

## Was macht eine Psychotherapeutin?

Ich habe nach meinem Studium noch eine spezielle Weiterbildung gemacht, in der ich gelernt habe, wie ich dir und anderen Kindern und Jugendlichen bei Problemen helfen kann.

Am Anfang der Psychotherapie müssen wir uns erst einmal kennenlernen. Dann stelle ich dir ganz viele Fragen, aber du kannst mich natürlich auch ganz viel fragen.

Um sicher zu gehen, dass du mir vertrauen kannst, habe ich eine Schweigepflicht. Das heißt ich darf mit niemanden über dich und deine Probleme reden, außer du oder deine Eltern haben mir das vorher erlaubt. Dabei gibt es aber eine kleine Einschränkung: Wenn ich berechtigte Sorgen habe, dass du dir selber oder anderen schlimm weh tun würdest, dann muss ich anderen helfenden Personen (z.B. Ärzte) Bescheid geben.

Ich habe sehr viele Ideen und kann dir Tricks zeigen wie es insgesamt besser klappen kann und natürlich wie du deine Probleme lösen kannst. Und das machen wir, indem wir spielen oder basteln oder bauen oder reden.

Wir treffen uns regelmäßig 1 x pro Woche für 50 Minuten. Und ungefähr 1 x im Monat vereinbare ich einen Termin mit deinen Eltern (Bezugspersonen), um mit ihnen zu besprechen wie sie dich am besten unterstützen können.

## Was ist eine Psychotherapie?

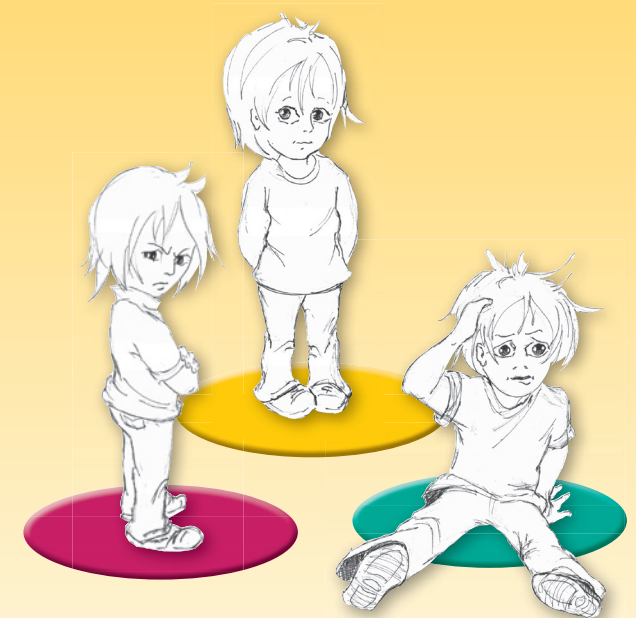
Infos für Kinder und Jugendliche

Hembergstraße 28

27726 Worswede

Tel.: 04792/9565775

[www.praxis-hunter.de](http://www.praxis-hunter.de)



## Was ist eine Psychotherapie?

Viele kennen das Wort „Psycho“ eher als Beschimpfung: „Als hätte man nicht mehr alle Tassen im Schrank“. Aber das ist ja alles Blödsinn. Denn das Wort „Psyche“ ist das griechische Wort für „Seele“.



Das Wort „Therapie“ ist das griechische Wort für „pflegen und sorgen“. Also ist eine Psychotherapie die Behandlung bzw. das Versorgen von seelischen Wunden.

Wenn du Bauch- oder Kopfschmerzen hast, gehst du zu deinem Kinder-/Hausarzt und lässt dich dort untersuchen und behandeln. Dein Arzt verschreibt dir vielleicht ein Medikament und sagt dir, dass du dich ausruhen sollst.



So ähnlich ist das mit der Psychotherapie. Wenn du eine seelische Wunde hast, z.B. Angst vor Klassenarbeiten oder Mitschüler, die dich immer ärgern, dann kannst du zu einer Psychotherapeutin/einem Psychotherapeuten gehen und dort eine Behandlung machen.



**„Das Lachen, dass du aussendest, kehrt zu dir zurück.“**

(Aus Indien)

## Wann sollte eine Psychotherapie gemacht werden?

Es gibt Tage und Situationen, wenn es einem nicht so gut geht. Du kennst das vielleicht?

Man fühlt sich schlecht und unglücklich. Oder man ist total unzufrieden, auf einmal klappt gar nichts mehr und keiner weiß so wirklich warum. Du und deine Eltern, ihr habt bestimmt schon sehr vieles ausprobiert, was aber bislang nicht wirklich geholfen hat.

Wenn das alles nicht ausreicht, dann kann dir eine Psychotherapie helfen.

### Hier ein paar Gründe, die dir und anderen das Leben echt schwer machen können:

- Tests/Klassenarbeiten, die dir Angst machen.
- Mitschüler, die dich ärgern.
- Quälende Bauchschmerzen, obwohl dein Arzt sagt, dass du gesund bist.
- Streit Zuhause, den du schlecht aushalten kannst.
- Dein Wunsch, es allen Recht machen zu wollen, was gar nicht geht.
- Du bekommst schnell Wutausbrüche, die du nicht kontrollieren kannst.
- Du hast Angst und magst nicht mehr alleine bleiben.
- Du kannst nicht mehr gut schlafen.
- Du bist oft traurig und weißt gar nicht warum.
- Du möchtest dich nicht mehr so gerne verabreden und hast zu nichts mehr Lust.
- Du kannst dich nicht mehr so gut konzentrieren.
- Es fällt dir schwer Freunde zu finden.
- Dir ist etwas ganz schreckliches passiert, was dir nicht mehr aus dem Kopf geht.
- ...

**Das Ziel einer Psychotherapie besteht darin, dir und deinen Eltern zu helfen, wieder ein glückliches Leben zu führen.**