**Meine Leistungen**

**Für Kinder und Jugendliche**

**Achtung Korrektur:**

Folgende Leistungen werden für Kinder- und Jugendliche **bis 21 Jahre**

als Kassenleistung angeboten:

**Analytische Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie:**

Kann helfen, wenn:

* Wenn ihr Kind schon seit langem Schwierigkeiten im Umgang mit anderen hat und ihm altersentsprechende soziale Kompetenzen noch nicht zur Verfügung stehen
* Wenn es schon lange Schulschwierigkeiten hat
* Wenn es Minderwertigkeitsgefühle hat und oft traurig ist
* Wenn es schüchtern und ängstlich ist
* Wenn es aufgrund seiner Probleme unter seinen Möglichkeiten bleibt
* Wenn Kinder das Gefühl haben, dass ihre Probleme vorhanden sind, weil sie Bestandteil ihrer Persönlichkeit sind

Analytische Psychotherapie dauert etwa zwei bis drei Jahre mit etwa 2 Sitzungen/Woche. Das hört sich erst einmal ziemlich lang an.

Warum so lange?

Ziel der Behandlung ist, dass Ihr Kind seine Persönlichkeit und seine individuellen Fähigkeiten so weiterentwickelt, dass es sich in seinem sozialen Umfeld, in der Schule, mit Eltern und Freunden wohl fühlt und seine Stärken so gut wie möglich nutzt. Dazu braucht es Vertrauen in die therapeutische Beziehung, positive Erfahrungen in der Therapie und den Glauben, dass eine Änderung möglich ist. Und das kann halt so lange dauern.

Natürlich prüfe ich vorab, ob nicht eine kürzere Therapieform wirksam ist und Erfolg verspricht und dann empfehle ich diese. Man kann nämlich ein kürzeres Verfahren immer noch in eine längere Behandlung umwandeln.

Eine solche Entwicklung ist aber nur möglich, wenn sich Eltern und Kinder entscheiden, diesen Weg gemeinsam zu gehen und beide bereit sind, bei sich etwas zu ändern. Deshalb sind bei Kinder- und Jugendlichentherapien auf jede vierte Einzeltherapiesitzung Ihres Kindes eine Elterngesprächssitzung vorgeschrieben. Bitte beziehen Sie, liebe Eltern, das in Ihre Planung mit ein.

**Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie:**

Diese klingt der analytischen Psychotherapie zunächst recht ähnlich:

Auch hier sollen Kinder und Jugendliche unterstützt werden, die traurig, niedergeschlagen sind, ein schlechtes Selbstwertgefühl haben oder Schulschwierigkeiten haben. Ebenso können Konflikte mit den Eltern vorkommen oder Ängste, sich unter Gleichaltrigen zu bewegen oder zu zeigen, was man kann. Allerdings erleben sie diese Schwierigkeiten eher als etwas, womit sie aktuell zu kämpfen haben und nicht so sehr als Problem ihrer Persönlichkeit.

Tiefenpsychologische Psychotherapie für Kinder und Jugendliche unterscheidet sich in zwei Dingen grundsätzlich von analytischer Psychotherapie:

* Variable Dauer von 25 Sitzungen (Kurzzeittherapie) bis 120 Std.
* Variable Frequenz von zwei Mal/Wo. bis alle 14 Tage, je nach Behandlungsschwerpunkt
* Tiefenpsychologische Psychotherapie hat immer einen Schwerpunkt, z.B. Schulvermeiden. Wenn dies die Hauptschwierigkeit Ihres Kindes ist, ist dies der Schwerpunkt.

Deshalb ist in der tiefenpsychologischen Psychotherapie ebenfalls intensive Elternarbeit nötig. Auf jede vierte Therapiestunde des Kindes sollten Sie, liebe Eltern, eine Sitzung für Elterngespräche einplanen.

**Kurzzeittherapie:**

Diese umfasst 25 Sitzungen mit einer durchschnittlichen Frequenz von einer Sitzung/ Woche.

Kurzzeittherapie hat einen sehr umschriebenen Schwerpunkt, der in 25 Std. zu bearbeiten sein muss.

Typische Schwierigkeiten für Kurzzeittherapie sind:

* Schwierigkeiten hat, sich in ein neues Umfeld einzugewöhnen
* mit Trennungen
* andere akut belastende Lebensereignisse, die zu nachvollziehbaren Problemen geführt haben

Natürlich ist auch hier die Arbeit mit Ihnen, liebe Eltern, sehr wichtig. Die begleitende Elternarbeit findet ebenfalls im Verhältnis 1 zu 4 statt, also auf vier Einzeltherapiesitzungen ein Elterngespräch.

Was ist, wenn die Kurzzeittherapie noch nicht den gewünschten Erfolg gebracht hat?

Es besteht grundsätzlich die Möglichkeit eine Kurzzeittherapie in eines der Langzeittherapieverfahren umzuwandeln, worüber ich Sie und Ihr Kind frühzeitig beraten werde.

**Hypnotherapie**

Angst davor, nicht mehr Herr seiner Sinne zu sein?

….braucht man nicht zu haben.

In der Hypnotherapie wird ein tiefer Entspannungszustand, in dem man seine Achtsamkeit darauf lenkt, Lösungen für bestimmte Schwierigkeiten zu finden, durch Suggestion erzeugt.

Dieser Entspannungszustand heißt Trance und Sie kennen ihn aus Ihrem Alltag:

Haben Sie schon mal mit Ihren Freunden irgendwo zusammen gesessen und ganz intensiv über irgendetwas geredet? Plötzlich stellen Sie fest, dass es geregnet hat und keiner von Ihnen hat es gemerkt. Das ist eine Alltagstrance.

