Praxis für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie
EVA SCHOOFS

Dein Weg zur Therapie!

Terminvereinbarung

Um einen Termin zu vereinbaren rufst du am besten an oder schreibst uns eine Email. Unsere Assistentin Frau Blumberg ist montags und dienstags zwischen 8 - 14 Uhr am besten zu erreichen und spricht mit dir einen Ersttermin ab. Wenn du uns nicht erreichst und auch Frau Blumberg gerade anderweitig beschäftigt ist, hinterlass uns gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter – es wird sich dann jemand bei dir zurückmelden.

Schon bei der Terminvereinbarung fragen wir nach deiner Adresse, um dir den Behandlungsvertrag, Papiere zum Datenschutz, etc. zuschicken zu können, die du ausgefüllt zur ersten Sitzung mitbringen solltest. Genau wie deine Versichertenkarte.

Der erste Termin

Zum Erstkontakt kommst du bitte pünktlich – du musst aber nicht viel früher da sein. Unsere Tage sind voll und unsere Termine dauern immer 50 Minuten, so dass wir, wenn du 20 Minuten zu früh kommst, vermutlich noch in dem Gespräch vor dir sind und dich nur ins Wartezimmer setzen können. Wenn es nicht anders geht, dann kann man natürlich gerne bei uns warten – es gibt genug Platz, Musik und etwas zu lesen. Aber am entspanntesten für uns ist es, wenn du tatsächlich erst eine Minute vorher da bist.

Im Erstgespräch wird es natürlich darum gehen, dich kennen zu lernen und von deinen Schwierigkeiten zu erfahren. Du wirst merken, dass sich das schwieriger anhört als es ist. Alle unsere Mitarbeiterinnen sind sehr nett und machen es dir leicht, ins Gespräch zu kommen. Wenn du etwas schüchtern bist und selber gar nichts erzählen möchtest, dann ist das für uns auch völlig in Ordnung. Wenn du über etwas auf gar keinen Fall reden möchtest, dann finden wir das auch okay. Selbst, wenn du wieder gehen möchtest, weil du dich nicht wohlfühlst, darfst du das sagen – auch dafür haben wir Verständnis. Es geht in erster Linie darum, dass du dich wohlfühlst. Wenn ein Gespräch für dich in Ordnung ist, dann wird die Therapeutin Fragen stellen und sich Schritt für Schritt alle Informationen zusammensuchen, die sie braucht.

Wenn du mit deinen Eltern oder Bezugspersonen zusammen kommst, dann darfst du gerne entscheiden, ob du sie im Gespräch dabei haben möchtest oder nicht. Sicherlich haben vielleicht auch die Erwachsenen einige wichtige Dinge zu sagen – aber sowohl das eine als auch das andere kann allein stattfinden. Manchmal warten die Kinder/Jugendlichen gerne im Wartezimmer, weil sie nicht noch einmal hören möchten, was die Eltern zu sagen haben.

Nachdem wir uns einen Überblick über deine Schwierigkeiten und vielleicht auch deine Ziele verschafft haben, geht es darum, zu planen, wie es weiter gehen soll. Vielleicht möchtest du nur ein paar Mal kommen und glaubst, dass dir das schon helfen könnte. Vielleicht brauchst du auch etwas völlig anderes als Psychotherapie – dann beraten wir dich, was das sein könnte. Vielleicht brauchst du auch eine Diagnostik und einen Bericht von uns für die Schule oder deine Arbeit – auch um so etwas kümmern wir uns.

Warteliste

Solltest du zum Lösen deiner Probleme eine Therapie benötigen und wir brauchen viele Sitzungen (eine Therapie bedeutet ca. 6 -12 Monate einmal in der Woche ein Gespräch bei uns zu haben), dann kann es sein, dass du noch kurze Zeit auf einen freien Therapieplatz warten musst – denn wir haben so viel zu tun, dass meist nicht sofort freie Therapieplätze zur Verfügung stehen.

Wenn ein Platz frei wird, dann sind wir dankbar, wenn du dich an unsere freien Termine anpassen könntest. Nur Nachmittagstermine bekommt niemand, damit es gerecht bleibt – nur am Nachmittag arbeiten können wir ja auch nicht, denn dann gäbe es noch weniger Therapieplätze. Das soll heißen, dass mit großer Wahrscheinlichkeit auch Termine während deiner Schulzeit stattfinden werden – du bekommst aber für jede verpasste Stunde eine Entschuldigung. In der Regel finden die Schulen die Termine bei uns wichtig und unterstützen dich darin, dass du deine Probleme lösen kannst. Wir legen die Termine zum Einen so, dass du immer andere Fächer verpasst, und zum Anderen nach Möglichkeit keine Hauptfächer.

