



# Wenn Kinder und Jugendliche psychisch erkranken

Informationen für Eltern



Psychotherapeuten  
Kammer NRW

## Kindheit und Jugend

In keiner Phase verändert sich der Mensch so stark wie in Kindheit und Jugend, in keiner anderen Phase finden so viele körperliche und seelische Veränderungen statt. Jeder Monat, jedes Jahr bringen neue Herausforderungen.

Alle Heranwachsenden reagieren darauf anders und auf eigene Art. Dazu können zum Beispiel aufgewühlte Gefühle, Wutausbrüche, Rückzug und nicht reden wollen, intensive Nähe oder wegstoßendes Selbstständigsein gehören. Ohne Krisen gibt es kein Erwachsenwerden.



Schwierige Phasen sind bei Kindern und Jugendlichen ganz normal. Manche Entwicklungsprobleme sind jedoch belastender als andere. In manchen Phasen sind Kinder und Jugendliche empfindlicher und hilfloser als in anderen. Mitunter sind die Herausforderungen auch zu groß.

Wenn die schwierigen Phasen länger andauern als gewöhnlich und Sie sich Sorgen machen, weil Ihr Kind sich auffällig verhält, Probleme im zwischenmenschlichen Kontakt hat und sich nicht so entwickelt wie andere – dann kann es notwendig sein, psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Herausforderungen und Konflikte helfen beim Erwachsenwerden, können aber auch zurückwerfen. Entwickeln sich Krankheiten aus unbewältigten Krisen in Kindheit und Jugend, kann eine Empfindlichkeit für weitere seelische Störungen entstehen.

Sie sollten deshalb nicht zögern, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Auch seelische Verletzungen benötigen eine Behandlung. Grundsätzlich ist jedes Thema, das einem nicht mehr aus dem Kopf geht und das quält, ein Anlass, das Gespräch mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten zu suchen.

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten nehmen sich Zeit und die Sorgen von Kindern, Jugendlichen oder Eltern ernst. Sie sind Spezialistinnen und Spezialisten für das Erkennen und die Behandlung seelischer Beschwerden und Verletzungen. Die meisten arbeiten in Praxen, Ambulanzen, Beratungsstellen und Krankenhäusern.

# Seelische Not und mögliche Hilfen – vier Beispiele

## Schreibaby

Das Baby reagierte schnell und heftig auf jeden Reiz und konnte sich nur langsamer als andere wieder beruhigen. Es schrie häufig und lange. Mehr als drei Stunden täglich, oft nachts, über Wochen. Die Eltern waren erschöpft, verzweifelt und fragten sich, ob der Säugling krank sein könnte oder sie etwas falsch machen.

Was sie nicht wussten: Ihr Kind war ein sogenanntes „Schreibaby“, es litt unter einer Regulationsstörung im Säuglingsalter. Normalerweise schreit ein Säugling bis zur sechsten Woche 1,5 bis 2,5 Stunden pro Tag. Schreibabys weinen häufiger und länger. Sie verhalten sich aber nicht so, weil ihre Eltern etwas falsch machen, sondern weil sie schneller zu erregen und schwerer zu beruhigen sind als andere Babys.

Eine Psychotherapeutin nahm sich die Zeit für die diagnostische Abklärung. Für die Eltern war zunächst wichtig, die Besonderheit ihres Babys zu akzeptieren und die Ruhe zu bewahren. Gereizte Reaktionen würden das Problem nur noch verschärfen. Wahrscheinlich würden schon feste Zeiten fürs Füttern, Schlafen, Spielen und Spaziergehen helfen.

## Angst

Bei Lena<sup>1</sup>, neun Jahre, galoppierten die Ängste. Ständig brauchte sie die Nähe ihrer Mutter. Ohne sie konnte sie kaum sein. Verließ ihre Mutter den Raum, hielt sie die Trennung manchmal nicht aus, schrie und weinte vor Angst. Lena überfielen häufig auch Bauch- und Kopfschmerzen. Immer wieder konnte sie deshalb nicht zur Schule gehen. Ihre Nägel kaute sie ab, bis die Fingerspitzen bluteten.

Zum ersten Gespräch kam die Mutter noch alleine, beim zweiten guckte Lena ängstlich hinter ihr hervor und sagte zunächst nichts. Das Mädchen sah sich alles erst gründlich an: Die Praxis, die Räume und den Therapeuten. Sie prüfte: Darf ich bestimmen, was und wie viel ich sage? Ist der Therapeut auf meiner Seite?

