



Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit

Irmgard Baudis
Regine Fetzter
Senta Fricke
Dr. Renate Weidle

Wie wirkt Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie?

Wenn Ihr Kind Hilfe braucht

Probleme, Störungen und Konflikte gehören zum Heranwachsen von Kindern und Jugendlichen, denn die kindliche Entwicklung verläuft selten geradlinig und unkompliziert. Wenn Sie sich jedoch verunsichert fühlen, weil derartige Störungen lange anhalten oder sich zunehmend verschlimmern, oder auch wenn Sie Lehrer, Erzieher oder Ärzte auf Probleme aufmerksam machen, dann sollten Sie sich Rat und Hilfe holen.

Es können die verschiedensten Erlebnisse und Erfahrungen sein, die eine krisenhafte Entwicklung hervorrufen.

So kann etwa die Geburt eines Geschwisterkindes das bisherige Familiensystem so verändern, dass es für ein Kind oder einen Jugendlichen zu einem schwierigen Problem wird. Scheidungen und Trennungen, Umzüge und Schulwechsel sind Verlusterlebnisse, die manchmal nur schwer verkraftet werden und zu ihrer Verarbeitung Zeit und manchmal auch kompetente Hilfe brauchen.

Aber auch ganz normale Entwicklungsschritte wie etwa der Beginn des Kindergartenbesuchs oder der Schuleintritt oder die Veränderungen, die die Pubertät mit sich bringt, können als beunruhigende, schwer zu bewältigende Veränderungen erfahren werden.

Oft wird das gestörte Gleichgewicht nach einiger Zeit wieder hergestellt und die Krise überwunden sein. Zeigt es sich aber, dass die Störung anhält, Ängste, Aggressionen oder Rückzug und Kontaktabbrüche zunehmen, die Konflikte sich ausweiten oder psychosomatische Erkrankungen auftreten, dann sollten Sie die professionelle Hilfe eines Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten in Anspruch nehmen.

Anlässe, psychotherapeutische Hilfe zu suchen, sind zum Beispiel:

- Ängste und Depressionen
- Auffallend aggressives Verhalten
- Einnässen, einkoten
- Schwerwiegende Schlafstörungen
- Lernstörungen, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen (ADS/ADHS)
- Zwanghaftes Verhalten (immer wiederkehrende quälende Gedanken und Handlungen)
- Erkrankungen, bei denen seelische Faktoren mitbeteiligt sind (z.B. Kopf- und Bauchschmerzen, Asthma, Neurodermitis)

- Rückzug, Kontaktstörung
- Selbstverletzungen, Selbstmordversuche
- Suchtverhalten
- Ess-Störungen (Magersucht, Bulimie, Adipositas)

Wie kann Psychotherapie Kindern und Jugendlichen helfen?

In einer Psychotherapie bekommen Kinder und Jugendliche einen geschützten Raum, in dem sie ihre Probleme darstellen und die krankheitsverursachenden unbewussten Konflikte gestalten und bearbeiten können. Damit ist schon angedeutet, dass in der Kinderpsychotherapie die Beziehung und das Vertrauen zwischen dem Kind oder dem Jugendlichen und der Therapeutin/dem Therapeuten ein entscheidender Faktor ist. Vertrauen stellt sich ein, wenn die jungen Patienten die Erfahrung machen können, dass sie vom Therapeuten angenommen und akzeptiert werden, dass ihnen Zuneigung und Wertschätzung entgegen gebracht wird. Dieses Vertrauen ist die Voraussetzung dafür, dass dem Therapeuten gegenüber Sorgen und Wünsche, aber auch negative und belastende Gefühle wie Angst, Verzweiflung, Wut, Ärger oder auch destruktive Fantasien geäußert werden können, ohne dass die Beziehung dadurch gefährdet wird.

Ziel der psychotherapeutischen Behandlung ist es, dem Kind bzw. dem Jugendlichen neue Möglichkeiten der psychischen Verarbeitung seiner Ängste und Konflikte zu eröffnen und den Patienten bei seiner altersgemäßen Persönlichkeitsentwicklung zu begleiten und zu unterstützen, so dass seine weitere Entwicklung und sein Befinden nicht mehr durch neurotische Symptome oder Verhaltensauffälligkeiten beeinträchtigt werden müssen.

