer Verfahren. Psychotherapie ist eine wissenschaftlich überprüfte und sich stetig empirisch weiterentwickelnde Behandlungsmethode. »Psychotherapeut« ist eine gesetzlich geschützte Berufsbezeichnung. »Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten« behandeln dabei junge Menschen bis zum Alter von 21 Jahren und »Psychologische Psychotherapeuten« Menschen ab 18 Jahren. Diese Bezeichnungen sind geschützt. Die Bezeichnung »Ärztliche Psychotherapeuten« steht für Ärztinnen und Ärzte, die eine Zusatzausbildung nach ihrem Grundstudium der Medizin absolviert haben.

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -psychotherapeuten haben als Grundberuf in den meisten Fällen Psychologie, Pädagogik, Soziale Arbeit oder Ähnliches studiert und anschließend eine mindestens drei- bis fünfjährige Ausbildung in einem wissenschaftlich anerkannten Vertiefungsgebiet (analytische Psychotherapie, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie oder Verhaltenstherapie) abgeschlossen. Alle drei Verfahren haben unterschiedliche Ansätze, eine psychische Erkrankung zu erklären und zu behandeln, die wissenschaftlich belegt sind.

### Zusatzinformation

In Zukunft wird es nach der Gesetzesänderung des Psychotherapeutengesetzes (2020) »Fachpsychotherapeutinnen und -therapeuten« geben. Diese haben Psychotherapie studiert und erhalten nach ihrem Studium, wie nach einem Medizinstudium, eine Approbation, d.h. die staatliche Zulassung, den entsprechenden Beruf selbstständig und eigenverantwortlich auszuüben. Im Anschluss an ihr Studium folgt eine Weiterbildung in dem jeweiligen Vertiefungsgebiet (analytische Psychotherapie, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie oder Verhaltenstherapie).



## **Analytische Psychotherapie**

In der analytischen Psychotherapie werden psychische Symptome als Ausdruck unbewusster Konflikte und seelischer Probleme verstanden. Ziel ist es, diese Konflikte, Beziehungsmuster, Gefühle und Probleme ausdrücken zu können, zu verstehen und zu bewältigen. Es geht also darum, herauszufinden, was die Probleme verursacht. Durch das Verstehen von verdrängten Gefühlen sowie Beziehungserfahrungen können unverstandene Probleme in der Gegenwart und der therapeutischen Beziehung verändert werden.

## **Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie**

Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie geht von den gleichen Grundannahmen zur Entstehung psychischer Erkrankungen aus wie die analytische Psychotherapie. Krankheitssymptome werden nach der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie als Folge von aktuellen Konflikten in Beziehungen oder Beziehungserfahrungen und Konflikten aus früheren Lebensphasen gesehen. Die Basis der tiefenpsychologisch fundierten Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie ist das Abenteuer, mit der Therapeutin oder dem Therapeuten die Ursachen psychischer Erkrankungen zu erforschen und Zusammenhänge herzustellen, bei gleichzeitigem Fokus darauf, was sich im Umfeld des Kindes verändern muss, um neuen Krisen vorzubeugen oder in einer Krise zu unterstützen.

## **Verhaltenstherapie**

In der Verhaltenstherapie werden Symptome als Resultat von bewussten und nicht bewussten Lernprozessen verstanden. Es werden die Lebensumstände in der Vergangenheit und Gegenwart erarbeitet, die zur Entstehung und Aufrechterhaltung beigetragen haben. Daraus werden Therapieziele abgeleitet. Die betroffenen Personen werden in der Verhaltenstherapie aktiv angeleitet, ihr Handeln, Fühlen und Denken zu verändern.

### **Zusatzinformation: Systemische Psychotherapie**

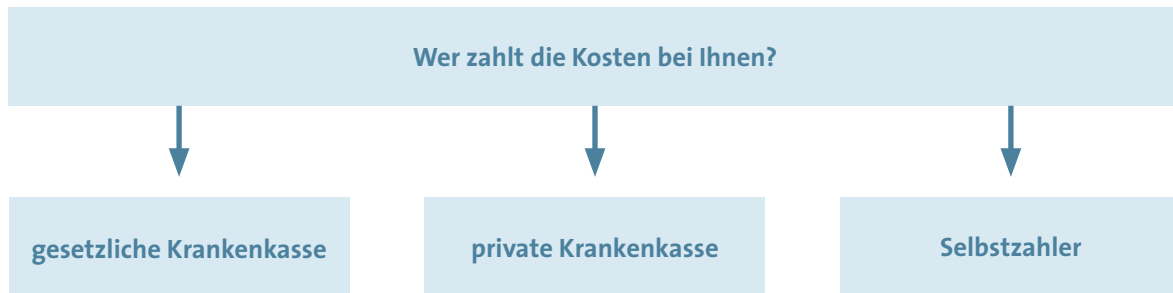
Die Kosten einer Systemischen Psychotherapie werden bei Erwachsenen seit Juli 2020 von den Krankenkassen übernommen. Als Psychotherapieverfahren ist sie seit 2008 für alle Altersgruppen durch den Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie anerkannt. Für Kinder und Jugendliche läuft seit August 2021 die Überprüfung, ob die Systemische Psychotherapie in die kassenärztliche Versorgung aufgenommen wird. Mit einer tatsächlichen Kostenübernahme von Krankenkassen bei Kindern und Jugendlichen wird nicht vor 2025 gerechnet.