Die Therapie begann mit ein paar geflüsterten Worten. Über das, was in der Therapie gesprochen wurde, haben der Psychotherapeut und Lena Stillschweigen vereinbart. Das Ergebnis aber war: Lena hat heute die Zügel in der Hand, die Ängste gehen mit ihr nicht mehr durch.



## **Depression**

Paul<sup>2</sup>, dreizehn Jahre, schlug sich bereits drei Jahre lang mit Gefühlen und Gedanken herum, die ihn niederdrückten und quälten. Morgens noch aufzustehen und zur Schule zu gehen, war fast schon zu viel verlangt. Vor einem halben Jahr war er vom Gymnasium auf die Realschule gewechselt.

Mit seinen Mitschülerinnen und Mitschülern kam er nicht mehr zurecht. Entweder reagierte er abwehrend-aggressiv oder weinte scheinbar grundlos los. Er traute sich kaum mehr etwas zu. Selbst der Gedanke, all dem ein Ende zu bereiten, war ihm schon durch den Kopf gegangen.

Der andere, rettende Gedanke aber war gewesen: Ich will jetzt etwas tun, etwas ändern. Wieder so fröhlich sein wie früher. Zusammen mit einer Psychotherapeutin fand Paul einen Weg.

## Internetsucht

Timo<sup>3</sup>, sechzehn Jahre, war monatelang jeden Tag mindestens sechs Stunden online, am Wochenende deutlich mehr. Er schwänzte immer häufiger die Schule, vernachlässigte seine Freundschaften und verspürte starke Unruhe, wenn er eine Weile keinen Internetzugang hatte.

Seine Familie wurde ihm regelrecht lästig. Eine Zeit lang sorgten die virtuellen Kontakte in Kommunikationsforen für Unterhaltung, Online-Spiele und YouTube-Videos lenkten ihn ab. Nach einiger Zeit verspürte Timo aber immer stärkere Einsamkeit und eine große innere Leere. Noch mehr Zeit im Internet zu verbringen, half nicht mehr dagegen an.



Aufgrund zunehmender Schwierigkeiten in der Schule und motiviert durch einen Freund, mit dem er noch Kontakt hatte, erkannte Timo allmählich die ungute Entwicklung. Alleine konnte er seinen Internetgebrauch aber nicht einschränken. Nach dem Besuch einer Suchtberatungsstelle war er schließlich bereit, an einem speziell auf sein Problem zugeschnittenen ambulanten psychotherapeutischen Gruppenprogramm teilzunehmen.

<sup>1-3</sup> Beispielhafte Patientengeschichten, Namen fiktiv

# Wann kann eine Psychotherapie helfen?

Psychotherapie kann in vielen Situationen helfen. Beispiele<sup>4</sup> sind:

- untröstbares Schreien, Schlaf- und Fütterprobleme beim Säugling
- Einnässen und Einkoten
- Schlafstörung
- zu spät sprechen lernen, große Ungeschicklichkeit
- andauernde Ängste
- Niedergeschlagenheit und Hoffnungslosigkeit
- übermäßiger Rückzug, Kontakt- und Beziehungsprobleme
- traumatische Erlebnisse
- körperliche Beschwerden ohne organischen Befund
- chronische Erkrankungen wie Asthma, Diabetes, Neurodermitis, die zur seelischen Belastung werden
- quälende, immer wiederkehrende Gedanken oder Handlungen und Tics
- anhaltende Unruhe und Aufmerksamkeitsstörungen
- Konzentrations-, Lern- und Arbeitsstörungen
- Lese- oder Rechenschwäche
- auffallend aggressives, verweigerndes und oppositionelles Verhalten
- weglaufen, Schule schwänzen, stehlen und lügen
- Essstörungen
- selbstverletzendes Verhalten
- düstere, lebensmüde Stimmungen; Gedanken, sich umzubringen
- starkes Verlangen (Sucht) zum Beispiel nach Alkohol, Medikamenten, Drogen, Internet

<sup>4</sup>Aus: *Psychotherapie für Kinder und Jugendliche*. Hrsg. von der Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK), Oktober 2013

# Jugendliche entscheiden selbst

Jugendliche kommen häufig selbst zu dem Entschluss, dass

- sie ihre Probleme nicht länger mit sich herumschleppen wollen,
- sie jemanden suchen, der ihnen hilft,
- ihnen die Gespräche mit Eltern und im Freundeskreis nicht mehr reichen,
- sie jemanden brauchen, der nur für sie da ist und der sich mit quälenden Gefühlen und Gedanken, die nicht aufhören wollen, auskennt.

