



PSYCHOTHERAPIE

SEBASTIAN STUMM

Psychologischer Psychotherapeut

Kognitive Verhaltenstherapie
Coaching
Erwachsene / Kinder / Jugendliche

Psychotherapie für Kinder und Jugendliche

WER KANN BEHANDELT WERDEN?

Grundsätzlich können sich Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die das 21. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, an eine Kinder- und Jugendpsychotherapeutische Praxis wenden. Zunächst muss geklärt werden, um welche Art der psychischen Beeinträchtigung es sich handelt. Diagnosen werden zu Beginn der Therapie dem Kind oder Jugendlichen und den Bezugspersonen in verständlichen Worten erklärt.

WELCHE AUFFÄLLIGKEITEN ODER SCHWIERIGKEITEN KÖNNEN ANLASS FÜR EINE PSYCHOTHERAPIE SEIN?

Die Gründe für eine Psychotherapie bei Kindern und Jugendliche können sehr unterschiedlich sein. Dazu gehören zum Beispiel die folgenden Schwierigkeiten:

- Anhaltende Ängste
- Niedergeschlagenheit und Verlust von Freude
- Reizbarkeit, Wut, aggressives und oppositionelles Verhalten
- Unangenehme, sich immer wiederholende Gedanken oder Handlungen (Zwänge)
- Ungewollte, immer wiederkehrende körperliche Bewegungen oder Laute (Tics)
- Körperliche Beschwerden ohne auffindbare organische Ursache
- Rückzugsverhalten, Beziehungsprobleme
- Konzentrationsprobleme und hoher Bewegungsdrang
- Schlafstörungen
- Essstörungen
- Stark belastende bzw. traumatische Erlebnisse
- Fernbleiben von der Schule
- Chronische Erkrankungen, die zu psychischen Beeinträchtigungen führen (z.B. Asthma oder Diabetes)

Es gibt viele weitere Gründe. Natürlich muss jede Problematik individuell betrachtet werden, damit der Behandlungsweg darauf abgestimmt werden kann.

☎ 06134 540 237

📞 0176 411 375 25

📍 Jakob-Fischer-Strasse 16

📍 65462 Ginsheim-Gustavsburg

✉ info@therapie-stumm.de

🌐 [psychotherapie-stumm.de](http://www.psychotherapie-stumm.de)



PSYCHOTHERAPIE

SEBASTIAN STUMM

Psychologischer Psychotherapeut

Kognitive Verhaltenstherapie
Coaching
Erwachsene / Kinder / Jugendliche

WAS KANN MAN SICH UNTER EINER PSYCHOTHERAPIE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE VORSTELLEN?

Für eine Therapie ist es wichtig, dass das Kind oder der Jugendliche Vertrauen zum Therapeuten aufbauen und die Bereitschaft entwickeln kann, Hilfe anzunehmen. Es ist daher Aufgabe des Therapeuten, Methoden einzusetzen, die ein möglichst großes Interesse des Kindes oder Jugendlichen an der Therapie und an einer Veränderung der Problematik wecken. Dazu können individuell unterschiedliche Ansätze sinnvoll sein. Neben sprachlichem und visualisierendem Herangehen (über Gespräche, Geschichten, Comics, Metaphern etc.) sind auch spielerische oder zeichnerische Ansätze (z.B. mit Handpuppen, Tierfiguren, Karten, Farben usw.) wesentliche Bausteine der Therapie. Besonders in der Behandlung von Kindern kommt natürlich auch den Eltern eine entscheidende Rolle zu. Nur mit ihrer Unterstützung kann es gelingen, das Erreichte auch im Familienalltag umzusetzen und so zu einer langfristigen Verbesserung der Situation beizutragen. Deshalb finden im Verlauf der Therapie auch regelmäßig Termine mit den Eltern bzw. anderen wichtigen Bezugspersonen statt. Auch bei Jugendlichen ist der Austausch mit den Bezugspersonen in der Regel ein Bestandteil der Therapie. Themen können dabei z.B. der Umgang mit Konflikten, die Klärung von Verantwortlichkeiten oder auch das gemeinsame Wohnen sein.

WIE IST DER ABLAUF EINER THERAPIE?

1. Kontaktaufnahme

Bei Interesse an einem Therapieplatz kontaktieren Sie mich bitte telefonisch oder per E-Mail, um zu klären, ob und wann ich Ihnen einen Sprechstundentermin anbieten kann.