Die Systemische Psychotherapie hat bei der Betrachtung von psychischen Störungen vor allem Beziehungen im Fokus. Neben Problemen stehen Ressourcen im Mittelpunkt und es wird davon ausgegangen, dass das »System« (z. B. das System Familie) die Lösungsmöglichkeiten bereits in sich trägt. Welche Kompetenzen und Handlungsmöglichkeiten stehen der betroffenen Person und Menschen in ihrem Umfeld zur Verfügung, auf die zurückgegriffen werden kann, um Situationen zu beeinflussen und unangenehme Einflüsse zu reduzieren? Bewertungen, Verhaltensweisen und Interaktionsmuster, die ein Problemverhalten verstärken, sollen im Rahmen der Therapie umgewandelt werden. In die Therapie können die Kernfamilie sowie wichtige Bezugspersonen eingebunden werden.

Weitere Hinweise finden Sie auf dem Informationsblatt für Patientinnen und Patienten von der Kassenärztlichen Vereinigung: [www.kbv.de/media/PTV10\\_web.pdf](http://www.kbv.de/media/PTV10_web.pdf)

## Termin vereinbaren

Einen Termin bei einer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin oder einem -psychotherapeuten zu vereinbaren, funktioniert ähnlich wie bei den Hausärztinnen oder Zahnärzten: Sie rufen an und vereinbaren einen Termin. Psychotherapeutinnen und -therapeuten haben bestimmte Zeitfenster, in denen sie telefonisch erreichbar sind, damit die Therapien nicht gestört werden. Diese Zeitfenster werden auf der eigenen Homepage, bei der Kassenärztlichen Vereinigung oder auf dem Anrufbeantworter genannt. Wenn Sie noch keine Psychotherapeutin und keinen Psychotherapeuten kennen, müssen Sie erst eine passende Person finden. Wichtig ist es, zunächst abzuklären, ob Ihre Versicherung die Kosten einer Psychotherapie übernimmt.



Sind Sie in einer **gesetzlichen Krankenversicherung** versichert, so ist Ihr Kind im Rahmen der Familienversicherung mitversichert und die Kosten einer Behandlung bei Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -psychotherapeuten werden von der Krankenversicherung bezahlt, wenn diese eine Kassenzulassung haben (und gegebenenfalls über Kostenerstattung arbeiten). Klären Sie beim ersten (telefonischen) Kontakt, ob eine Abrechnung mit einer gesetzlichen Krankenkasse möglich ist. Bei **privaten Krankenkassen** sind die Unterschiede sehr groß, sodass Sie vorher bei Ihrer Krankenkasse nach den Konditionen fragen sollten. Als Privatpatientin oder Privatpatient können Sie sich an Psychotherapeutinnen und -therapeuten mit und ohne Kassenzulassung (Privatpraxen) wenden. Letztere sind ebenfalls eine Möglichkeit, wenn Sie die Behandlung **selbst zahlen** möchten. Einige Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten findet man über Online-Suchmaschinen, viele haben eine eigene Homepage. Alle, die eine Kassenzulassung haben, findet man über die Kassenärztlichen Vereinigungen sowie über die Psychotherapeutenkammern des jeweiligen Bundeslandes.

### Zusatzinformation: Kostenerstattung

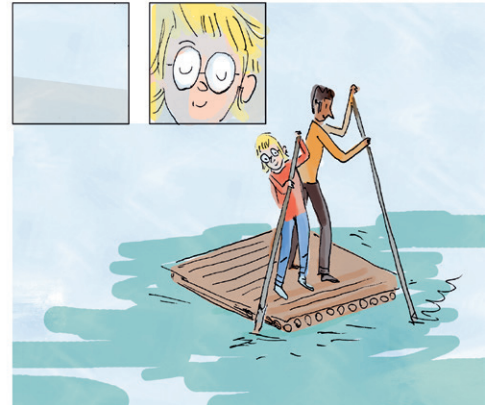
Wer nachweisen kann, dass er oder sie keinen Behandlungsplatz bei einer Psychotherapeutin oder einem -therapeuten mit Kassenzulassung gefunden hat, kann unter bestimmten Voraussetzungen seinen gesetzlichen Anspruch darauf geltend machen, dass die Kosten für die Behandlung in einer Privatpraxis von der Krankenkasse erstattet werden. Leider gibt es zu wenige Psychotherapeutinnen und -therapeuten mit einer Kassenzulassung, sodass die Wartezeiten auf einen Therapieplatz teilweise mehrere Monate dauern können. In ländlichen Gegenden ist es oft noch brisanter.

