

# Wenn dir deine Gefühle Sorgen machen – eine Psychotherapie kann helfen



Ständig traurig, wütend, auf nichts mehr Lust? Dann kann es dir helfen, mit einem Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten\* darüber zu reden. Sprich deinen Arzt oder einen anderen Menschen, dem du vertraust, darauf an. Auch die KV Saarland kann dir helfen, einen ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten in deiner Nähe zu finden: Tel. 116117 oder [www.eterminservice.de/terminservice](http://www.eterminservice.de/terminservice).

## Vor dem Termin:



Besprich mit dem Therapeuten **VOR** dem Termin, ob du mit oder ohne deine Eltern/einem Elternteil kommen willst. Ab 14 Jahren kannst du das in der Regel selbst entscheiden.

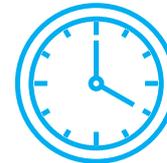


Du willst mehr darüber wissen, auch wie es anderen Jugendlichen geht?  
<https://www.gefuehle-fetzen.net/>

## Beim ersten Termin:



Bitte beachte die Hygienemaßnahmen der Praxis.



Bitte sei pünktlich beim Termin.

**Beteilige dich aktiv am Gespräch mit dem Therapeuten:**



Offen darüber reden hilft. Dein Therapeut nimmt sich Zeit und überlegt mit dir gemeinsam, was zu tun ist. Der Psychotherapeut hat Schweigepflicht.

Belastende Gedanken wie z. B. Selbstmordgedanken oder besondere Probleme solltest du unbedingt ansprechen.

Berichte auch über Vorbehandlungen und was du selbst schon unternommen hast.

Frag nach, ob du eine Psychotherapie oder andere Hilfen brauchst. Der Psychotherapeut kann dir, wenn keine Psychotherapie erforderlich ist, andere Hilfsmöglichkeiten empfehlen.

**Falls eine Psychotherapie notwendig ist:**



Lass dir von deinem Therapeuten die Diagnose in einfachen Worten erklären.

Frag nach: „Welche Therapieform passt zu mir? Wie lange kann die Therapie dauern? Was kann ich selbst tun, damit es mir besser geht?“

Nach dem Gespräch gibt dir dein Therapeut eine ausführliche schriftliche Patienteninformation. Du darfst dir natürlich auch selbst Notizen machen.

Wenn du etwas nicht verstehst, hab keine Angst davor, nachzufragen. Dein Therapeut wird dir alles in Ruhe erklären.

Es ist sehr wichtig, dass du dich von deinem Psychotherapeuten verstanden fühlst und dich ihm anvertrauen kannst. Achte auf dein Bauchgefühl!

Wenn du den Eindruck hast, dass du und dein Therapeut nicht gut miteinander arbeiten könnt, darfst du dich noch bei einem anderen Psychotherapeuten vorstellen.

## Nach dem Termin:

- Sprich mit jemandem, dem du vertraust, über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten für dich.
- Lass dir in Ruhe durch den Kopf gehen, ob du die Behandlung beginnen willst
- Regelmäßige Gespräche mit deinem Therapeuten sind sehr wichtig: Kläre ab, ob das für dich möglich ist.
- Nach deinen Therapiesitzungen: Lass dir Zeit, um über die Dinge nachzudenken, über die du mit deinem Therapeuten gesprochen hast.
- Dein Therapeut wird mit dir besprechen, ob es nötig oder sinnvoll ist, dass deine Eltern dich zu manchen Terminen begleiten. Er wird mit dir gemeinsam eine Lösung finden.