

PDF Für Jugendliche

Wenn Du Dich anhaltend unwohl fühlst, mit Dir oder anderen oder mit einer bestimmten Situation in Deinem Leben nicht klar kommst, kann es sinnvoll sein, Hilfe bei mir oder meinen Kollegen zu suchen. Mögliche Gründe oder Probleme, warum man Psychotherapeuten aufsucht, können sein: Ängste, Depressionen, Unruhe, Aggressionen, selbstverletzende Verhaltensweisen oder Essstörungen. Es können aber auch körperliche Schmerzen sein, die nicht weggehen und bei denen der Arzt keine Erkrankung feststellen kann. Außerdem gibt es Erlebnisse wie Mobbing und traumatische Erfahrungen aller Art, mit denen man manchmal nicht ohne Hilfe fertig wird, die einen belasten.

Wir werden gemeinsam herausfinden oder vielleicht weißt Du selbst schon, ob oder welche Medien zu Dir passen, um Dich auszudrücken, um mir zu zeigen, was in Dir vorgeht, damit ich Dich kennenlernen und verstehen kann.

Wenn Du 15 Jahre alt bist, darfst Du mich meist ohne ausdrückliche Einwilligung deiner Eltern selbständig aufsuchen. Manchmal ist es aber sinnvoll, Deine Eltern mindestens über Deinen Schritt zu informieren. Manchmal kann es auch helfen, wenn ich mal mit Deinen Eltern spreche, um sich ein genaueres Bild von Dir und Deinem Leben zu machen.

Entweder rufen Deine Eltern bei mir an, oder Du selbst meldest Dich, um einen Termin für ein erstes Gespräch bei mir zu vereinbaren.

Wir können dann in einigen Probestunden entscheiden, ob wir längerfristig miteinander arbeiten möchten bzw. ob eine Psychotherapie in Deinem Fall sinnvoll ist.

Eine psychotherapeutische Behandlung dauert manchmal ein dreiviertel Jahr, manchmal auch 2-3 Jahre. Meistens findet eine Stunde in der Woche statt, die 50 Minuten dauert.

Bitte bringe Deine Versichertenkarte zum Erstgespräch mit.

Psychotherapie wird von den Krankenkassen bezahlt – von den meisten privaten und von allen gesetzlichen. Du kannst Dir einen Psychotherapeuten aussuchen, ohne vorher mit deinem Hausarzt darüber zu sprechen. Ich stelle dann gemeinsam mit Dir einen Antrag bei der Krankenkasse. Der Hausarzt muss dabei nur ein Formular ausfüllen, das dann zusammen mit Deinem Antrag an die Krankenkasse geschickt wird. Als Psychotherapeutin unterliege ich der Schweigepflicht. Grundsätzlich darf ich nur mit Deinem Einverständnis Informationen an Andere, auch an Deine Eltern weitergeben.