Bei der Kostenerstattung wird Ihnen die Behandlung privat in Rechnung gestellt, die Sie dann bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse einreichen können. Wichtig: Sie müssen vor Beginn der Psychotherapie eine schriftliche Einwilligung für eine »Abrechnung per Kostenerstattung« von Ihrer Krankenversicherung einholen. Mehr Informationen sowie ein Musterschreiben finden Sie im Ratgeber »Kostenerstattung« der Bundespsychotherapeutenkammer unter [www.bptk.de](http://www.bptk.de).

## Adressen

### Kassenärztliche Vereinigung

Jedes Bundesland hat eine Kassenärztliche Vereinigung (KV), die die Interessen aller Krankenkassen, Fachärztinnen sowie Psychotherapeuten vereint. Hier sind alle Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -psychotherapeuten im jeweiligen Bundesland gelistet, die mit der gesetzlichen Krankenkasse abrechnen können. Auf der Website gibt es die Möglichkeit, Fachärzte und Psychotherapeutinnen nach Postleitzahl (PLZ) zu suchen (»Arzt/Therapeutensuche«). Ferner kann die Suche verfeinert werden: z. B. nach Psychotherapieverfahren, Geschlecht der behandelnden Person, Spezialthemen oder Sprachkenntnissen. Oft können hier auch die telefonischen Sprechzeiten gefunden werden bzw. wann die Therapeutinnen und Therapeuten zu erreichen sind.



### Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Telefon: 0711 7875 – 0

Suchdienst: [www.kvbawue.de](http://www.kvbawue.de)

### Kassenärztliche Vereinigung Bayern

Telefon: 089 57093 – 0

Suchdienst: [www.kvb.de](http://www.kvb.de)

### Kassenärztliche Vereinigung Berlin

Telefon: 030 31003 – 0

Suchdienst: [www.kvberlin.de/fuer-patienten/arzt-und-psychotherapeutensuche](http://www.kvberlin.de/fuer-patienten/arzt-und-psychotherapeutensuche)

### Kassenärztliche Vereinigung Brandenburg

Telefon: 0331 2309 – 0

Suchdienst: <https://arztsuche.kvbb.de/ases-kvbb/ases.jsf?t=psychotherapeut>

### Kassenärztliche Vereinigung Bremen

Telefon: 0421 3404 – 0

Suchdienst: [www.kvhb.de/dsearch/psychotherapeuten](http://www.kvhb.de/dsearch/psychotherapeuten)

### Kassenärztliche Vereinigung Hamburg

Telefon: 040 22802 – 0

Suchdienst: [www.kvhh.net/de/physicianfinder.html?name=&location=](http://www.kvhh.net/de/physicianfinder.html?name=&location=)

### Kassenärztliche Vereinigung Hessen

Telefon: 069 24741 – 7777

Suchdienst: [www.kvhessen.de/aerzte-psychotherapeuten-finden/](http://www.kvhessen.de/aerzte-psychotherapeuten-finden/)

**Kassenärztliche Vereinigung Mecklenburg-Vorpommern**

Telefon: 0385 7431 – 0

Suchdienst: [www.kvmv.de/patienten/psychotherapeut-finden/](http://www.kvmv.de/patienten/psychotherapeut-finden/)

**Kassenärztliche Vereinigung Niedersachsen**

Telefon: 0511 380 – 03

Suchdienst: [www.arztauskunft-niedersachsen.de/ases-kvn/](http://www.arztauskunft-niedersachsen.de/ases-kvn/)

**Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein-Westfalen**

Telefon: 0211 5970 – 0

Suchdienst: <https://patienten.kvno.de/praxissuche>

**Kassenärztliche Vereinigung Rheinland-Pfalz**

Telefon: 06131 326 – 326

Suchdienst: [www.praxisfinder-rlp.de/in-der-naehe](http://www.praxisfinder-rlp.de/in-der-naehe)

**Kassenärztliche Vereinigung Saarland**

Telefon: 0681 99837 – 0

Suchdienst: [www.kvsaarland.de/arzt suche](http://www.kvsaarland.de/arzt suche)

**Kassenärztliche Vereinigung Sachsen**

Telefon: 0351 8290 – 50

Suchdienst: <https://asu.kvs-sachsen.de/arzt suche/>

**Kassenärztliche Vereinigung Sachsen-Anhalt**

Telefon: 0391 627 – 6000

Suchdienst: <https://arztinfo.kvsa.de/ases-kvsa/ases.jsf>

**Kassenärztliche Vereinigung Schleswig-Holstein**

Telefon: 04551 883 – 0

Suchdienst: <https://arzt suche.kvsh.de/>

**Kassenärztliche Vereinigung Thüringen**

Telefon: 03643 559 – 0

Suchdienst: [www.kv-thueringen.de/arzt suche](http://www.kv-thueringen.de/arzt suche)

**Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe**

Telefon: 0231 9432 – 0

Suchdienst: [www.kvwl.de/earzt/](http://www.kvwl.de/earzt/)



### **Psychotherapeutenkammer**

Die Psychotherapeutenkammer vertritt die Interessen von Psychotherapeutinnen und -therapeuten im jeweiligen Bundesland und versorgt betroffene Menschen mit Informationen. Auf den jeweiligen Homepages sind ebenfalls niedergelassene Psychotherapeutinnen und -therapeuten aufgelistet, die mit der gesetzlichen und privaten Krankenkasse abrechnen können.

### **Landespsychotherapeutenkammer Baden-Württemberg**

Telefon: 0711 674470-0  
E-Mail: [info@lpk-bw.de](mailto:info@lpk-bw.de)  
Website: [www.lpk-bw.de](http://www.lpk-bw.de)

### **Bayerische Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten**

Telefon: 089 515555-0  
E-Mail: [info@ptk-bayern.de](mailto:info@ptk-bayern.de)  
Website: [www.ptk-bayern.de](http://www.ptk-bayern.de)

### **Kammer für Psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten im Land Berlin**

Telefon: 030 887140-0  
E-Mail: [info@psychotherapeutenkammer-berlin.de](mailto:info@psychotherapeutenkammer-berlin.de)  
Website: [www.psychotherapeutenkammer-berlin.de](http://www.psychotherapeutenkammer-berlin.de)

### **Psychotherapeutenkammer Bremen**

Telefon: 0421 2772000  
E-Mail: [verwaltung@pk-hb.de](mailto:verwaltung@pk-hb.de)  
Website: [www.pk-hb.de](http://www.pk-hb.de)

### **Psychotherapeutenkammer Hamburg**

Telefon: 040 226226-060  
E-Mail: [info@ptk-hh.de](mailto:info@ptk-hh.de)  
Website: <https://ptk-hamburg.de>

### **Landeskammer für Psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten Hessen**

Telefon: 0611 53168-0  
E-Mail: [post@ptk-hessen.de](mailto:post@ptk-hessen.de)  
Website: [www.ptk-hessen.de](http://www.ptk-hessen.de)

### **Psychotherapeutenkammer Niedersachsen**

Telefon: 0511 850304-30  
E-Mail: [info@pknds.de](mailto:info@pknds.de)  
Website: [www.pknds.de](http://www.pknds.de)

**Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen**

Telefon: 0211 522847-0

E-Mail: [info@ptk-nrw.de](mailto:info@ptk-nrw.de)

Website: [www.ptk-nrw.de](http://www.ptk-nrw.de)

**Ostdeutsche Psychotherapeutenkammer**

Telefon: 0341 462432-0

E-Mail: [info@opk-info.de](mailto:info@opk-info.de)

Website: [www.opk-info.de](http://www.opk-info.de)

**Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz**

Telefon: 06131 57038-13

E-Mail: [service@lpk-rlp.de](mailto:service@lpk-rlp.de)

Website: [www.lpk-rlp.de](http://www.lpk-rlp.de)

**Psychotherapeutenkammer des Saarlandes**

Telefon: 0681 95455-56

E-Mail: [kontakt@ptk-saar.de](mailto:kontakt@ptk-saar.de)

Website: [www.ptk-saar.de](http://www.ptk-saar.de)

**Psychotherapeutenkammer Schleswig-Holstein**

Telefon: 0431 661199-0

E-Mail: [info@pksh.de](mailto:info@pksh.de)

Website: [www.pksh.de](http://www.pksh.de)

## **Institute und Ausbildungsambulanzen**

Staatlich anerkannte Ausbildungsinstitute oder Universitäten haben eigene Ambulanzen, an denen ebenfalls Psychotherapie angeboten wird. Diese sind meist größer und vereinen viele Psychotherapeutinnen und -therapeuten. Ein großer Teil von ihnen befindet sich im letzten Teil ihrer Ausbildung. Diese behandeln Betroffene unter Supervision, das heißt mit fachlicher regelmäßiger Beratung und Aufsicht. Die Psychotherapeutinnen und -therapeuten sind, auch wenn sie »noch in Ausbildung« sind, erfahren und motiviert, da sie durch ihre Grundberufe, Vorerfahrungen und die vorgeschriebenen Praktika viele Kenntnisse bereits gesammelt haben. Studien zeigen, dass Psychotherapeuten in Ausbildung genauso qualitativ gute Therapien machen wie fertig ausgebildete Therapeuten. Meistens sind die Wartezeiten kürzer, da mehr Therapeutinnen und Therapeuten verfügbar sind. Das Prozedere und weitere Informationen finden Sie auf den jeweiligen Seiten der Ausbildungsinstitute. Eine Übersicht über Institute in den jeweiligen Bundesländern finden Sie auf den Seiten der Psychotherapeutenkammer (S. 9) oder unter:

[www.bdp-verband.de/profession/ausbildung/ausbildungsinstitute-fur-psychotherapie.html](http://www.bdp-verband.de/profession/ausbildung/ausbildungsinstitute-fur-psychotherapie.html)

## **Krankenkasse**

Ihre Krankenkasse kann Ihnen ebenfalls Kontakte und Adressen von Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -therapeuten vermitteln, die mit der Krankenkasse in Ihrer Nähe abrechnen können.

