

# NORMAL?

A photograph of four young people (two men and two women) jumping joyfully in front of a brick wall. They are all smiling and have their arms raised. The man on the far left is wearing a red and black plaid shirt over a grey t-shirt and dark pants. The woman next to him is wearing a white hoodie and teal jeans. The man in the center is wearing a blue and white striped sweater and dark jeans. The woman on the far right is wearing a red and blue plaid shirt over a grey t-shirt and dark jeans. The background is a textured brick wall.

**WAS IST  
DAS SCHON!**

WISSENSWERTES ÜBER  
PSYCHISCHE STÖRUNGEN  
UND PSYCHOTHERAPIE

# HALLO!

SCHÖN, DASS DU  
DIESE BROSCHÜRE  
IN DIE HAND  
GENOMMEN HAST!

# VORWORT

Wusstest du, dass einer von fünf Jugendlichen eine psychische Krankheit, auch psychische Störung genannt, hat? Das sind ca. 20% aller Jugendlichen. Insgesamt erfüllen **über 40% aller Menschen** einmal in ihrem Leben die Kriterien für eine psychische Störung.

## **Jeder kann betroffen sein.**

Psychotherapie hilft bei der Behandlung vieler psychischer Störungen. Manche Menschen zögern allerdings, Kontakt zu einem Psychotherapeuten/-in aufzunehmen. Das kann verschiedene Gründe haben, z.B. dass sie nicht wissen, ob sie Hilfe brauchen, weil sie Vorurteile haben oder sie sich nicht vorstellen können, was in einer Psychotherapie passiert und wie Psychotherapeuten/-innen helfen können.

Diese Broschüre soll dir deswegen verständliche und faktenbasierte Informationen zu verschiedenen Fragen rund um das Thema Psychotherapie und psychische Störungen geben.

# INHALT

Was sind psychische Störungen?

**06**

Was sind Anzeichen für eine psychische Störung?

**08**

Wie erkenne ich Hilfebedarf?

**10**

Was ist Psychotherapie?

**12**

Wer sind Psychotherapeuten/-innen?

**13**

Wie läuft eine Psychotherapie ab?

**14**

An wen kann ich mich wenden?

**18**

# WAS SIND PSYCHISCHE STÖRUNGEN?

*Vielleicht kennst du das ja? Eventuell von dir selbst, oder aber auch von anderen. Morgen hast du eine wichtige Prüfung und bei dem Gedanken daran wird dir schon ganz schlecht.*

Das ist nur ein Beispiel dafür, wie unser Körper und unsere Psyche zusammenhängen. Vielleicht fallen dir ja noch weitere Situationen ein. Und genauso, wie einen Beinbruch oder eine Erkältung zu bekommen, ist es möglich psychische Symptome zu entwickeln, wie z.B. Stress, Niedergeschlagenheit oder Angst, die unser Fühlen, unser Denken und unser Verhalten beeinflussen. Aber bevor du dich jetzt fragst, ob du einfach nur schlecht drauf

bist, oder ob du professionelle Hilfe brauchst:

Vielen Menschen fällt es schwer zu erkennen, ob sie professionelle Hilfe für psychische Probleme benötigen oder nicht. Jeder Mensch erlebt ab und zu Krisen, aus denen es schwerfällt, herauszukommen. Es ist ganz normal, manchmal traurig, ängstlich oder gestresst zu sein. Wenn aber Probleme über einen längeren Zeitraum bestehen,

man darunter leidet oder im Alltag eingeschränkt ist, dann kann es sich um eine psychische Störung handeln.

Der Begriff Störung beschreibt dabei, dass das Verhalten oder das Erleben von der Norm abweicht (z.B., dass man länger und stärker traurig ist als andere).

## **RISIKO- FAKTOREN...**

... sind Faktoren, die die Entwicklung eines Menschen negativ beeinflussen können und die Wahrscheinlichkeit erhöhen, psychisch zu erkranken (z.B. vererbte Einflüsse oder Belastungssituationen, wie z.B. die Scheidung der Eltern). Aber nur weil Risikofaktoren da sind, heißt das nicht, dass du psychisch krank wirst. Hier kommen die Schutzfaktoren ins Spiel.

An welchen Anzeichen du psychische Störungen erkennen kannst, erfährst du auf den nächsten Seiten.

Niemand kann etwas dafür, dass jemand betroffen ist! Es gibt viele Faktoren, die beeinflussen, ob ein Mensch eine psychische Störung bekommt. Viele dieser Faktoren lassen sich in zwei Kategorien einteilen:

Risiko- und Schutzfaktoren

## **SCHUTZ- FAKTOREN...**

... sind Faktoren, die bei der Bewältigung von Krisen und dem Ausgleich von Risikofaktoren helfen können oder auch Symptome abmildern können. Das können z.B. Freunde, Hobbies, Familie und ein gutes Selbstbewusstsein sein.



# ANZEICHEN FÜR PSYCHISCHE STÖRUNGEN

Im Gegensatz zu körperlichen Beschwerden fällt es vielen Menschen gar nicht so leicht psychische Probleme zu erkennen, da sich die Symptome im Erleben und Verhalten auf ganz unterschiedliche Arten zeigen. So gibt es auch viele unterschiedliche psychische Störungen. Hier findest du ein paar der Anzeichen für eine psychische Störung. Wenn du solche Symptome über längere Zeit bei dir bemerkst, ist es gut, zu einem/-er Psychotherapeuten/-in zu gehen:

- **Stimmungsveränderungen** (z.B. Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit)
- starke **Stimmungsschwankungen**
- **Schlafschwierigkeiten**
- **Energielosigkeit**
- **Rückzug** aus dem sozialen Leben
- **Vermeidung** bestimmter Situationen
- übermäßige und wiederholte **Ängste und Sorgen**  
(z.B. von Anderen bewertet zu werden oder mit dem Bus zu fahren)
- **Panikattacken** (Angstanfälle)
- große Unruhe oder **Unkonzentriertheit** (z.B. bei Klassenarbeiten)
- gestörtes **Essverhalten** (zu geringes/ übermäßiges Essen,
- **Essattacken** mit Erbrechen oder übermäßigem Sport)
- **Drogen- oder übermäßiger Alkoholkonsum**
- wiederkehrende **Suizidgedanken** (Gedanken, sich das Leben zu nehmen)
- sowie häufige körperliche Beschwerden (z.B. **Kopf- oder Bauchschmerzen**), für die der Arzt keine reinen körperlichen Ursachen feststellen kann



A close-up photograph of a woman with voluminous, wavy, light brown hair. She is looking down and to the left, with her hands clasped over her face, partially obscuring her eyes and nose. Her expression is one of distress or sadness. The background is blurred, showing indistinct shapes and colors, suggesting an indoor setting.

# HILFEBEDARF ERKENNEN

Schwierige Zeiten durchleben die meisten einmal, oft kommt man da auch alleine wieder heraus. Manchmal ist es aber sinnvoll und notwendig, sich Hilfe bei einem/-er Psychotherapeuten/-in zu suchen:

## NORMAL IST ES...

- ... traurig,
- ... gestresst,
- ... unkonzentriert,
- ... ängstlich,
- ... oder wütend zu sein.
- ... schlecht zu schlafen,
- ... Kopf- und Bauchschmerzen zu haben.

## WENN DIES ABER...

- ... länger anhält,
- ... man sehr stark darunter **leidet**,
- ... und im Alltag durch die Probleme **eingeschränkt** ist, dann ist es sinnvoll, sich professionelle **Hilfe** zu holen.

Viele wissenschaftliche Studien konnten zeigen:

**Je schneller man sich Hilfe sucht, desto besser sind die Erfolge in der Psychotherapie. Im Zweifel ist es sinnvoll, die Probleme abklären zu lassen.**

Wenn du Hilfebedarf bei jemand anderem erkennst, sprich sie darauf an und biete deine Unterstützung an. Es ist oft wichtig zu wissen und zu vermitteln, dass psychische Probleme häufiger auftreten als man denkt und es **kein Zeichen von Schwäche** ist, sich Hilfe zu holen. Man geht ja auch zum Arzt, wenn man körperlich krank ist.

# WAS IST PSYCHO-THERAPIE?

... hat den Zweck, **psychische Beschwerden** zu **lindern** und zu heilen.

... ist **freiwillig** und kann nur funktionieren, wenn der Betroffene bereit ist, sich mit seinen Problemen auseinanderzusetzen. Nichts geschieht gegen den Willen des Betroffenen. Dieser ist **selbst verantwortlich** dafür, Hilfe anzunehmen. Psychotherapie ist **Hilfe zur Selbsthilfe**.

... wird nach genehmigtem Antrag von der **Krankenkasse** bezahlt. Diese übernimmt die Kosten für einige

der wissenschaftlich anerkannten Verfahren (wie Verhaltenstherapie oder tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie).

... stellt einen **Veränderungsprozess** dar und dauert je nach Problemstellung zwischen 12 – 24 (Kurzzeit) und 60 Sitzungen (Langzeittherapie).

Die **Wirksamkeit** von Psychotherapie zur Behandlung psychischer Störungen ist durch zahlreiche Studien wissenschaftlich belegt.

# WER SIND PSYCHOTHERA- PEUTEN/-INNEN?

Psychotherapie wird in den meisten Fällen von Psychologen/-innen, Psychiatern/-innen oder Pädagogen/-innen angeboten, die nach ihrem Studium eine Weiterbildung mit staatlich anerkanntem Abschluss (Approbation) zum Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten/-in absolviert haben.

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten/-innen können Kinder und Jugendliche bis 21 Jahren behandeln.

Psychotherapeuten/-innen stehen unter **Schweigepflicht**, das heißt, ohne deine Einwilligung dürfen sie weder deinen Eltern noch sonst irgendjemand anderem

Informationen über deine anvertrauten Probleme oder andere Dinge, die ihr besprochen habt, geben. Nur in Fällen von akuter Selbst- oder Fremdgefährdung ist der Therapeut von seiner Schweigepflicht befreit, um in diesem Fall Hilfe zu holen. Dazu muss es allerdings triftige Gründe geben, z.B. wenn dein Leben oder das Leben anderer in akuter Gefahr ist. Das gilt zu deinem eigenen Schutz und wird immer mit dir abgesprochen!

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten/-innen verschreiben keine Medikamente, wenn sie keine Psychiater/-in oder ärztliche Psychotherapeuten/-innen sind, die ein Medizinstudium abgeschlossen haben.

A young boy with short brown hair, wearing a red hoodie, is sitting on a rooftop. He is looking off to the side with a serious expression. The background shows a city skyline with buildings under a hazy, overcast sky. The overall mood is contemplative and somewhat somber.

# WIE LÄUFT EINE PSYCHO- THERAPIE AB?

*Um erst einmal ein Vorurteil aus dem Weg zu schaffen: Du wirst während der Therapie nicht auf der Couch liegen und von deiner Kindheit erzählen. Ihr sitzt ganz normal auf Stühlen und du arbeitest gemeinsam mit dem/-er Therapeuten/-in an hilfreichen Strategien für deine Probleme. Die folgenden Seiten beziehen sich auf den beispielhaften Ablauf einer verhaltenstherapeutischen Psychotherapie.*

# 1 ERST- GESPRÄCH

Ein Erstgespräch vereinbarst du in der Regel telefonisch. Hierzu bieten Psychotherapeuten/-innen Sprechstunden an. Während dem Erstgespräch wird dich der/die Psychotherapeut/-in nach deinen Anliegen und Beschwerden fragen, um dich kennenzulernen. Gleichzeitig bekommst du einen ersten Eindruck von ihm/ihr. Zusätzlich bespricht ihr alles, was du organisatorisch wissen musst, wie z.B. alternative Therapiemöglichkeiten oder die Schweigepflicht, um dich bewusst für die Therapie entscheiden zu können. Bis die Therapie nach dem Erstgespräch starten kann, gibt es oft lange Wartezeiten. Es ist also gut, frühzeitig mit einem/-e Therapeuten/-in Kontakt aufzunehmen.

# 2 PROBATORISCHE SITZUNG\*

Zu Beginn zahlt die Krankenkasse bis zu sieben Probesitzungen, in denen du mit dem/-er Psychotherapeuten/-in dein Problem, dein Anliegen und deine Therapieziele besprichst und ihr euch kennenlernt. Sympathie und Vertrauen spielen in einer Psychotherapie eine wichtige Rolle; schließlich geht es um sehr persönliche Angelegenheiten und es ist wichtig, dass du dich ernst genommen fühlst. Wenn du dich bei dem Therapeuten/-in nicht wohlfühlst, ist es wichtig dies anzusprechen. Du kannst den/die Therapeuten/-in wechseln oder die Therapie natürlich jederzeit beenden.

# 3 DIAGNOSTIK- PROBATORISCHE SITZUNG

In den diagnostischen Sitzungen klärt der/die Psychotherapeut/-in im gemeinsamen Gespräch ab (z.B. mit Fragebögen, Interviews und Tests), ob und wenn ja, welche psychische Störungen vorliegen. Die Ergebnisse der Diagnostik werden dann mit dir besprochen und dir verständlich erklärt. Dann wird geklärt, ob eine Psychotherapie durchgeführt werden sollte oder welche anderen Möglichkeiten es gibt, falls dies nicht der Fall ist. Bei der Beantragung der Psychotherapie hilft dir dein/-e Therapeut/-in.

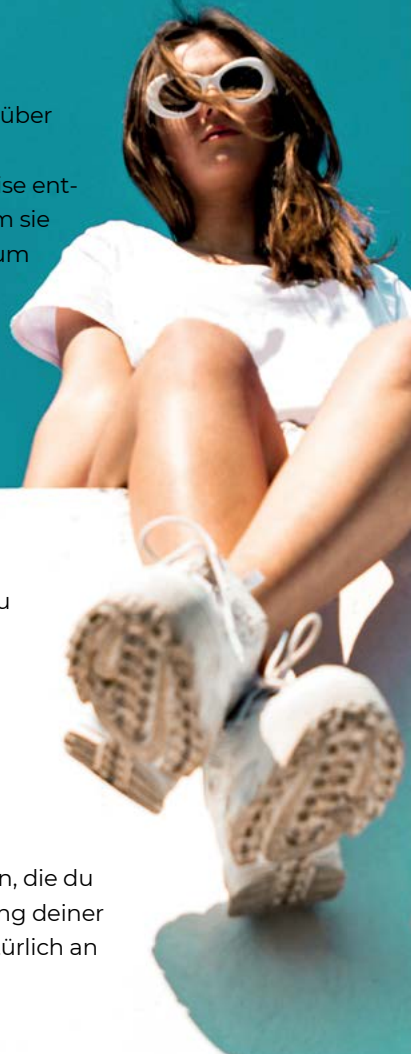
\* Sonderfall: In akuten psychischen Krisen kann eine Akutbehandlung zur Stabilisierung in 12 Sitzungen durchgeführt werden. Soll nach der Akutbehandlung eine reguläre Psychotherapie erfolgen, sind mindestens zwei probatorische Sitzungen nötig.

Der/die Psychotherapeut/-in gibt dir Informationen über deine psychischen Probleme, z.B. wie häufig diese vorkommen, wie deine Beschwerden möglicherweise entstanden sind, wie sie zusammenhängen und warum sie nicht vonallein wieder weggehen. Dabei sollst du zum **Experten/-in deiner eigenen Probleme** werden.

Der/die Psychotherapeut/-in legt gemeinsam mit dir **Ziele** fest und ihr erarbeitet **zusammen** einen **Behandlungsplan**, wie du diese Ziele schrittweise erreichen kannst.

**Wichtig ist:** Du bestimmst das Tempo! Trotzdem kann Psychotherapie ganz schön anstrengend sein. Sie kann auch Nebenwirkungen haben, weil du dich in der Therapie mit deinen Problemen stark auseinandersetzt. So können sich deine Probleme, wie z.B. schlechte Stimmung, im Verlauf der Therapie anfangs noch verstärken. Langfristig hilft es aber oft, sich mit seinen Problemen intensiver auseinanderzusetzen und diese anzugehen.

Ihr besprecht gemeinsam Aufgaben oder Strategien, die du im Alltag durchführst und die dir bei der Bewältigung deiner Schwierigkeiten helfen können. Das Ganze wird natürlich an deine psychischen Probleme angepasst.





A young man with brown, wavy hair is looking down at a black smartphone in his hands. He has a sad or thoughtful expression on his face. He is wearing a blue and light green striped sweater over a white t-shirt. The background is a dark, textured wall with horizontal lines.

