

SO BEREITEN SIE SICH UND IHR KIND GUT AUF EINEN PSYCHOTHERAPEUTENTERMIN VOR



Wenn es Ihrem Kind seelisch länger nicht geht, ist möglicherweise eine Psychotherapie notwendig. Sie können sich zur Terminvermittlung an die Terminservicestelle der KV Saarland Tel. 116117 bzw. unter www.eterminservice.de/terminservice wenden. Auch der Suchdienst der saarländischen Psychotherapeutenkammer hilft Ihnen bei der Suche: www.psych-info.de/



Sie wollen vorab im Internet nach Krankheitsbildern und Psychotherapie recherchieren? Website der Psychotherapeutenkammer des Saarlandes www.ptk-saar.de oder www.wege-zur-psychotherapie.org/



Klären Sie als Eltern, ob beide Elternteile (bei gemeinsamen Sorgerecht) mit einer psychotherapeutischen Vorstellung/ Behandlung einverstanden sind. Überlegen Sie, ob Sie den ersten Termin mit oder ohne ihr Kind wahrnehmen möchten und legen Sie Befunde, Krankenkassenkarte und gegebenenfalls auch einen Medikationsplan bereit. Sie benötigen keine Überweisung.

Beim ersten Termin:



Bitte Hygienemaßnahmen der Praxis beachten.



Bitte pünktlich sein.

Seien Sie aktiv in der Therapeuten-Patienten-Kommunikation:



Berichten Sie möglichst offen über die Probleme Ihres Kindes und Ihre Anliegen.

Seit wann treten die Probleme auf? Gibt es besondere seelische oder körperliche Belastungen? Hat Ihr Kind Stimmungstiefs? Auch belastende Gedanken wie z. B. Selbstmordgedanken sollten Sie unbedingt ansprechen.

Fragen Sie nach Diagnose und Behandlungsempfehlung genau nach:



Ihr Psychotherapeut* informiert Sie über Ihre Diagnose. Informationen zu einzelnen psychischen Krankheiten: www.bptk.de/publikationen/patientenratgeber/

Zum Abschluss der psychotherapeutischen Sprechstunde erhalten Sie immer eine ausführliche schriftliche Patienteninformation. Ihr Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut hat Schweigepflicht, klärt Sie auf und berät Sie über Psychotherapie und andere Hilfsmöglichkeiten sowie Selbsthilfeangebote www.selbsthilfe-saar.de/

In einer Psychotherapie ist die vertrauensvolle Beziehung zwischen Therapeut und Patient sehr wichtig. Sie werden möglicherweise länger mit ihm gemeinsam an der Erkrankung Ihres Kindes arbeiten. Achten Sie auf Ihr „Bauchgefühl“, ob Sie sich verstanden fühlen und sich öffnen können. Auch Sie als Eltern werden regelmäßig Termine bei dem Therapeuten haben.

Nach dem Termin:

- Sprechen Sie mit einer vertrauten Person über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten.
- Denken Sie nach und entscheiden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind in Ruhe, ob Sie die Behandlung beginnen wollen.
- Für den Erfolg der Behandlung sind regelmäßige Termine sehr wichtig. Überprüfen Sie, ob dazu eine für Sie und Ihr Kind akzeptable Vereinbarung möglich ist.
- Nach den Therapiesitzungen sollte genügend Zeit für ihr Kind sein um innerlich die Situation nachzubereiten zu können.