

Psychotherapeutische Behandlung

Du kannst dich schlecht konzentrieren?

*Du hast immer wieder Ärger oder Stress in der Schule oder mit deinen Eltern und Freund*innen?*

Du kannst nachts nicht schlafen?

Du machst dir viele Sorgen, bist reizbar, traurig oder ruhelos?

Wenn **solche oder ähnliche Probleme** über einen **langen Zeitraum** bestehen, **du darunter leidest** und der **Alltag nicht mehr funktioniert** wie früher, kann es sinnvoll sein, professionelle Hilfe in Form einer Psychotherapie zu suchen.

Ziel der Psychotherapie ist es, mit Gesprächen und verschiedenen psychotherapeutischen Techniken psychische Probleme (wie die oben beschriebenen) zu reduzieren. Dazu ist es auch wichtig, deine Eltern mit ins Boot zu holen und gemeinsame Gespräche zu führen. Ab 15 Jahren und wenn du gesetzlich versichert bist, kannst du auch ohne Einverständnis deiner Eltern mit einer Psychotherapie beginnen. Es gibt in Deutschland **vier anerkannte Therapieverfahren**: (1) Analytische Psychotherapie, (2) Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, (3) Verhaltenstherapie und (4) Systemische Therapie. Die Therapieverfahren unterscheiden sich darin, welche Techniken sie anwenden und welche inhaltlichen Schwerpunkte gesetzt werden. Wie wir im Institut für Psychosoziale Prävention arbeiten und welche Behandlungsschwerpunkte wir haben, erfährst du auf unserer Homepage.

Wie läuft Psychotherapie im Allgemeinen ab?

1. **Erstgespräch und Sprechstunden**: In einem Erstgespräch schauen wir mit dir und ggf. deinen Eltern, ob unser Institut das richtige Behandlungsangebot für dich hat, lernen dich kennen und du bekommst einen ersten Eindruck von uns, ggf. finden weitere Gespräche im Rahmen sogenannter Sprechstunden statt
2. **Probatorische Sitzungen** (6x 50min): In den anschließenden probatorischen Sitzungen sprechen wir noch mal ausführlicher über deine Schwierigkeiten, du füllst ggf. Fragebögen aus, legst Therapieziele fest und es wird gemeinsam entschieden, ob die Therapie begonnen werden soll und in welchem Umfang
3. **Therapie**: Je nach Problemlage, Alter und Therapieverfahren dauert eine Therapie zwischen 12-24 Stunden (Kurzzeittherapie) oder 60 - 180 Stunden (Langzeittherapie)

Psychotherapie wird von der **gesetzlichen Krankenkasse bezahlt**. Dafür wird am Ende der probatorischen Sitzung ein Antrag an die Krankenkasse gestellt. Bist du über deine Eltern privatversichert muss die Kostenübernahme im Einzelfall geklärt werden.

Weitere Informationen findest du unter:

https://www.lpk-rlp.de/fileadmin/user_upload/Broschuere_Normal_was_ist_das_schon_Uni-Landau.pdf