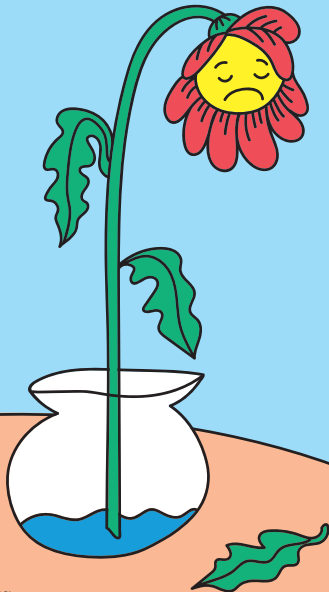


# ALLES KLAR?

Was tun, wenn die  
Psyche leidet?



Gesundheits  
region *plus*

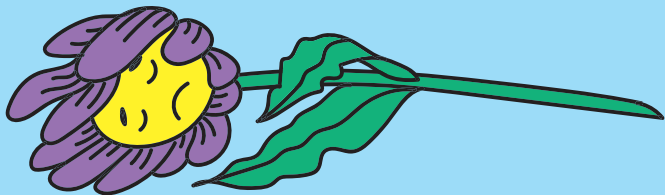
Landkreis Augsburg

gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium  
für Gesundheit und Pflege



# Wenn die Psyche leidet

Manchmal gerät unsere Psyche aus dem Gleichgewicht. Dann werden Gefühle und Gedanken als belastend empfunden. Das kann viele Gründe haben. Eine Rolle spielen dabei Deine Veranlagung, Lebenserfahrungen, Erlebnisse oder Deine Umgebung. Psychische Probleme kommen oft vor. Fast jedes fünfte Kind hat eine psychische Störung. Bei Erwachsenen ist sogar jede dritte Person betroffen. Ziemlich sicher kennst auch Du jemanden mit solch einer Erkrankung.



# Wo findest du Hilfe?

Wenn es Dir nicht gut geht, musst Du Dich nicht dafür schämen. Meistens hilft es, über die Probleme zu sprechen; am besten mit einer erwachsenen Person. Wenn psychische Probleme das Leben bestimmen und Du die Probleme nicht alleine oder mit Familie und Freundinnen oder Freunden lösen kannst, solltest Du Dir unbedingt Hilfe suchen. Es gibt auch tolle Hilfsangebote, die Du nutzen kannst. Du hast mehrere Möglichkeiten: Du kannst Dich **telefonisch** oder **per Chat** beraten lassen, Dir vor Ort Unterstützung bei einer **Beratungsstelle** suchen oder eine **Psychotherapie** beginnen.

## 1) Beratungsstelle finden

In Deiner Umgebung gibt es viele Anlaufstellen für psychische Probleme. Dort kannst Du Dich beraten lassen und bekommst Hilfe. Der Vorteil von Beratungsstellen ist, dass man nicht lange auf einen Ter

min warten muss und die Angebote kostenfrei sind. Du musst Deine Versicherungsdaten nicht angeben und kannst Hilfe anonym in Anspruch nehmen. Wenn Du nicht persönlich zu einer Beratungsstelle gehen möchtest, kannst Du Dich auch telefonisch oder per Chat beraten lassen. Einige Adressen für solche Anlaufstellen findest Du am **Ende des Flyers und auf unserer Homepage.**

## 2) Psychotherapie beginnen

Psychische Erkrankungen werden meist mit einer Psychotherapie oder mit Medikamenten behandelt, manchmal auch mit beidem. Um eine Therapie zu beginnen, kannst Du Dich entweder an

- einen Psychotherapeuten oder eine Psychotherapeutin
- oder einen Facharzt oder eine Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie wenden.

## Was sind Fachärztinnen und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie?

Fachärztinnen und Fachärzte haben Medizin studiert und eine Facharztausbildung für Kinder- und Jugendpsychiatrie gemacht. Da sie eine ärztliche Ausbildung haben, können sie auch Medikamente verordnen.

## Was sind Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten für Kinder und Jugendliche?

Therapeutinnen und Therapeuten haben Psychologie oder ein pädagogisches Fach studiert. Außerdem haben sie eine mehrjährige therapeutische Ausbildung gemacht.



