**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:**

Manche Kinder und Jugendlichen haben Probleme ohne sich diese erklären zu können: Sie sind niedergeschlagen, traurig, haben ein schlechtes Selbstwertgefühl, ziehen sich zurück und mögen sich nicht mehr mit ihren Freunden treffen. Manchmal gibt es mit den Eltern Konflikte. Es kann aber auch sein, dass diese Kinder- und Jugendlichen sich nicht konzentrieren können oder das Gefühl haben, von niemandem gemocht zu werden. Dann ist die Entwicklung, also all das, was Kinder und Jugendliche in einem Lebensabschnitt erreichen möchten, z.B. Freunde haben, gut in der Schule sein usw., erschwert.

Hier kann analytische Psychotherapie helfen. Sie dauert etwa zwei bis drei Jahre mit etwa 2 Sitzungen/Woche. Das hört sich erst einmal ziemlich lang an.

Warum so lange?

Kinder und Jugendliche bei denen ich eine analytische Psychotherapie vorschlagen werde, haben oft das Gefühl, ihre Schwierigkeiten existieren, weil sie so sind, wie sie sind, also als seien sie Bestandteil ihrer Persönlichkeit. Leider kann man eine freundlichere und wertschätzende Sichtweise auf die eigene Person nicht im ‚Hau- Ruck- Verfahren‘ erlernen. 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, z.B. eine Kurzzeittherapie (s.dort) immer noch in eine längere Behandlung umwandeln.

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.

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 40 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. Auch hier können die Kinder und Jugendlichen die Ursache der Schwierigkeiten meist nicht so recht benennen. 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:

* Sie kann bei Kindern genau so lang dauern wie analytische Psychotherapie, muss es aber nicht. Es sind auch sehr viel kürzere Behandlungszeiten oder niedrigere Behandlungsfrequenzen möglich. (z.B. 1 Sitzung/Woche über ca. eineinhalb Jahre). Die kürzeste Form tiefenpsychologischer Psychotherapie ist die Kurzzeittherapie (siehe dort).
* Tiefenpsychologische Psychotherapie hat immer einen Schwerpunkt, z.B. Schulvermeiden. Wenn dies die Hauptschwierigkeit Ihres Kindes ist, ist dies der Schwerpunkt.

In einer tiefenpsychologischen Psychotherapie bin ich als Therapeutin meist viel aktiver als in einer analytischen Therapie, da ich den ‚roten Faden des Behandlungsprozesses – also den Schwerpunkt-‘ im Blick behalten muss. Trotzdem muss Ihr Kind natürlich mitarbeiten. Für das Ergebnis sind wir alle, Eltern, Kind und ich als Therapeutin verantwortlich.

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.

Wenn Ihr Kind Schwierigkeiten hat, sich in ein neues Umfeld einzugewöhnen, mit Trennungen fertig werden muss oder andere akut belastende Lebensereignisse zu nachvollziehbaren Problemen geführt haben, kann Kurzzeittherapie nicht nur hilfreich sein, sondern ausreichen.

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 irgend etwas 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:**

Die Indikation für analytische Psychotherapie besteht bei vielen Störungen und ihre Wirksamkeit ist gut belegt:

So gehören Ängste, Depressionen, Zwänge, Störungen des Körpererlebens, die psychisch bedingt sind, genau so dazu wie Störungen der Beziehungs- und Liebesfähigkeit, Arbeitsstörungen und Störungen des Selbstbewusstseins.

In der psychodynamischen Sichtweise geht man davon aus, dass diesen 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 bis zum ‚Hier und Jetzt‘ das Fühlen, Handeln und Selbsterleben und können sich nachteilig auf die Bewältigung aktueller Lebenssituationen auswirken. Was früher hilfreich war, kann heute hinderlich sein und zu Symptomen oder zu Persönlichkeitsmerkmalen führen, die einen oft unter den eigenen Möglichkeiten bleiben lassen.

Die Aufgabe 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.

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. Eine analytische Therapie 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:**

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

Die Grundannahme, dass unbewusste psychische Kräfte wirksam sind, die zu obigen Symptomen führen, gilt genau so 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.

Wichtig ist bei diesem Verfahren, dass frühzeitig gemeinsam beschlossen wird, welchen Behandlungsschwerpunkt die Therapie bearbeiten soll. 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.

**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.