Methoden in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie: Während ein Jugendlicher seine Probleme weitgehend im therapeutischen Gespräch äußern sich also immer mehr den Methoden der Erwachsenentherapie annähern wird, benutzen Kinder zur Darstellung ihrer Konflikte häufig Gestaltungsmittel wie Spiele, Zeichnungen, Handpuppen und andere kreative Materialien wie Knet und Ton.

In vielen Kindertherapiepraxen gibt es z.B. einen speziellen Sandkasten, in dem das Kind mit kleinen Figuren Szenen und Geschichten darstellen kann, aus denen dann der Therapeut Rückschlüsse auf die Problematik des Patienten zieht.

Beim Spiel mit Handpuppen kann z.B. ein ängstliches Kind in die Rolle des Helden schlüpfen, während der Therapeut die Rolle des ängstlichen Kindes übernimmt, so dass das Kind im Spiel Verhaltensalternativen erproben und allmählich mehr Selbstbewusstsein aufbauen kann. Manche Kinder spielen dieses Thema über Stunden: offenbar wollen sie lernen, sich zu behaupten, sich durchzusetzen – aber auch zu ertragen, in manchen Situationen der Schwächere zu sein.

Auch bei gemeinsamen Regelspielen sind viele Beobachtungen möglich: Wählt das Kind nur vertraute Spiele oder traut es sich auch an unbekanntes? Wagt das Kind, den Therapeuten im Spiel zu bekämpfen? Wie verhält sich das Kind, wenn es verliert bzw. wenn es gewinnt? So wird etwa ein ängstliches Kind zunächst nur vertraute Spiele wählen und der Therapeut wird es ermutigen, Neues auszuprobieren und die Erfahrung zu machen, dass neue Situationen gut zu meistern sind.

Auch aus Kinderträumen erfahren Kindertherapeuten vieles über innerseelische Konflikte des Kindes, gilt doch der Traum als „Königsweg zum Unbewussten“. Hier zeigt sich z.B. oft, dass sich hinter vermeintlichen Angstträumen zu bewältigende Entwicklungsschritte verstecken, die zwar zunächst Angst machen können, aber dann einen wichtigen Fortschritt beinhalten.

Manche Eltern wundern sich, dass in den Praxen auch Schwerter, Spielzeugpistolen, Boxsäcke oder für das Sandspiel Soldaten und militärische Gerätschaften vorhanden sind. Mit diesen Materialien können Kinder ihre aggressiven Impulse ausleben und die eigene Kraft erfahren. Während Eltern die realistische bedrohliche Seite dieser Gegenstände sehen, sehen Kinder diese eher symbolisch: sie ermöglichen dem Kind zu kämpfen, anzugreifen, sich zu verteidigen.

Während der Therapiestunde bestimmt meist das Kind den Ablauf des Geschehens. „Hier bin ich der Chef!“ stellen viele Kinder begeistert fest, auch ein Grund, warum die meisten Kinder im allgemeinen sehr gerne zu den Therapiestunden gehen. Der Therapeut gibt wenig konkrete Anweisungen, er beobachtet das Tun des Kindes, zieht daraus Rückschlüsse auf die Probleme und die innerseelischen Konflikte des Kindes und stimmt darauf seine therapeutischen Interventionen ab. Er stellt dann weiterführende und klärende Fragen und gibt Deutungen, die dem Kind Verständnis für das eigene Tun vermitteln.

Bei manchen Störungsbildern – etwa beim Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS/ADHS) - wird der Therapeut/die Therapeutin mit dem Kind auch Verhaltensregeln und konkrete Handlungsanweisungen erarbeiten, die das Kind dann in seiner Alltagsbewältigung anwenden kann.

Ein unverzichtbarer Bestandteil einer Kindertherapie sind die **begleitenden Elterngespräche**, in denen mit den Eltern über ihre Elternrolle, die spezielle Familienstruktur und deren Anteil an der Problematik des Kindes gesprochen wird und gemeinsam Verhaltensalternativen und Erklärungsmuster für das Störungsbild des Kindes gesucht und gefunden werden. Dabei kann es auch sinnvoll und hilfreich sein, wenn die Therapeutin in Absprache mit den Eltern Kontakt zum Kindergarten oder zur Schule aufnimmt.

Dem Kind Raum geben für die heilenden Kräfte in ihm selbst und den Eltern bei den begleitenden Elterngesprächen den Blick zu öffnen für die innere Welt ihres Kindes: dies ist die Aufgabe und die Chance der Kinderpsychotherapie.