2. Kostenübernahme

In meiner Praxis behandle ich gesetzlich und privat versicherte Kinder und Jugendliche. Da bei privat Versicherten die Vertragsbedingungen variieren, sollten Sie vor dem ersten Termin mit Ihrer Versicherung bzw. der Beihilfestelle klären, ob und in welchem Umfang die Kosten übernommen werden.

3. Sprechstunde

Die Sprechstunden stellen für gesetzlich Versicherte eine Möglichkeit eines Erstgesprächs dar. Hier erfolgt eine diagnostische Einschätzung der Symptomatik, ein gegenseitiges Kennenlernen und die Klärung der Frage, ob eine Psychotherapie sinnvoll und erforderlich ist. Sofern erforderlich berate ich Sie hinsichtlich therapeutischer Möglichkeiten. Bitte beachten Sie, dass das Erfolgen einer Sprechstunde nicht automatisch bedeutet, dass ich in Folge einen Therapieplatz anbieten kann.

☎ 06134 540 237

📞 0176 411 375 25

📍 Jakob-Fischer-Strasse 16

📍 65462 Ginsheim-Gustavsburg

✉ info@therapie-stumm.de

🌐 [psychotherapie-stumm.de](http://www.psychotherapie-stumm.de)



PSYCHOTHERAPIE

SEBASTIAN STUMM

Psychologischer Psychotherapeut

Kognitive Verhaltenstherapie
Coaching
Erwachsene / Kinder / Jugendliche

4. Probatorische Sitzungen

Wenn ich einen Therapieplatz anbieten kann erfolgen zunächst zwei bis sechs „probatorischen Sitzungen“ (Probensitzungen). Der Erfolg einer Psychotherapie hängt wesentlich auch davon ab, ob ein Kind oder Jugendlicher sich gut aufgehoben und verstanden fühlt. In diesen Sitzungen haben die Kinder und Jugendlichen also die Gelegenheit, den oder die Therapeutin näher kennen zu lernen und sich einen Eindruck von einer Sitzung zu machen. Oft haben Kinder und Jugendliche nicht von sich aus den Wunsch, eine Therapie aufzunehmen. Daher haben diese Termine auch den Zweck, eventuelle Befürchtungen zu nehmen und eine Motivation aufzubauen. In diesen Sitzungen ist gleichzeitig diagnostisch abzuklären, welche Problematik vorliegt und ob eine Psychotherapie sinnvoll und erforderlich ist.

5. Antrag

Für eine psychotherapeutische Behandlung stellt der Therapeut einen Antrag an die Krankenkasse in Form eines Berichts. Dabei wird die Begründung des Therapeuten bezüglich der Notwendigkeit der Behandlung und der Behandlungsplan anonymisiert von einem Gutachter geprüft. Wenn die Kasse den Antrag genehmigt, kann nach den probatorischen Sitzungen die eigentliche Therapie starten.

6. Therapieverlauf

Zu Beginn der Therapie werden ein konkreter Behandlungsplan und Behandlungsziele besprochen und vereinbart. Anschließend werden in den Sitzungen entsprechend dem Behandlungsplan die Problembereiche therapeutisch bearbeitet. Eine Psychotherapie ist dann erfolgreich, wenn es den Kinder und Jugendlichen besser geht und die Beschwerden einer normalen Entwicklung z.B. im sozialen, schulischen oder emotionalen Bereich nicht mehr im Weg stehen.

WIE LANGE DAUERT EINE PSYCHOTHERAPIE?

Die Dauer einer Behandlung hängt stark von der jeweiligen Beeinträchtigung sowie dem Schweregrad ab und kann daher unterschiedlich lang ausfallen. Das Ziel ist immer eine spürbare Verbesserung der Beschwerden. Die ist meist nicht über Nacht zu erreichen, sondern benötigt eine längerfristige Therapie, oft über mehrere Monate. In dieser Zeit findet einmal in der Woche eine 50-minütige Sitzung statt.

Normalerweise beginnt die Therapie mit 6 probatorische Sitzungen (Probestunden). Bei einer Verhaltenstherapie folgt darauf je nach Schweregrad eine Kurzzeittherapie (24 Sitzungen mit dem Kind oder Jugendlichen plus 6 Sitzungen mit Bezugspersonen) oder eine Langzeittherapie (60 Sitzungen plus 15 Sitzungen mit den Bezugspersonen). Sowohl bei Kurz- als auch bei Langzeittherapien kann die Therapie je nach Verlauf auch früher abgeschlossen oder verlängert werden.

☎ 06134 540 237

📞 0176 411 375 25

📍 Jakob-Fischer-Strasse 16

📍 65462 Ginsheim-Gustavsburg

✉ info@therapie-stumm.de

🌐 psychotherapie-stumm.de