

Psychotherapie für Kinder, Jugendliche und Familien

Hallo

Ich freue mich, Dich vielleicht bald kennenzulernen.

Ich erzähle Dir hier kurz etwas darüber wie ich arbeite und was Dich bei mir erwartet.

Beim ersten Besuch kommst Du mit Deinen Eltern oder einem Elternteil in meine Praxis. Vielleicht begleiten Euch auch Deine Geschwister. Ich möchte Euch gerne alle ein wenig kennenlernen. Wenn Du lieber alleine mit mir sprichst, können wir auch alleine sprechen. Alles was Du oder Deine Familie mir erzählen, bleibt unter uns. Ich unterstehe wie ein Arzt oder ein Pfarrer der Schweigepflicht und darf mit anderen Personen nur sprechen, wenn Du und Deine Eltern damit einverstanden sind.

Beim Kennenlernen werden wir darüber sprechen, was Du in der Schule/bei der Lehrstelle, zu Hause oder in Deiner Freizeit gerne machst und gut kannst und was Dir Schwierigkeiten bereitet. Mich interessiert besonders, wie es Dir an diesen verschiedenen Orten geht. Vielleicht magst Du mir erzählen, wann Du Dich z.B. gut fühlst, was Dich wütend macht, Dir Sorgen oder Angst bereitet oder Dich traurig und niedergeschlagen stimmt.

Bei den nächsten Terminen lernen wir uns noch besser kennen, ich möchte ganz genau verstehen wie es Dir geht und weshalb Du zu mir kommst. Danach schauen wir, welche Wünsche Du hast und welche Ziele Du erreichen willst. Dann arbeiten wir entweder ohne Deine Eltern und Geschwister oder alle zusammen daran, dass es Dir besser geht und Du Deine Ziele erreichst. Wir finden zusammen heraus, welche Übungen und Menschen Dir dabei helfen können. Vielleicht arbeite ich auch mit Deiner Mutter, Deinem Vater oder beiden zusammen ohne Dich.

Den meisten Jugendlichen geht es nach ein paar Monaten viel besser. Je nachdem, woran wir zusammen gearbeitet haben, sind sie z.B. mutiger geworden, haben weniger Sorgen sind zufriedener und zuversichtlicher, können sich in der Schule besser konzentrieren und besser lernen oder haben zu Hause und in der Schule weniger Konflikte.

Vielleicht hast Du ganz viele Fragen. Du darfst mich, wenn wir uns sehen, alles fragen, was Du willst. Wenn Du dringende Fragen vor dem ersten Termin hast, können wir gerne vorher telefonieren oder mailen.

Wenn Du dann zu Terminen zu mir kommst, sag mir unbedingt, wenn ich etwas falsch verstanden habe oder Dir etwas nicht passt.

Ich freue mich auf Dich.

Hannah Frösch