An welche Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten können Sie sich wenden?

Bei Ihrer Krankenkasse oder beim Verein der Psychotherapeuten erhalten Sie eine Liste der niedergelassenen Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten. Es gibt 3 Therapierichtungen, deren Kosten von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden:

- die analytische Psychotherapie
- die Verhaltenstherapie
- die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten behandeln Kleinkinder, Kinder und Jugendliche sowie junge Erwachsene bis zum 21. Lebensjahr.

Psychotherapeuten gehen davon aus, dass seelisch bedingte Erkrankungen auf einen ungelösten inneren Konflikt hinweisen, Symptome sind Ausdruck von seelischer Not und missglückte Versuche der Selbstheilung. Sie können überflüssig werden und verschwinden, wenn sie in der Therapie in ihrer Funktion als Protest und Hilferuf verstanden und durch geeignetere Bewältigungsstrategien ersetzt werden. Dabei ist eine gute und vertrauensvolle Beziehung zwischen Ihrem Kind, Ihnen und der Therapeutin/dem Therapeuten sehr wichtig, weil ja oft schmerzliche Themen und Erlebnisse bearbeitet werden müssen.

Wie ist der organisatorische Ablauf?

Die **Kosten einer Psychotherapie** übernimmt Ihre gesetzliche Krankenversicherung. (Wenn Sie privat versichert sind, sollten Sie sich vergewissern, dass Psychotherapiekosten in Ihrem gewählten Tarif übernommen werden.)

Zunächst vereinbaren Sie **telefonisch einen Termin**. Hier werden Sie mit einer Wartezeit (in der Regel einige Wochen) zu rechnen haben, da es einen Mangel an Psychotherapieplätzen gibt. In aller Regel werden Sie zunächst mit einem Anrufbeantworter verbunden werden, da die meisten Therapeuten keine Sprechstundenhilfe haben, die die Anrufe entgegennehmen kann. Wenn Sie Ihr Anliegen schildern und Ihre Telefonnummer angeben, werden Sie einen Rückruf erhalten.

Sie können psychotherapeutische Hilfe direkt mit der **Versichertenkarte Ihres Kindes** in Anspruch nehmen, eine Überweisung ist nicht erforderlich. In den ersten 5-8 Behandlungsstunden („**probatorische Stunden**“) wird geklärt, ob eine tragfähige Beziehung zwischen Patient und TherapeutIn hergestellt werden kann und ob eine Therapie erfolversprechend und notwendig ist.

Danach muss vom Haus- oder Kinderarzt eine körperliche Untersuchung durchgeführt und die Ergebnisse dem Psychotherapeuten mitgeteilt werden („**Konsiliarbericht**“), damit Erkrankungen berücksichtigt werden können.

Nun wird bei Ihrer Kasse ein **Antrag auf Kostenübernahme** gestellt.

Jetzt kann die eigentliche therapeutische Arbeit beginnen. Ihr Kind erhält einen **festen Therapietermin** (in der Regel 1-2mal pro Woche), der ausschließlich für Ihr Kind reserviert ist. Bei einer Verhinderung muss der Termin rechtzeitig vorher abgesagt werden. Bei einer kurzfristigeren Absage oder einem unentschuldigtem Fehlen kann Ihnen eine Ausfallgebühr berechnet werden, weil der Therapeut die ausgefallene Stunde der Kasse nicht in Rechnung stellen, sie aber auch nicht anderweitig vergeben kann.

Da Sie als Eltern die bedeutendsten Beziehungspersonen für das Kind sind, sind regelmäßige **Elterngespräche** wichtig für den Erfolg der Therapie. In diesen Gesprächen können Sie über Ihre eigenen Ängste und Probleme sprechen, ihre Beteiligung am Krankheitsbild Ihres Kindes erkennen und neue Umgangsweisen entwickeln. Manchmal kann es auch Gespräche mit anderen wichtigen Bezugspersonen geben (z.B. Geschwistern, Großeltern, Erzieherin, Lehrerin)- immer nur auf Ihren Wunsch hin und mit Ihrer Einwilligung.

Natürlich besteht **Schweigepflicht!**

Eine Liste aller im Kreis Göppingen kassenzugelassenen Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten erhalten Sie im Internet unter www.psychotherapeuten-schaft-gp.de unter der Rubrik „Therapeutenliste“ oder bei Ihrer Krankenkasse.