# Was passiert in einer Psychotherapie?

Meistens besteht eine Therapie aus Gesprächen. Manchmal werden auch verschiedene Übungen, Fragebögen oder Tests eingesetzt. In der Regel dauert eine Therapieeinheit 50 Minuten. Eine Therapie soll Dir helfen, Deine Gedanken, Gefühle und Dein Verhalten besser zu verstehen und zu verändern. In manchen Fällen können auch Personen aus Deinem Umfeld, wie Eltern, Geschwister oder Lehrkräfte in die Therapie einbezogen werden. Das passiert aber nur, wenn Du damit einverstanden bist.



# Wie finde ich einen Therapieplatz?

Zunächst musst Du einen Termin für ein Erstgespräch vereinbaren. Im Erstgespräch wird geschaut, ob Du eine Therapie benötigst und welche Therapieform zu Dir passt. Solltest Du nicht sofort einen Termin bekommen, kannst Du Dich an die Beratungsstellen (siehe QR-Code am Ende des Flyers) wenden, um die Zeit zu überbrücken.

Du hast zwei Möglichkeiten, um ein Erstgespräch (wird auch oft Sprechstunde genannt) zu vereinbaren.

## Möglichkeit 1:

Du kannst die Telefonnummer **116117** anrufen. Das ist die Nummer der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB). Die KVB kann nachsehen, wer gerade freie Termine hat. Sie gibt Dir dann die Telefonnummer der Therapeutin oder des Therapeuten.

**Möglichkeit 2:** Du suchst im Internet nach einer Therapeutin oder einem Therapeuten und rufst dort an. Der Nachteil ist, dass Du nicht siehst, wer freie Termine hat.

Eine Aufstellung der Therapeuten oder Therapeutinnen in Deiner Umgebung findest Du hier:





Vielleicht kann die Person, bei der die Sprechstunde stattfindet, Dich auch behandeln. Oder Du musst erneut nach einer Therapeutin oder einem Therapeuten mit freien Therapieplätzen suchen. Wenn Du jemanden passenden gefunden hast, dann beginnt die sogenannte Probatik. Das ist eine Art Probezeit. Hier wird geschaut, ob ihr miteinander klarkommt. Falls es nicht passen sollte, kannst Du immer noch zu einer anderen Therapeutin oder einem anderen Therapeuten gehen.

**Anschließend beginnt dann die richtige Therapie.**

# Wer zahlt die Therapie?

Wenn Du bei einer gesetzlichen Krankenkasse versichert bist, werden die Kosten für die Therapie übernommen. Dazu musst Du Deine Versichertenkarte zur Therapie mitbringen. Wenn Du privat versichert bist, dann kann Dir die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut erklären, was möglich ist.

# Müssen Deine Eltern zustimmen oder mitkommen?

Das kommt darauf an, wie alt Du bist. Bist Du unter 15 Jahren, dann müssen Deine Eltern einer Therapie zustimmen. Ab 15 Jahren kannst Du alleine entscheiden, ob Du eine Therapie machen möchtest. Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten haben eine Schweigepflicht. Das heißt, dass sie Informationen über Deine Therapie nicht einfach an Deine Eltern weitergeben dürfen.

# Hast Du eine akute Krise?

## Bist Du unter 18 Jahre alt?

Dann wende Dich bitte direkt ans **Josefinum**. Das ist eine Klinik in Augsburg.

Die Notfall-Nummer lautet:

**0821-24120**

(24-Stunden, jeden Tag erreichbar)

## Wenn Du über 18 Jahre alt bist,

erhältst Du Hilfe in akuten seelischen Notsituationen auch beim **Krisendienst Schwaben** unter der Telefonnummer

**0800-65 53 000**

(24-Stunden, jeden Tag erreichbar)



**Anlaufstellen** mit verschiedenen Schwerpunkten im Landkreis Augsburg und in der Umgebung:  
[www.landkreis-augsburg.de/anlaufstellen-kinder-jugendliche](http://www.landkreis-augsburg.de/anlaufstellen-kinder-jugendliche)



## Möchtest Du telefonisch oder per Chat Hilfe erhalten?

Ökumenische TelefonSeelsorge Augsburg (gebührenfrei, 24/7 erreichbar), Telefonnummer:

**0800-11 10 111** oder **0800-11 10 222**  
oder **11 61 23** (ohne Vorwahl wählen)

### Chat-Beratung

unter <https://online.telefonseelsorge.de/>