Solche Zustände kann der Therapeut einleiten, um Heilungs- Such- und Lernprozesse zu fördern.

Hypnotherapie dauert meist nur wenige Sitzungen.

Wir arbeiten dann an umschriebenen Zielen, die ich mit Ihrem Kind gemeinsam vereinbare und deren Erreichen natürlich überprüft wird.

Die Wirksamkeit von Hypnotherapie ist mittlerweile bei vielen Störungen gut belegt. Beispiele hierfür sind: Depression, Ängste, akute Belastungsstörungen, Schlafstörungen und sogar richtige Schmerzen werden weniger stark wahrgenommen.

**Autogenes Training:**

Autogenes Training ist ein Entspannungsverfahren und allgemein weit verbreitet. Bei diesem Verfahren wird man angeleitet, durch seine eigene Vorstellungskraft verschiedene Körperteile aktiv anzuspannen und zu entspannen. Das kann speziell in Situationen, die Angst machen, z.B. vor Prüfungen oder Klassenarbeiten sehr hilfreich sein.

**Meine Leistungen für Erwachsene:**

Diese Leistungen werden nur für Privatpatienten und Selbstzahler, also nicht für gesetzlich Krankenversicherte, angeboten:

**Analytische Psychotherapie:**

**Was ist psychodynamische Pyschotherapie?**

In der psychodynamischen Sichtweise geht man davon aus, dass psychische Schwierigkeiten entweder ein unbewusster tiefer innerer Konflikt zugrunde liegt, oder aber dass frühe Erfahrungen, die die Seele überlastet haben, nachwirken und aktuell zu Symptomen führen. Sie beeinflussen dann das Fühlen, Handeln und Selbsterleben und können sich nachteilig auf die Bewältigung aktueller Lebenssituationen auswirken und führen oft zu Persönlichkeitsmerkmalen, die einen unter den eigenen Möglichkeiten bleiben lassen.

**Ziel** einer analytischen Psychotherapie ist es, in einer hilfreichen Therapeut-Patienten- Beziehung diese frühen, dem Bewusstsein nicht mehr zugänglichen Muster zu identifizieren, so dass der Klient einen emotionalen Zugang dazu gewinnt und einen Weg für sich findet, der ihm hilft, seine Schwierigkeiten besser zu meistern und in seiner Persönlichkeit entsprechend seinen Wünschen und Zielen hinzu zu gewinnen.

**Die Indikation für analytische Psychotherapie**:

Diese Therapieform ist wirksam bei Ängsten Depressionen, Zwängen, Störungen des Körpererlebens, die psychisch bedingt sind, aber auch bei Störungen der Beziehungs- und Liebesfähigkeit, Arbeitsstörungen und Störungen des Selbstbewusstseins.

**Rahmenbedingungen:**

Eine analytische Psychotherapie ist ein psychodynamisches Langzeitverfahren. Überlicherweise werden im ersten Behandlungsabschnitt 160 Sitzungen mit einer Frequenz von ca. 3 Sitzungen/Woche beantragt. Eine Verlängerung um 80 Sitzungen ist möglich. Eine analytische Psychotherapie erfordert, dass der Klient verlässlich über einen Zeitraum von ca. 2-3 Jahren zu den vereinbarten Terminen zur Verfügung steht. Sie kann als ‚Liegendbehandlung‘ durchgeführt werden, d.h. hier liegt der Klient auf der Analysecouch. Das ist aber keinesfalls Bedingung und kommt auf viele Faktoren an, die während der Behandlung Berücksichtigung finden werden.

**Tiefenpsychologische Psychotherapie:**

**Was ist tiefenpsychologische Psychotherapie?**

Die Grundannahme, dass unbewusste psychische Kräfte wirksam sind, die zu obigen Symptomen führen, gilt genauso wie auch für die analytische Psychotherapie.

Allerdings unterscheiden sich Behandlungstechnik, Dauer und Flexibilität des Verfahrens von der analytischen Psychotherapie.

So können nur wenige Stunden zur Bearbeitung eines Behandlungschwerpunkts nötig sein (Bsp. Kurzzeittherapie s.u.), aber gegebenenfalls auch 50 Sitzungen und mehr. Die Behandlungsfrequenz kann je nach Erfordernis des Behandlungsprozesses variiert werden.

Tiefenpsychologische Arbeit hat immer einen Behandlungsschwerpunkt, den Fokus. Es ist meine Aufgabe, diesen Schwerpunkt im Blick zu behalten und den Klienten immer wieder darauf zurück zu führen.

Die Behandlung findet immer im Sitzen statt, d.h. Klient und Therapeut sitzen sich gegenüber.

**Indikation für tiefenpsychologische Psychotherapie:**

Tiefenpsychologische Psychotherapie hat ein breites Anwendungsspektrum. Auch hier gehören Ängste, Depressionen, funktionelle Beschwerden (z.B. Reizdarm, Schlafstörungen, psychisch bedingte Herzstörungen) genauso dazu wie Beziehungsstörungen, soziale Ängste oder die Verbesserung der Krankheitsbewältigung chronisch kranker Klienten.

**Kurzzeittherapie:**

Eine besondere Form tiefenpsychologischer Psychotherapie ist die Kurzzeittherapie.

Sie umfasst bis zu 25 Sitzungen mit durchschnittlich einer Sitzung/Woche.

Kurzzeittherapie hat einen sehr umschriebenen Schwerpunkt, der in 25 Std. zu bearbeiten sein muss.

Akute Konfliktsituationen, akute Belastungssituationen z.B. aufgrund Trennungen oder andere akut belastende Lebensereignisse, die zu nachvollziehbaren Problemen und Symptomen geführt haben, können mit Kurzzeittherapie effizient behandelt werden.