

Hallo,

ich freue mich, dich vielleicht schon bald persönlich kennenzulernen. Bis es soweit ist, möchte ich dir kurz etwas darüber erzählen, wann man eine Psychotherapie macht und was dich erwartet, wenn du zu mir kommst.

Viele Jugendliche machen eine Psychotherapie, weil sie Schwierigkeiten nicht mehr gut alleine bewältigen können. Starke Belastungen, zum Beispiel in der Schule, mit Gleichaltrigen oder in der Familie können zu psychischen Problemen führen. Wenn solche Sorgen immer stärker werden und Leid daraus entsteht, ist es klug, sich Hilfe zu suchen.

Wenn du zum ersten Mal zu mir kommst, begleiten dich deine Eltern oder ein Elternteil zu mir in die Praxis. Wir reden dann erst gemeinsam und anschließend allein miteinander. Ihr werdet einige Fragebögen erhalten, damit ich noch besser erkennen kann, was dich bedrückt und woran wir arbeiten sollten. Wichtig ist, dass wir uns miteinander wohlfühlen und du Vertrauen zu mir hast.

Wenn du weiterhin zu mir kommen willst, werden wir meistens allein arbeiten. Du kannst mir alles erzählen. Manchmal kann es aber auch hilfreich sein, sich in anderer Form auszudrücken - im Spiel oder beim Zeichnen. Das werden wir jedoch gemeinsam besprechen. Ab und zu werde ich mit deinen Eltern arbeiten, damit sie lernen, wie sie dich besser unterstützen können. Solltest du schon 16 sein, kannst du dich auch alleine an mich wenden. Was in der Therapie besprochen wird, darf ich nicht weitererzählen. Ich unterliege der Schweigepflicht.

Vielen Jugendlichen geht es nach einigen Monaten schon besser.

Vielleicht hast du noch Fragen an mich, dann kannst du diese bei unserem ersten Treffen alle stellen. Falls Du vorher noch dringend etwas wissen möchtest, kannst du mir gern eine Mail schicken.

Bis vielleicht bald

Yvette Henschel