## **[www.therapie.de](http://www.therapie.de)**

Hier finden Sie etwa 10.000 Psychotherapeutinnen, Psychologen, Coaches und psychotherapeutische Heilpraktikerinnen mit ausführlichen Informationen. Es sind nur Therapeutinnen und Therapeuten gelistet, die für diesen Dienst bezahlen, daher ist die Auflistung nicht vollständig. Sie können von Selbstzahlern, Privatpatientinnen und -patienten sowie gesetzlich Versicherten genutzt werden.

## **[www.psychosuchmaschine.de](http://www.psychosuchmaschine.de)**

Diese Suchmaschine erfordert eine freiwillige Registrierung von niedergelassenen Psychotherapeutinnen und -therapeuten und ist daher nicht vollständig.

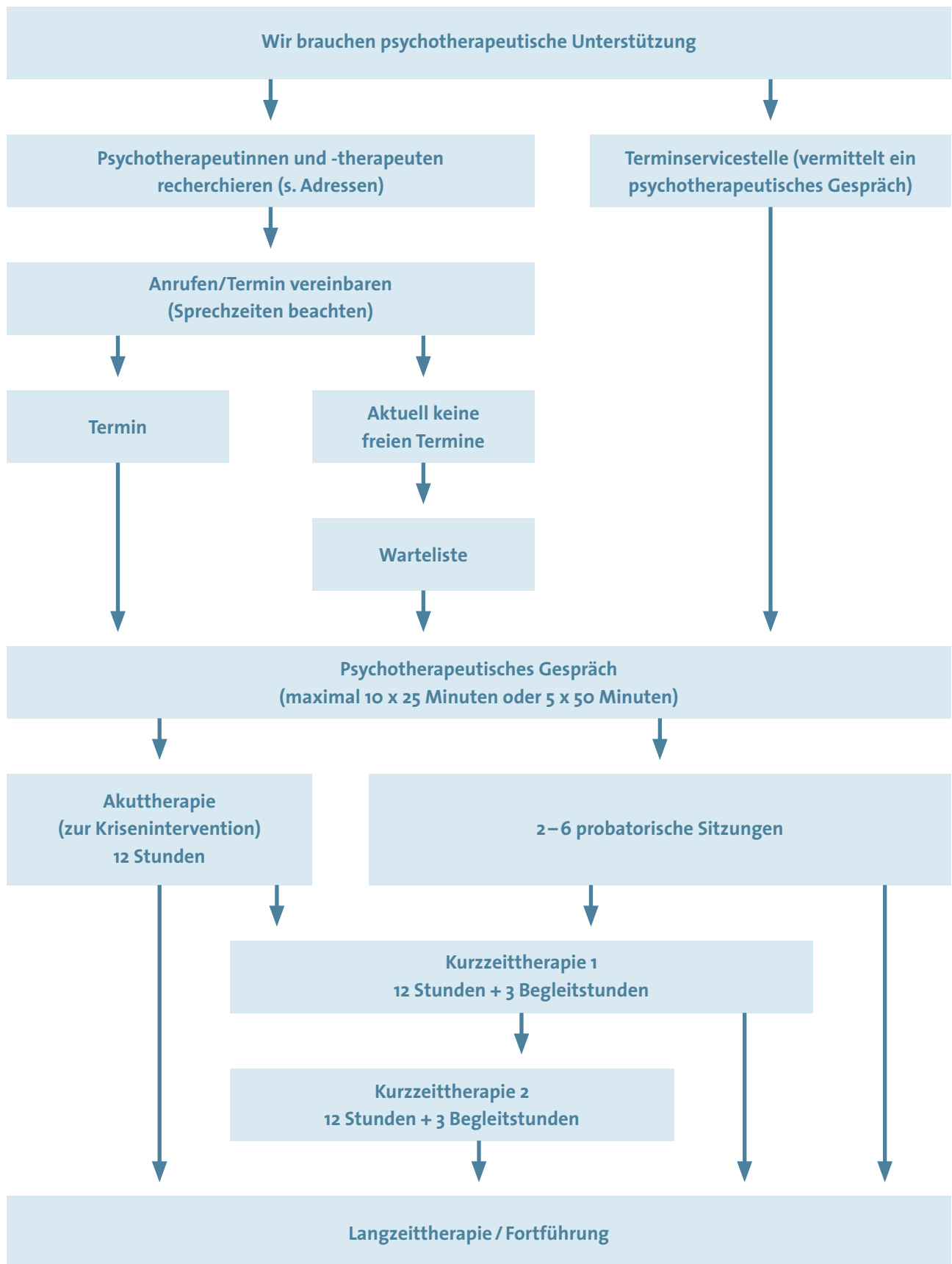
## **Gelbe Seiten oder Branchenbuch**

Im Branchenbuch oder den Gelben Seiten sind ebenfalls Psychotherapeutinnen und -therapeuten aufgeführt.

## **Noch ein paar Tipps:**

- Je flexibler Sie in Ihrer Zeitplanung sind, umso leichter wird es sein, einen Termin oder Platz zu bekommen.
- Es gibt Stoßzeiten (meist im Nachmittags- oder Abendbereich), in denen mehr Bedarf und Nachfrage ist.
- Es ist sinnvoll, mehrere Psychotherapeutinnen und -therapeuten anzurufen und sich auf die Warteliste (wenn vorhanden) setzen zu lassen.
- Suchen Sie auch nach Ausbildungsinstituten für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie. In der Regel sind die Wartezeiten hier kürzer (s. o.).

# Weg in die Psychotherapie



## Formal

Um einen Termin in einer kinder- und jugendlichenpsychotherapeutischen Praxis zu vereinbaren, brauchen Sie keine Überweisung und können sich direkt an eine Psychotherapeutin oder einen -therapeuten Ihrer Wahl wenden. Zum Ersttermin bringen Sie wie bei anderen Fachärzten die Versichertenkarte mit. Jugendliche können sich ohne Wissen ihrer Eltern an eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten wenden (in der Regel ab 15 Jahren).

## Psychotherapeutische Sprechstunde

Um eine Psychotherapie beginnen zu können, müssen Sie und Ihr Kind an einer mindestens 50-minütigen psychotherapeutischen Sprechstunde bei einer kassenzugelassenen Psychotherapeutin oder einem kassenzugelassenen -therapeuten teilgenommen haben. In der Sprechstunde versucht diese Person, sich ein erstes Bild zu machen, und Sie erhalten eine Empfehlung für eine weitere Behandlung Ihres Kindes. So können eine Akutbehandlung oder die Einleitung einer Kurz- oder Langzeittherapie folgen. Ferner können alternative Beratungsangebote empfohlen werden. Ziel ist ein schneller Zugang zur ambulanten psychotherapeutischen Versorgung.

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten mit einem kassenärztlichen Versorgungsauftrag sind verpflichtet, eine gewisse Stundenanzahl anzubieten. Das kann manchmal zur Folge haben, dass sie Ihnen eine psychotherapeutische Sprechstunde anbieten können, jedoch aktuell keinen Behandlungsplatz zur Verfügung haben bzw. Sie nur auf die Warteliste setzen können. Die Kassenärztliche Vereinigung bietet eine Terminservicestelle an, mit deren Hilfe ein Termin für eine psychotherapeutische Sprechstunde innerhalb von zwei Wochen vermittelt werden soll. Dies bedeutet jedoch nicht zwangsläufig, dass die behandelnde Person einen Therapieplatz anbieten kann. Es wird lediglich der Pflicht nachgekommen, Sie auf die Warteliste aufzunehmen oder an Kolleginnen und Kollegen zu verweisen.

### Hintergrund

Da eine Behandlung unterschiedlich lange (von mehreren Terminen bis hin zu mehreren Jahren) dauern kann, kann je nachdem, wie viele Psychotherapeutinnen und -therapeuten es in Ihrer Region gibt, einige Zeit vergehen, bis Sie einen Platz bekommen können.

## »Probestunden« – Probatorische Sitzungen

Vor einer Einzel- (oder Gruppen-)Psychotherapie finden bei Patientinnen und Patienten bis zum 18. Lebensjahr zwei bis sechs probatorische Sitzungen oder auch »Probegespräche« statt. Dabei geht es um die ausführliche Abklärung, ob eine behandlungsbedürftige Krankheit vorliegt, sowie darum, ein umfassenderes Bild der Schwierigkeiten zu bekommen. So wie die Hausärztin bei Fieber versucht, die verschiedenen Ursachen (Infekt, Entzündung, Impfreaktionen etc.) voneinander abzugrenzen, auszuschließen und die passende Therapie zu starten, ergründet der Psychotherapeut dies in Form von Gesprächen, im Spiel mit dem Kind oder mit diagnostischen Instrumenten wie Fragebögen, Konzentrations- oder Leistungstests. Dazu nimmt er sich viel Zeit und sowohl das Kind als auch die Eltern ernst. Es wird geprüft, ob die »Chemie« untereinander stimmt und eine vertrauensvolle Beziehung aufgebaut werden kann. Für die Psychotherapeutin oder den -therapeuten ist es wichtig, einen Eindruck zu bekommen, wie das Kind seine Gefühle und Schwierigkeiten wahrnimmt und beschreibt.

## Untersuchung Ärztin oder Arzt

Ihre Therapeutin oder Ihr Therapeut verweist Sie mit Ihrem Kind an Ihre Kinder- und Hausärztin oder Ihren Kinder- und Hausarzt, um eine körperliche Ursache für die psychischen Probleme auszuschließen.

## Beantragung Therapie

Die Kosten einer psychotherapeutischen Behandlung werden nach einem schriftlichen Antrag von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen oder anteilig von den Beihilfestellen und von den Privatkassen entsprechend den Vertragsbedingungen bezahlt. Für die ersten Gespräche kann die Psychotherapeutin oder der -therapeut gesetzlich Versicherten die Versichertenkarte einlesen und dann mit der Krankenkasse abrechnen. Abhängig von den Schwierigkeiten und Art der Erkrankung können im ersten Beantragungsschritt unterschiedliche Zeitkontingente bei der Krankenkasse in Anspruch genommen werden, diese unterscheiden sich wiederum je nach Verfahren (analytische Psychotherapie, tiefenpsychologische Psychotherapie und Verhaltenstherapie) sowie bei Kindern oder Jugendlichen:

- Akuttherapie
- Kurzzeittherapie 1
- Kurzzeittherapie 2
- Langzeittherapie

Die genauen Zeitkontingente für eine Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen, die von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen wird, finden Sie unter: [www.kbv.de/html/26956.php](http://www.kbv.de/html/26956.php)

Ihre Psychotherapeutin oder Ihr -therapeut wird Sie über Ihre Möglichkeiten informieren.

## Gruppenpsychotherapie

Einige Psychotherapeutinnen und -therapeuten bieten die Behandlung als Gruppenbehandlung an. Wie in Pauls Geschichte ist es zum einen für die Teilnehmenden entlastend, zu spüren, dass sie nicht allein mit ihren Problemen sind. Zum anderen können sie durch eigene Erfahrungen anderen aus der seelischen Krise helfen oder sich umgekehrt selbst weiterentwickeln. Die gegenseitigen Rückmeldungen durch die Gruppenmitglieder können ebenfalls sehr hilfreich sein. Die Gruppenbehandlung kann allein stattfinden oder in Kombination mit einer Einzelbehandlung. Die Gruppen sind altersspezifisch und entweder auf einen bestimmten Problembereich begrenzt, oder störungsübergreifend gestaltet.



## Was Sie sonst noch über Psychotherapie wissen sollten

Wie in Pauls Geschichte dürfen Psychotherapeutinnen und -therapeuten das, was das Kind in der Therapie macht oder erzählt, nicht weitererzählen, denn sie unterliegen der **Schweigepflicht**. In Elterngesprächen bzw. mit den Bezugspersonen wird ein unterstützter Umgang mit Therapieinhalten angestrebt. Zudem sind Psychotherapeutinnen und -therapeuten verpflichtet, Sie als Eltern zu informieren, wenn Ihr Kind eigen- oder fremdgefährdendes Verhalten zeigt.

Auch im Zusammenhang von Psychotherapie sind **Risiken und Nebenwirkungen** (Zunahme körperlicher wie psychischer Belastung, wie z.B. Konflikte, Überforderung) möglich. Im Rahmen der Behandlung kann es zu Symptomverschlechterungen kommen, die Zweifel an der Wirksamkeit der Therapie entstehen lassen. In der Behandlung von Ängsten können die Ängste beispielsweise zunächst stärker oder belastender zu Beginn einer Therapie werden, da die Angst auslösenden Situationen nicht mehr vermieden, sondern aktiv aufgesucht werden. Davon sollten Sie sich nicht verunsichern lassen. Dies ist ein wichtiger Prozess, der die Dynamik der Behandlung zeigen kann. Zögern Sie nicht, Ihre Therapeutin oder Ihren Therapeuten darauf anzusprechen, wenn Sie eine solche Veränderung feststellen.



## Weitere Hilfen

Neben den Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -therapeuten gibt es viele therapeutische, beratende und unterstützende Angebote, Berufe und Systeme – ob ambulant oder stationär –, die Kinder, Jugendliche, ihre Familien und Helfende professionell unterstützen. Damit Sie den Überblick behalten, habe ich Ihnen eine kleine Übersicht zusammengestellt:

### Notfall

In lebensbedrohlichen Situationen können Sie Hilfe unter der Nummer 112 erhalten. Im Notfall, wenn es Ihrem Kind sehr schlecht geht, können Sie sich auch an die Notfallambulanz einer kinder- und jugendlichen-psychiatrischen Klinik in Ihrer Umgebung wenden.

### Hilfetelefone (anonyme und kostenlose Hilfsangebote)

- Nummer gegen Kummer für Eltern: 0800 111 0550
- Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche: 116 111
- Telefonseelsorge: 0800 111 0 111
- Gewalt gegen Frauen: 0800 011 6016
- Gewalt gegen Männer: 0800 123 99 00

### Psychologinnen und Psychologen

Psychologinnen und Psychologen haben Psychologie studiert und kennen sich mit dem Erleben und Verhalten von Menschen aus. Sie arbeiten in verschiedenen Bereichen, z. B. als Schulpsychologin, als Wirtschaftspsychologin, in Beratungsstellen und in vielen anderen Bereichen. Psychologinnen und Psychologen haben keine Heilerlaubnis, das heißt, sie dürfen nicht Psychotherapie anbieten, sondern brauchen eine Psychotherapieausbildung oder eine Heilerlaubnis als Psychotherapeut nach Heilpraktikergesetz.

### Psychiaterinnen und Psychiater für Kinder und Jugendliche

Kinder- und Jugendlichenpsychiaterinnen und -psychiater haben Medizin studiert und eine Facharztweiterbildung. Sie diagnostizieren und behandeln psychische Erkrankungen. Außerdem können sie bei Bedarf Medikamente, Logopädie, Heilpädagogik sowie Ergotherapie verordnen.

### Psychologische Psychotherapeutinnen und -therapeuten

Psychologische Psychotherapeutinnen und -therapeuten haben ein Studium der Psychologie absolviert und anschließend eine Ausbildung abgeschlossen. Um Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren zu behandeln, brauchen sie eine zusätzliche Qualifikation.

### Kinderärztinnen und -ärzte

Kinderärztinnen und -ärzte untersuchen und behandeln den Körper. Sie schließen körperliche Ursachen für psychische Auffälligkeiten aus, wie z. B. Schilddrüsenüber- oder Unterfunktion. Oft sind sie die erste Anlaufstelle bei psychischen Beschwerden.



### **Ergotherapeutinnen und -therapeuten**

Ergotherapie wird von den Krankenkassen nach einer Verordnung von der Kinderärztin, dem Kinderpsychiater oder der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin bezahlt. Ergotherapeutische Maßnahmen unterstützen Menschen, die eingeschränkt oder bedroht in ihrer Handlungskompetenz sind. Ziel ist es, durch Trainieren motorischer, psychischer und sozialer Fähigkeiten Selbstständigkeit im Alltag und in wichtigen Bereichen sowie Betätigungen wiederzuerlangen.

### **Logopädinnen und Logopäden**

Logopädinnen und Logopäden unterstützen Klientinnen und Klienten inhaltlich und methodisch bei individuellen Sprach- und Sprechschwierigkeiten. Sie therapieren Kommunikationsstörungen bei Jung und Alt, also Störungen der Artikulation, der Stimme und der Sprache. Logopädie wird durch den Hausarzt oder die Kinder- und Jugendlichenpsychiaterin verordnet und von den Krankenkassen übernommen.

### **Heilpädagoginnen und -pädagogen**

Heilpädagoginnen und -pädagogen unterstützen Menschen mit körperlichen und geistigen Behinderungen sowie mit emotionalen, Entwicklungs- oder Verhaltensstörungen. Ziel ist eine ganzheitliche Entwicklungsförderung und eine soziale (berufliche) Eingliederung. Die Übernahme der Kosten für eine heilpädagogische Behandlung wird bei Vorschulkindern beim zuständigen Sozialamt (Befunderhebung des Kinderarztes notwendig) und bei Schulkindern (Fachärztliche Stellungnahme durch Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin oder -psychiater notwendig) beim Jugendamt beantragt.

### **Heilpraktikerinnen und -praktiker für Psychotherapie**

Voraussetzungen für eine Heilerlaubnis nach Heilpraktikergesetz sind: Mindestalter 25 Jahre, Zuverlässigkeit (keine Strafdelikte), körperlich geeignet sowie eine schriftliche und mündliche Prüfung. Heilpraktikerin oder Heilpraktiker nur mit einer Heilkundeerlaubnis auf dem Gebiet der Psychotherapie haben sehr unterschiedliche Qualifikationen und Ausbildungen. Die Kosten werden nicht von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen.

### **Coach**

»Coach« ist aktuell kein geschützter Begriff, das heißt, die Qualifikationen und Erfahrungen können sehr unterschiedlich sein. Coaches dürfen keine psychischen Erkrankungen behandeln und nicht mit der Krankenkasse abrechnen. Coaching ist vor allem zukunftsgerichtet, es geht nicht um eine Aufarbeitung der Vergangenheit, sondern um eine aktive Gestaltung der Zukunft und ist zeitlich begrenzt.

### **Jugendamt und Jugendhilfe**

Das Jugendamt berät und unterstützt Kinder, Jugendliche, junge Menschen und Familien. Ziel ist die Förderung von Erziehung und Entwicklung. Da die Aufgaben sehr vielfältig sind, hat jedes Kind im Durchschnitt einmal im Leben mit dem Jugendamt Kontakt gehabt.

### **Erziehungsberatungsstellen der Stadt oder Kirche**

(Erziehungs-)Beratungsstellen beraten Eltern, Kinder und Jugendliche. Sowohl die Städte und Gemeinden als auch die Träger der Kirche bieten kostenlose Beratungen an. Teilweise gibt es auch spezielle Unterstützungsangebote beispielsweise zu Säuglingen, Kleinkindern, Migration, Kindern in Trennungsphasen der Eltern oder zur Unterstützung von Trauer oder Sucht der Eltern. Die Beratung ist kostenfrei und vertraulich. Auf [www.bke.de](http://www.bke.de) sind Beratungsstellen in Ihrer Nähe aufgelistet und Sie können eine Onlineberatung für Jugendliche und Eltern nutzen.

### **Schulpsychologinnen und -psychologen**

Schulpsychologinnen und -psychologen beraten Schülerinnen und Schüler, Eltern, Lehrende und Fachkräfte bei psychologischen Fragen und Nöten, die im Zusammenhang mit der Schule auftreten können.

### **Krankenhaus für die Seele**

Wenn es Kindern sehr schlecht geht, können sie auch im Krankenhaus Unterstützung erhalten. Die Kinder und Jugendlichenpsychiatrie ist ein Krankenhaus für seelische Probleme. Wie bei körperlichen Erkrankungen braucht es manchmal mehr Unterstützung und Behandlung, als zu Hause möglich ist. Dies funktioniert mit Übernachtung (vollstationär) oder Übernachtung zu Hause (teilstationär bzw. »Tagesklinik«), je nachdem, was notwendig ist.