Organisatorisches

Eine Therapiesitzung dauert immer 50 Minuten – außer wir sprechen es anders ab. In der Regel kannst du je nach Alter auch alleine zu uns kommen. Die Erwachsenen können auch Termine bekommen – manchmal machen wir das einzeln, manchmal auch mit dir zusammen. Je nachdem, was du auch möchtest.

Du könntest dir überlegen, wer von der Schweigepflicht entbunden werden soll. Mit diesen Menschen dürfen wir dann über dich reden. Für manche Jugendliche ist es wichtig, dass wir beispielsweise mit der Klassenlehrerin oder einem Vertrauenslehrer Kontakt aufnehmen. Ohne deine Erlaubnis dürfen wir das nicht.

Die ersten Sitzungen übernimmt die Krankenkasse immer, wenn du gesetzlich krankenversichert bist. Die ersten Sitzungen werden Sprechstunden (5x á 50 Minuten) und Probatorik (6x á 50 Minuten) genannt. In diesen Sitzungen werden wir versuchen, dich bestmöglich kennenzulernen und vermutlich wirst du auch einige Fragebögen ausfüllen müssen, damit wir herausfinden können, was genau du hast.

Möchten wir dann eine Therapie beantragen (12 oder mehr Sitzungen), musst du einmal mit einem Formular von uns zu deinem Hausarzt und der Hauptversicherte (vermutlich ein Elternteil) muss einen Antrag unterschreiben. In der Regel ist es so, dass alle Kosten von der Krankenkasse übernommen werden. Solltest du privatversichert sein, muss bei der Krankenkasse einmal nachgefragt werden, welche Anforderungen sie bei Psychotherapie stellen und dann bekommen deine Eltern die Rechnung, die sie bei der Krankenkasse einreichen können.

Therapiestart

Wenn du dann einmal in der Woche zu uns kommst, besprechen wir die Dinge, die dir Probleme machen – und was du tun kannst, um dein Problem anzugehen. Wir besprechen, wie es bisher funktioniert hat, und beraten dich mit neuen Ideen, wenn andere Möglichkeiten gefunden werden müssen. Wir versuchen genau herauszufinden, wo deine Probleme herkommen und was du tun kannst, damit du sie nicht mehr hast. Wichtig ist uns, dass du lernst, dich selber zu verstehen – und dann auch lernst, dir selbst zu helfen.

Insgesamt können 60 Stunden für dich und 15 für deine Bezugspersonen beantragt werden. In manchen Fällen mit Begründung auch 80 + 20 Stunden – das hängt davon ab, wie schnell wir es gemeinsam schaffen, deine Probleme in den Griff zu bekommen.

Wenn du schon mal eine Therapie gemacht hast, dann ist es wichtig, dass zwischen den zwei Therapien 2 Jahre Pause liegen. Therapiestunden von einer vorher beantragen Therapie können auf einen neuen Therapeuten übertragen werden.

Wenn du merkst, dass es dir schon besser geht und du uns nicht mehr brauchst oder aber du findest, dass dir das Ganze nichts bringt, dann darfst du uns das gerne sagen und musst dann auch nicht mehr zu uns kommen. Schließlich warten noch viele andere Kinder und Jugendliche auf einen Platz , denen wir gerne zur Seite stehen würden.

Gegen Ende kommen manche Kinder und Jugendlichen auch nur noch alle 2 Wochen oder später sogar nur noch alle 4 Wochen. Dann kann sozusagen überprüft werden, ob es auch mit weniger Terminen weiterhin gut läuft.

Wenn du noch Fragen haben solltest, dann meld dich gerne oder schreib uns eine Email!

Terminabsagen

Solltest du ausnahmsweise einen Termin nicht wahrnehmen können, dann ist es wichtig, dass du uns so schnell wie möglich absagst. Wir sind nicht sauer, wenn du uns absagst – wir müssen es bloß wissen, damit wir den Termin anderweitig vergeben können. Denn es gibt viele Kinder und Jugendliche, die noch auf einen Therapieplatz warten – und wenn wir wissen, dass du nicht kommen kannst, bekommt jemand anderes den Termin. Deshalb steht im Therapievertrag, dass du den Termin 48 Stunden vorher absagen solltest. Wenn du dies nicht tust, müssen wir dir ansonsten ein Ausfallhonorar in Rechnung stellen.