Beim ersten Treffen sollten Jugendliche prüfen, wer da vor ihnen sitzt. Ob es eigentlich eine Frau oder ein Mann sein soll, ist die erste gute Frage. Die zweite: Kann ich mit der oder dem überhaupt reden? Ist der oder dem zu trauen? Das lässt sich ausprobieren. Mehrere Stunden lang. Danach kann man sich noch anders entscheiden. Dass grundsätzlich keiner etwas über die Gespräche erfährt, wenn die oder der Jugendliche es nicht ausdrücklich erlaubt, ist selbstverständlich.

Der oder die Jugendliche sollte sich aber auch überlegen: Worum geht es? Was soll anders werden? Daran kann die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut mit ihr oder mit ihm arbeiten.

In der Regel können Jugendliche ab 15 Jahren bei gesetzlichen Krankenkassen Psychotherapie selbstständig beantragen.

## Was passiert in der Behandlung?

Wenn im Leben zu viel immer wieder belastet, lohnt es sich, auch nach Gründen zu suchen, die nicht offensichtlich sind. Wenn Gefühle und Gedanken krank machen, helfen Gespräche weiter, in denen es um diese Gefühle und Gedanken geht. Wenn jüngere Kinder seelisch leiden, fehlen ihnen oft die Worte. Kinder zeigen, was mit ihnen los ist, auch im Spiel oder im Zusammensein mit ihren Eltern oder anderen Personen.



In die Psychotherapie werden die Eltern in der Regel miteinbezogen. Wichtig ist aber vor allem ein gutes Vertrauensverhältnis zwischen dem Kind bzw. der oder dem Jugendlichen und der Psychotherapeutin oder dem Psychotherapeuten.

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten urteilen nicht, sondern helfen zu verstehen, was bisher unverständlich war. Sie unterstützen dabei, Gefühle zu klären und Auswege aus seelischen Sackgassen zu finden. Sie wissen, dass es besser ist, seelische Krisen ernst zu nehmen, statt sie zu übergehen.

Psychotherapie dient mittels wissenschaftlich überprüfter Behandlungsverfahren dazu, psychische Krankheiten festzustellen, zu heilen oder zu lindern.

Bei jeder Therapie werden sowohl die Fähigkeiten und die Stärken des Kindes bzw. der oder des Jugendlichen bedacht wie auch die der wichtigsten Vertrauenspersonen des Kindes bzw. der oder des Jugendlichen. Ziele der Therapie sind zum Beispiel, Konflikte zu erkennen, zu verstehen, aktives Lernen zu fördern und Veränderungen in der Familie und im Umfeld herbeizuführen. Dazu werden unterschiedliche Therapieverfahren eingesetzt. Welches Verfahren im individuellen Fall geeignet erscheint, wird die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut sorgfältig abwägen.

Eine Psychotherapie ist erfolgreich, wenn die Beschwerden nachlassen. Langfristig führt sie dazu, mit Belastungen besser umgehen und die eigenen Fähigkeiten gut einschätzen zu können. Psychotherapie ist wissenschaftlich nachgewiesen wirksam – in der Regel noch Jahre nach Behandlungsende. Die Gesamtdauer einer Behandlung variiert nach Art und Schwere der vorliegenden Erkrankung.

**Auf folgenden Internetseiten finden Sie die Kontaktdaten niedergelassener Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten:**

- [www.ptk-nrw.de](http://www.ptk-nrw.de) (Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen)
- [www.kvno.de](http://www.kvno.de) (Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein)
- [www.kvwl.de](http://www.kvwl.de) (Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe)

Sie können dort nach Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in der Nähe Ihres Wohnortes suchen, die sich auf die Behandlung von Kindern und Jugendlichen spezialisiert haben.

Auch Ihre Krankenkasse kann Ihnen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten nennen.

Je nach Region kann es bei der Suche nach einem Psychotherapieplatz für Kinder und Jugendliche zu längeren Wartezeiten kommen.

