



Brauche ich Hilfe?

Es geht dir schlecht und du weißt nicht warum? Deine Familie und sogar deine Freunde verstehen dich nicht? In dieser Situation kann ein Spezialist, der sich mit seelischen Problemen auskennt, eine große Hilfe sein. So ein Spezialist ist der Kinder- und Jugendpsychiater.

Was ist ein Kinder- und Jugendpsychiater?

Ein Kinder- und Jugendpsychiater ist nicht nur ein Arzt, sondern auch ein Therapeut. Er hat sich darauf spezialisiert, Kindern und Jugendlichen mit seelischen Problemen zu helfen. Er arbeitet entweder in einer Praxis oder in einer Klinik und sehr oft mit anderen Fachleuten zusammen.

Was macht ein Kinder- und Jugendpsychiater?

Ein Kinder- und Jugendpsychiater hört sich zunächst die Probleme der Kinder und Jugendlichen in aller Ruhe an. Er versucht herauszufinden, woher die Schwierigkeiten kommen und überlegt sich Lösungen. Um den Grund für die Probleme zu erfahren und geeignete Hilfen zu finden, führen Kinder- und Jugendpsychiater ausführliche Gespräche mit den Kindern und Jugendlichen, ihren Eltern, Geschwistern oder anderen Menschen, die für sie wichtig sind. Auch Tests helfen ihnen dabei, die Kinder oder Jugendlichen besser kennenzulernen.

Danach wird der Kinder- und Jugendpsychiater vielleicht eine Therapie vorschlagen. Therapien sind sehr oft eine gute Möglichkeit, um aus einer schwierigen Situation herauszukommen. Häufig betrifft das Problem nicht das Kind oder den Jugendlichen allein. Der Kinder- und Jugendpsychiater wird sich daher immer genau überlegen, welche Unterstützung er den einzelnen Beteiligten anbieten kann, dabei berücksichtigt er besonders die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen.

Wenn du dich entschlossen hast, zu einem Kinder- und Jugendpsychiater zu gehen, kannst du das ganz alleine – ohne einen Erwachsenen – tun. Du musst auch niemandem vorher Bescheid sagen. Aber du kannst natürlich auch mit deinen Eltern kommen. Oder mit einem Freund oder einer Freundin. Und eines ist ganz wichtig: Der Kinder- und Jugendpsychiater unterliegt der Schweigepflicht. Das heißt, er darf mit niemandem über das, was du ihm anvertraust, sprechen.

Soll ich zu einem Kinder- und Jugendpsychiater gehen?

Im Folgenden sind einige Situationen beschrieben. Wenn eine oder mehrere auf dich zutreffen, solltest du besser einen Termin beim Kinder- und Jugendpsychiater vereinbaren.

- Mein wirkliches Leben spielt nur noch eine Nebenrolle. Ich beschäftige mich so viel mit Medien – Computer, Laptop, Smartphone, Konsolen, Fernsehen –, dass mir für Freunde, Familie, Schule und Hobbys keine Zeit mehr bleibt.
- Ich mache mir immer so große Sorgen um andere. Weil ich mich immer so viel um andere kümmere, bleibt mir keine Zeit für meine Sachen oder ich bin mit den Gedanken woanders.
- Eigentlich habe ich ständig Angst. Vor allem. Ich möchte gerne so viel Sachen unternehmen, aber meine Angst vor Menschen und Dingen hält mich davon ab.
- Manchmal muss es einfach wehtun. Ich habe mich schon mehrfach verletzt/geritzt.
- An manchen Tagen bin ich lebensmüde. Dann denke ich, es wäre vielleicht besser, nicht mehr auf der Welt zu sein. Und ich mache Pläne, wie es wäre, sich das Leben zu nehmen.
- Ich nehme Drogen. Und ich habe es nicht mehr unter Kontrolle. Ich kann mich nicht mehr konzentrieren. Ich verliere meine Freunde. Ich gerate in Schwierigkeiten. Das macht mir Angst.
- Hat mein Leben eigentlich einen Sinn? Ich bin oft so gefrustet und traurig. Am liebsten bin ich allein. Und selbst die Sachen, die ich früher gern getan habe, machen mir keinen Spaß mehr.
- Ich bin so furchtbar wütend. Auf alles und jeden. Manchmal völlig ohne Grund. Es passiert einfach. Ich kann nichts dagegen tun.
- Ich glaube, ich bin an allem schuld. Zum Beispiel, wenn es anderen Menschen in meiner Nähe schlecht geht. Das liegt wahrscheinlich daran, dass ich dauernd etwas falsch mache.
- Ich bin ein Kontrollfreak. Damit es keine Probleme gibt, muss ich mich um alles selber kümmern. Es gibt so viel zu regeln, und wenn ich nicht aufpasse, versinkt alles im Chaos. Das ist wahnsinnig anstrengend.
- Schule ist der Horror. Ich bekomme das alles einfach nicht mehr in den Griff. Obwohl ich eigentlich denke, dass ich es vielleicht sogar besser könnte. Meine Zukunft steht jedenfalls in den Sternen.
- Das Leben ist zum Kotzen. Manchmal denke ich den ganzen Tag ans Essen. Wann ich esse. Wie viel ich esse. Was ich alles nicht esse. Was ich gegessen habe. Und wie ich es wieder loswerde.

Wo finde ich einen Kinder- und Jugendpsychiater?

Die Adressen von Kinder- und Jugendpsychiatern findest du zum Beispiel unter www.bkjpp.de. Viele Kinder- und Jugendpsychiater haben auch eine Website im Internet. Dein Kinderarzt verfügt ebenso über die Adressen. Du kannst natürlich auch andere Menschen deines Vertrauens um Unterstützung bei der Suche bitten: deinen Vertrauenslehrer, deinen Trainer oder Freunde, von denen du weißt, dass sie in diesem Bereich Erfahrungen haben.

Wie bekomme ich einen Termin bei einem Kinder- und Jugendpsychiater?

Du kannst jederzeit selber telefonisch einen Termin mit einem Kinder- und Jugendpsychiater vereinbaren. Wahrscheinlich wird es etwas dauern, bis ein erstes Gespräch möglich ist. Lass dich davon nicht verunsichern. Sag ganz deutlich, wie schlecht es dir geht und dass du dringend einen Termin brauchst. Du kannst natürlich auch einen Erwachsenen bitten, für dich anzurufen.



**Dachverband
Gemeindepsychiatrie e.V.**

Richartzstraße 12 | 50667 Köln | Telefon 0221 / 27793870

dachverband@psychiatrie.de | www.psychiatrie.de/dachverband

Gefördert durch:

