

Wo bekomme ich Hilfe und wer ist das?

In Deutschland bekommt man an vielen Stellen Hilfe und Unterstützung bei kleineren und größeren Problemen im Alltag, bei Finanzen, bei Schulproblemen oder auch wenn man etwas für seine eigene körperliche und psychische Gesundheit tun möchte. Dabei ist es nicht immer leicht zu verstehen, wer einem da genau hilft.

Mit diesem Infoblatt wollen wir Dir zeigen, welche Anlaufstellen es für Kinder und Jugendliche gibt, wenn sie Fragen, Schwierigkeiten oder Probleme im Alltag haben. Im Falle einer Trennung der Eltern sind diese Anlaufstellen Wegweiser und Expert:innen für Deine Anliegen. Ein persönliches Gespräch ist dort immer der erste Schritt in die richtige Richtung.



Berater:in

An Deiner Schule:

- ⇒ Beratungslehrkraft / Vertrauenslehrkraft (**Themen:** erste Anlaufstelle für weitere Hilfen)
- ⇒ Schulsozialarbeiter:in (**Themen:** Begleitung bei Problemen in der Schule und Anlaufstelle für weitere Hilfen)

Und das Schöne daran:

- ✓ Direkt in Deiner Schule
- ✓ Schnelle Hilfe ohne langes Warten auf einen Gesprächstermin

In einer Beratungsstelle:

- ⇒ Schulpsychologische Beratungsstelle (**Themen:** Schulangst, Schulverweigerung, Leistungsprobleme oder Ärger in der Schule etc.)
- ⇒ Psychologische Beratungsstellen, Erziehungsberatungsstellen, Jugendberatungsstellen etc. (**Themen:** persönliche Krisen, Probleme mit den Eltern, Probleme in der Ausbildung / Beruf, Schwierigkeiten in der Partnerschaft etc.)

Und das Schöne daran:

- ✓ Es kostet Dich keinen Cent!
- ✓ Meist geringe Wartezeit auf einen Termin
- ✓ Kurze Beratung von ca. 5-7 Termine im Abstand von mehreren Wochen

Wo finde ich die passende Berater:innen?

- ⇒ An Deiner Schule
- ⇒ Beratungsstellensucher
<https://www.bke.de/bke/beratungsstellensuche>
- ⇒ Schulpsychologische Beratungsstellen
<https://schulpsychologie.de/beratungsstellen>
- ⇒ Online-Beratung
<https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>



Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:in

Nicht bei allen Problemen hilft eine kurzweilige Beratung von wenigen Terminen. Wenn Du merken solltest, dass Du seit der Trennung Deiner Eltern doch mehr mit deinem Gefühlswirrwarr zu kämpfen hast, kann Dir möglicherweise am besten ein/e Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:in helfen.

- ⇒ **Studium vor der Ausbildung:** Psychologie, Pädagogik, Soziale Arbeit ODER **direktes Studium:** Psychotherapie
- ⇒ **Ausbildung:** Nach dem Studium drei- bis fünfjährige Ausbildung zum/zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:in
- ⇒ **Thema:** psychische Erkrankungen



Das Gute daran:

- ✓ Die Psychotherapie wird in Deutschland in fast allen Fällen von den Krankenkassen bezahlt.
- ✓ Man bekommt so viele Termine wie man braucht. Manche bleiben ein halbes Jahr andere bis zu zwei Jahre. Meist erhält man einen Termin pro Woche.

Wichtig zu wissen:

- ☞ Lange Wartezeit (im Schnitt 6 Monate) → Deshalb kann es sinnvoll sein, bei möglichst vielen Praxen anzurufen und sich dort auf die Warteliste setzen zu lassen.
- ☞ Zur Überbrückung können beratende Termine in einer Beratungsstelle angenommen oder Online-Trainings durchgeführt werden.

Wo finde ich passende Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:innen?

Du kannst über die folgende Seite suchen:

<https://arztsuche.116117.de/>

Gebe dafür „Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut“ und Deinen Wohnort an. Schon erhältst Du eine Liste aller passenden Personen in Deinem Umkreis.



Fachärzt:in für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

Diese Fachpersonen sind spezialisiert auf die medizinische Behandlung von psychiatrischen Erkrankungen, u.a. mittels Medikamenten. Diese sollen helfen, besser mit der psychischen Erkrankung zurechtzukommen.

- ⇒ **Studium:** Medizin
- ⇒ **Weiterbildung:** Nach dem Studium Facharztweiterbildung in Kinder- und Jugendlichenpsychiatrie und -psychotherapie

Wo finde ich passende Kinder- und Jugendlichenpsychiater:innen?

Du kannst über die folgende Seite suchen:

<https://arztsuche.116117.de/>

Gebe dafür „Kinder- und Jugendpsychiatrie“ und Deinen Wohnort an. Schon erhältst Du eine Liste aller passenden Personen in Deinem Umkreis.

Das Gute daran:

- ✓ Auch diese Behandlung wird von den Krankenkassen bezahlt.

Wichtig zu wissen:

- ☞ Erste Anlaufstelle, um zu überprüfen, ob eine psychiatrische Erkrankung vorliegt und ob man eine Psychotherapie braucht.
- ☞ Wenn ja, wird man häufig in eine kinder- und jugendlichenpsychotherapeutische Praxis weiterverwiesen.

Gefördert vom:



Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

Es gibt Kliniken, die sich ganz auf das Thema psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen spezialisiert haben. Eine solche Klinik hat meist drei Bereiche:

- ⇒ **Ambulanz** (Patient:innen können unterschiedlich häufige Termine haben, zwischen einmal wöchentlich bis einmal alle paar Monate)
- ⇒ **Tagesklinik** (Patient:innen sind tagsüber in der Klinik, abends und nachts zu Hause)
- ⇒ **Vollstationäre Behandlung** (Patient:innen werden rund um die Uhr in der Klinik behandelt).

Gut zu wissen:

- ✓ Die Behandlung wird von der Krankenkasse bezahlt.

Wichtig zu wissen:

- 👉 Lange Wartezeiten für eine geplante Behandlung (mind. 6 Monate) → möglichst zügig auf die Warteliste setzen lassen
- 👉 Behandlung von akuten Krisen rund um die Uhr
→ Diese Krise zeigt sich meistens in Form von Suizidgedanken und/oder konkreten Suizidplänen. In diesem Fall solltest Du Dich unbedingt in einer Kinder- und Jugendpsychiatrie in Deiner Nähe vorstellen.



Wo finde ich eine passende Klinik?

Du kannst über die folgende Seite suchen:

<https://www.weisse-liste.de/krankenhaus>

Gebe dafür „Kinder- und Jugendpsychiatrie“ und Deinen Wohnort an. Schon erhältst Du eine Liste aller passenden Personen in Deinem Umkreis.