**AN WEN  
KANN ICH MICH  
WENDEN?**

Psychotherapeuten/-innen findet man im **Internet**, z.B. über die Bundespsychotherapeutenkammer. Eine weitere Möglichkeit einen passenden/-e Therapeuten/-in zu finden, sind die Krankenkassen. Diese stellen Listen mit Therapeuten/-innen in der Umgebung bereit.

**Ab 15 Jahren** dürfen Jugendliche **ohne Kenntnis und Erlaubnis der Eltern** eine Psychotherapie aufnehmen, wenn sie gesetzlich versichert sind. Bei privatversicherten Jugendlichen, geht dies nur mit Erlaubnis der Eltern.

Weitere Ansprechpartner sind **Beratungsstellen**, wie z.B. psychologische Beratungsstellen oder Suchtberatungsstellen. Da die **Wartezeiten** von Beratungsstellen **kürzer** sind und ausgebildete Fachkräfte auch hier in der Regel unter Schweigepflicht stehen, sind sie ebenfalls gute Ansprechpartner.

Der Kontakt zu Beratungsstellen ist genauso wie die Aufnahme einer Psychotherapie kostenlos!

Erste Ansprechpartner/-innen können auch Beratungstelefone, wie die "Nummer gegen Kummer" sein.

### **Sie ist deutschlandweit anonym und kostenlos.**

Man erreicht sie unter **116 111** Montags bis Samstags von 14 -20 Uhr. Alternativ bietet die "Nummer gegen Kummer" auch Onlineberatungen an, diese findest du auf der Website **www.nummergegenkummer.de** unter der Rubrik "Kinder- und Jugendtelefon". In akuten Krisensituationen bieten Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie eine 24-stündige Klinikaufnahme an.

Auch Eltern können sich an das Elterntelefon der "Nummer gegen Kummer" wenden, unter der **0800 111 0550**

Die Telefonseelsorge für Jugendliche ist von Montag bis Sonntag rund um die Uhr **anonym und kostenlos** unter **0800 111 0 111 116 123** erreichbar.

A young boy with short brown hair, wearing a red hoodie, is shown in a three-quarter view, looking off to the right with a thoughtful expression. The background is a blurred outdoor setting, possibly a construction site or industrial area, with a dark structure visible. The lighting is soft, suggesting dusk or dawn.

**WEITERE  
INFORMATIONEN  
& SCHLUSSWORT**

Die Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK) bietet für Patienten/-innen eine „Psychotherapeutensuche“ auf ihrer Website an:

**[www.bptk.de//service/therapeutensuche/](http://www.bptk.de//service/therapeutensuche/)**

Weitere Suchmöglichkeiten bieten unter anderem auch die bundesland-spezifischen Psychotherapeutenkammern auf ihren Websites. Oft ist die „Psychotherapeutensuche“ in der Kategorie „Patienten“ zu finden.

Zusätzlich kannst du dich an Psychotherapeutische Ambulanzen für Kinder und Jugendliche an Universitäten oder Jugendpsychiatrische Kliniken wenden. Psychotherapeutische Ambulanzen an Universitäten findest du unter:

**[www.unith.de/liste-aller-unith-institute/](http://www.unith.de/liste-aller-unith-institute/)**

Wir, das Team der Arbeitseinheit Klinische Psychologie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters der Universität Koblenz-Landau, Campus Landau, hoffen, dir mit dieser Broschüre das Thema psychische Störungen und Psychotherapie etwas näher gebracht zu haben.

**Niemand muss mit seinen Problemen alleine zurechtkommen!**

**Sich Hilfe zu suchen, ist mutig!**

Wenn du bei dir einige, der in dieser Broschüre genannten Beschwerden erkennst, wende dich an eine der genannten Adressen.

# NIEMAND

MUSS MIT SEINEN PROBLEMEN  
ALLEINE ZURECHT KOMMEN!

SICH HILFE ZU SUCHEN,  
IST MUTIG!



Impressum

Fachbereich Klinische Psychologie und Psychotherapie  
des Kindes- und Jugendalters  
Leitung: Prof. Dr. Tina In-Albon

Autorinnen: Pfeiffer, Schlatt & Kircher (2022)  
Graphische Gestaltung:  
United Creation GmbH