

Liebe Eltern,

sie haben sich entschlossen, ihr Kind zu einer psychotherapeutischen Behandlung anzumelden. Dieses Informationsblatt soll Ihnen dazu einige grundlegende Voraussetzungen für und Eigenheiten von Psychotherapie und insbesondere von Verhaltenstherapie vermitteln.

Ziel der Behandlung kann sein, Schwierigkeiten und Probleme ihres Kindes und darauf beruhende Verhaltensauffälligkeiten oder -defizite und deren/dessen belastende Konsequenzen zu minimieren oder gar zu beseitigen. Diese Probleme können verschiedene Ausprägungen haben und sich auf unterschiedliche Bereiche, beispielsweise die Schule beziehen. Solche schulischen Probleme können z.B. Leistungs- und Konzentrationsstörungen oder allgemein Lernstörungen sein. Daneben können auch sogenannte Entwicklungsstörungen, wie beispielsweise eine verzögerte Sprechentwicklung oder eine verzögerte motorische Entwicklung auftreten. Aber auch psychosomatische Beschwerden, wie Kopf- oder Bauchschmerzen ohne körperliche Ursachen können als Behandlungsziel einer Psychotherapie gelten. Bei den sogenannten sozialen Störungen, die sich beispielsweise in Aggressionen gegenüber anderen Personen äußern, ist ebenfalls eine Psychotherapie in der Behandlung solcher Störungen möglich. Ein emotionales Problem liegt beispielsweise vor, wenn ihr Kind in bestimmten Situationen, bei bestimmten Personen, Entscheidungen oder Dingen unter unangemessen starken, belastenden Gefühlen wie Angst, Panik, Ärger, Wut, Verzweiflung, Depressivität oder Scham leidet.

Verhaltenstherapie ist eine sehr effektive Therapieform, der zufolge die meisten Schwierigkeiten und Probleme entweder auf Lerndefizite oder auf unangemessene, krank machende Denk- und Verhaltensmuster zurückzuführen sind. Das heißt. Einige, für die alltägliche Lebensbewältigung oder Lebenszielsetzung notwendige Dinge wurden bisher nicht gelernt, oder das Gelernte ist sozial oder psychisch ungünstig und ungesund. Verhaltenstherapeuten setzen genau hier an, wenn sie u.a. mit Hilfe spezieller Übungsprogramme helfen, dass fehlende Fähigkeiten aufgebaut oder unangemessen verarbeitete Lernerfahrungen verändert werden. Der therapeutische Prozess besteht also in erster Linie aus dem *Neuerlernen* angemessener oder dem *Umlernen* ungünstiger Denk- und Verhaltensweisen. Dabei kommen, dem Alter des Kindes entsprechend, auch spieltherapeutische Techniken und Übungen zur Anwendung.

Ihre aktive Mitarbeit als Eltern ist dabei natürlich unerlässliche Voraussetzung. Nicht nur, dass Ihr Therapeut ja schlecht etwas *für ihr Kind* neu- oder umlernen kann, er braucht auch Ihre Unterstützung bei der angemessenen Diagnose der Problematik ihres Kindes, damit ein sinnvolles, auf ihr Kind zugeschnittenes Behandlungsprogramm erstellt werden kann. Denn auch noch so geschulte Therapeuten können ihre Gedanken und die ihres Kindes, Motive, Einstellungen, Befürchtungen und Wertmaßstäbe nicht allein *von außen* erkennen. Dazu bedarf es Ihrer Mitarbeit in Form von begleitenden Beobachtungen ihres Kindes, unterstützenden Übungen oder Protokollen, damit Ihr Therapeut Informationen über die Eigenheiten von Ihrem Kind erhält, die wesentlich sein Gefühlsleben steuern und damit auch das Problem des Kindes verursachen.

Anders als bei körperlichen Erkrankungen, reicht es nicht, in die Sprechstunde zu kommen, etwas einzunehmen und dann auf Besserung zu warten, denn die Wirkfaktoren, die zur Genesung führen, liegen in Ihrem Kind, bei dem sie ihr Kind unterstützen können. Ihr Therapeut wird Sie in der Therapie begleitend anleiten, wird mit Ihnen notwendige Ziele und Erkenntnisse erarbeiten und Ihnen zeigen, wie sie den Prozess des Neu- und Umlernens ihres Kindes im Alltag unterstützen können. Ihr Therapeut wird sie weiterhin über den Verlauf der Therapie unterrichten und in gemeinsamen Gesprächen die sich ergebenden Veränderungen besprechen.

Übungen und therapeutische Arbeitsaufgaben sind wesentliche Bestandteile der Therapie ihres Kindes, da sie das Neu- und Umlernen fördern und den Therapieerfolg maßgeblich erhöhen. Für jede (in der Regel wöchentliche) Therapiestunde sollten Sie einen zusätzlichen häuslichen Arbeitsaufwand von einigen Stunden einplanen, um Therapieprotokolle anzufertigen, vorher besprochene Aufgaben durchzuführen oder neue Denk- und Verhaltensweisen im Alltag mit dem Kind zu üben. Durch das Verlagern solcher Inhalte aus der Therapiestunde nach Hause wird Verhaltenstherapie so effektiv und erreicht, im Vergleich zu anderen Verfahren, das Therapieziel in so kurzer Zeit.

Die Therapiedauer ist natürlich abhängig von der Art, Dauer und Tiefe des Problems ihres Kindes. Die Kostenübernahme von Psychotherapie muss bei Ihrer Krankenkasse beantragt werden. In der Regel gewährt sie einen Behandlungsumfang von zusätzlichen 12-24 Sitzungen bei Kurzzeitbehandlung oder 60 Sitzungen bei Langzeittherapie, mit der Option, um weitere 20 Sitzungen verlängern zu können. Die Therapiesitzungen finden in der Regel wöchentlich statt, aber es ist durchaus möglich, dass eine größere Zeitspanne zwischen den Sitzungen liegt. Dafür kann es verschiedene Gründe geben, beispielsweise resultierend aus Urlaubs- oder Ferienzeiten.

Maßgeblich für den Therapieerfolg ist ihre Termintreue, d.h. dass Sie ermöglichen, dass ihr Kind die vereinbarten Termine wahrnehmen kann. Sollten Sie einmal einen vereinbarten Termin nicht wahrnehmen können so geben Sie rechtzeitig, d.h. so schnell wie möglich telefonisch bescheid. So besteht für mich die Möglichkeit, dass ich diesen Termin einem anderen Patienten geben kann.

Für alle weiteren Fragen stehe ich ihnen sehr gern zur Verfügung und wünsche ihrem Kind den nötigen Behandlungserfolg und uns eine erfolgreiche Zusammenarbeit!

Sirko Waak