# Schritte zur ambulanten Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

Seit 1999 ist die Bezeichnung „Psychotherapeut“ gesetzlich geschützt, um eine qualitativ hochwertige Behandlung von psychischen Erkrankungen sicherzustellen. Im Psychotherapeutengesetz ist geregelt, dass nur diejenigen unter der Berufsbezeichnung „Psychotherapeut“ tätig werden dürfen, die eine Approbation besitzen, also über die staatliche Erlaubnis verfügen, einen Heilberuf auszuüben.

Über eine solche Approbation verfügen seit 1999 neben speziell weitergebildeten Ärztinnen und Ärzten auch:

- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten
- Psychologische Psychotherapeutinnen und Psychologische Psychotherapeuten

Seit der Reform der Aus- und Weiterbildung des Berufsstandes existieren zusätzlich die folgenden Berufsbezeichnungen:

- Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten und
- Fachpsychotherapeutinnen und Fachpsychotherapeuten für Kinder und Jugendliche
- Fachpsychotherapeutinnen und Fachpsychotherapeuten für Erwachsene
- Fachpsychotherapeutinnen und Fachpsychotherapeuten für Neuropsychologische Psychotherapie

Auch sie verfügen über eine Approbation zur Ausübung von Psychotherapie. Alle genannten Berufsgruppen werden in dieser Broschüre als Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten bezeichnet.

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten sowie Fachpsychotherapeutinnen und Fachpsychotherapeuten für Kinder und Jugendliche behandeln Patientinnen und Patienten bis zum 21. Lebensjahr. Wenn es für den Therapieerfolg sinnvoll ist, kann eine begonnene Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie auch nach dem 21. Lebensjahr abgeschlossen werden. Ab 18 Jahren haben Patientinnen und Patienten einen Anspruch darauf, von einer Psychologischen Psychotherapeutin bzw. einem Psychologischen Psychotherapeuten oder einer Fachpsychotherapeutin bzw. einem Fachpsychotherapeuten für Erwachsene behandelt zu werden.

### **Psychotherapeutische Sprechstunde**

Bei gesetzlich krankenversicherten Kindern und Jugendlichen wird zunächst in bis zu zehn psychotherapeutischen Sprechstunden à 25 Minuten festgestellt, ob ein und wenn ja welche Form von Behandlungsbedarf besteht. Gegebenenfalls werden dabei die relevanten Bezugspersonen einbezogen.

Für einen Termin für eine erste psychotherapeutische Sprechstunde können sich Eltern oder Jugendliche ab 15 Jahren während der jeweiligen telefonischen Sprechzeiten direkt an Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten wenden. Die Terminvermittlung kann aber auch über die Terminservicestellen erfolgen. Sie sind bundesweit unter der Telefonnummer **116117** zu erreichen. Nähere Informationen zu den Terminservicestellen in Nordrhein-Westfalen finden sich auf den Internetseiten der Kassenärztlichen Vereinigungen Nordrhein und Westfalen-Lippe.

Die Pflicht zur Wahrnehmung der psychotherapeutischen Sprechstunde entfällt bei einem Wechsel der Psychotherapeutin oder des Psychotherapeuten. Gleiches gilt, wenn das Kind oder die bzw. der Jugendliche in den letzten zwölf Monaten aufgrund einer psychischen Erkrankung in einem Krankenhaus oder in einer Rehabilitationsklinik behandelt wurden.

### **Akutbehandlung**

Bei akuten psychischen Krisen können gesetzlich krankenversicherte Kinder und Jugendliche eine Akutbehandlung erhalten. Gegebenenfalls

vermittelt die Terminservicestelle (Telefon **116117**) den ersten Termin. Die Akutbehandlung beginnt nach mindestens 50 Minuten psychotherapeutischer Sprechstunde. Sie kann bei Kindern und Jugendlichen maximal 24 Sitzungen à 25 Minuten umfassen.

### **Probatorische Sitzungen**

Vor Beginn einer Psychotherapie sind bei gesetzlich Krankenversicherten zwei bis sechs sogenannte probatorische Sitzungen vorgesehen. Sie können mit dem Kind bzw. der oder dem Jugendlichen und den Eltern oder mit wichtigen Bezugspersonen durchgeführt werden. Die probatorischen Sitzungen dienen dem gegenseitigen Kennenlernen. Die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut wird zudem zu der Erkrankung und den Behandlungsmöglichkeiten informieren und zusammen mit dem Kind, der oder dem Jugendlichen und den Eltern einen Behandlungsplan entwickeln.

Gegebenenfalls vermittelt die Terminservicestelle (Telefon **116117**) auch in diesem Fall einen Termin.

### **Richtlinien-Psychotherapien**

Nach den probatorischen Sitzungen wird entschieden, ob mit der Psychotherapie begonnen wird. Sie kann als Kurz- oder Langzeittherapie sowie als Einzel- oder Gruppentherapie stattfinden. Der Gemeinsame Bundesausschuss, der darüber bestimmt, welche medizinischen Leistungen gesetzlich Krankenversicherte in Anspruch nehmen können, hat derzeit zur Behandlung von Kindern und Jugendlichen drei Verfahren als Richtlinien Therapien in die Psychotherapie-Richtlinie aufgenommen:

- analytische Psychotherapie
- tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Verhaltenstherapie

Darüber hinaus wurde für Kinder und Jugendliche neuropsychologische Therapie als Behandlungsangebot von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten mit der Zusatzbezeichnung „Klinische Neuropsychologie“ in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherungen übernommen.

# Wer übernimmt die Kosten?

## **Ambulante Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie**

Die Kosten für eine Richtlinien-Psychotherapie für Kinder- und Jugendliche bei Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten mit Kassenzulassung werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Gleiches gilt für die Kosten von psychotherapeutischen Sprechstunden, Akutbehandlung und probatorischen Sitzungen.

Eine Überweisung ist nicht notwendig. In der Regel erkundigen sich Eltern für ihre Kinder nach einer Psychotherapie. Ab 15 Jahren können sich Jugendliche mit ihrer Krankenversicherungskarte auch selbst anmelden.

Je nach vertraglichen Vereinbarungen übernehmen auch private Krankenversicherungen die Kosten psychotherapeutischer Behandlungen.

Nicht alle in eigener Praxis tätigen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten haben eine Kassenzulassung. Kann eine unaufschiebbare Leistung nicht rechtzeitig erbracht werden, besteht ein im Sozialgesetzbuch (SGB) begründeter Anspruch darauf, dass die gesetzliche Krankenversicherung die Kosten für die Therapie in einer Privatpraxis übernimmt.

## **Psychotherapeutische Angebote in Beratungsstellen**

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten arbeiten auch in den Teams der über 1.000 Erziehungs- und Familienberatungsstellen in Deutschland. Ihre Beratung ist vertraulich und für die Ratsuchenden kostenfrei. Eltern, Kinder und Jugendliche können sich direkt an eine örtliche Beratungsstelle wenden. Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter [www.bke.de](http://www.bke.de).

## **Psychotherapeutische Behandlungen in der Klinik**

Manchmal ist bei einer psychischen Erkrankung eine intensivere Behandlung in einer Klinik notwendig. Psychotherapeutinnen

und Psychotherapeuten arbeiten auch in den Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, den Abteilungen für Psychotherapie und Psychosomatik der Kinderkrankenhäuser und in Sozialpädiatrischen Zentren.

Die Kosten der Behandlung werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.



### **Psychotherapeutische Unterstützung durch die Jugendhilfe**

Die pädagogischen Hilfen des Jugendamtes können durch psychotherapeutische Hilfen ergänzt werden. Diese Hilfen können auch Kinder und Jugendliche erhalten, die von einer seelischen Behinderung bedroht sind. Die seelische Behinderung muss von einer Ärztin oder einem Arzt, einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten festgestellt werden.

Auskunft über mögliche psychotherapeutische Unterstützungsleistungen erteilt das Jugendamt.



## Psychotherapeuten Kammer NRW

### Impressum

Herausgegeben von der  
Psychotherapeutenkammer  
Nordrhein-Westfalen

Willstätterstraße 10  
40549 Düsseldorf  
Tel. 0211 / 52 28 47 - 0  
Fax 0211 / 52 28 47 - 15  
E-Mail: [info@ptk-nrw.de](mailto:info@ptk-nrw.de)  
Internet: [www.ptk-nrw.de](http://www.ptk-nrw.de)

V.i.S.d.P.:  
G. Höhner

Druck: Druckhaus Fischer + Hammesfahr PrintPerfection  
Fotos: iStock

© Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen  
5. Auflage Oktober 2023