



# Herzlich Willkommen zum Elternabend Online

Vortrag

## „Wann ist eine Beratung oder Psychotherapie sinnvoll?“

**23.05.2023, 19 bis 20 Uhr**

*Für Eltern mit Kindern zwischen 10 und 18 Jahren an städtischen Schulen*

Ihr Mikrofon ist während des Vortrags stummgeschaltet.  
Ihr Video können Sie selbst ein- oder ausschalten.

Wenn Sie etwas mitteilen möchten oder Fragen haben,  
können Sie in den Chat an alle oder direkt an Petra Bokowski schreiben.

Zentraler Schulpsychologischer Dienst  
Referat für Bildung und Sport  
Pädagogisches Institut –  
Zentrum für Kommunales Bildungsmanagement  
Neuhauser Str. 39, 80331 München



Sigrid Stiemert-Strecker  
Diplom-Psychologin, PP (ST)

Caritas Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Jugendliche  
und Familien – Erziehungsberatung – in Sendling





**Worum geht's im Leben ... von Familien, Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, uns allen?**

## **AUSHALTEN – HALT GEBEN – HALT SAGEN/ANHALTEN**

**AUSHALTEN** (das hat uns nicht zuletzt die Corona Pandemie gezeigt...)

- Gefühle – auch die anstrengenden wie Wut und Trauer – dürfen sein
- Verzweiflung und Hilflosigkeit, nichts an der Situation ändern zu können
- Ärger und Enttäuschung über sich selbst, dass etwas nicht gelungen ist, ich nicht gut genug gewesen bin,...
- Sich unverstanden und nicht adäquat wahrgenommen fühlen ...
- Selbstzweifel, ...





Worum geht´s im Leben ... von Familien, Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, uns allen?

## AUSHALTEN – HALT GEBEN – HALT SAGEN/ANHALTEN

### HALT GEBEN

- „Emotional begleiten“ (Jesper JUUL; Deutsch-Dänisches Institut für Familientherapie (ddif) in Berlin)
- „Ich würde gerne verstehen, warum es dir nicht gut geht, aber manchmal geht das nicht. – Ich aber bin für dich da, an deiner Seite, lass dich nicht allein, ...“
- Benennen, wie anstrengend und schwierig, aber auch ungerecht das Leben manchmal sein kann.
- Gemeinsam überlegen oder einen Vorschlag machen, was wir tun können, dass es dir/uns wieder besser geht. Als Familie oder jede/r für sich, einen „Koffer der Hilfsmöglichkeiten“ zur Verfügung zu haben.





Worum geht's im Leben ... von Familien, Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, uns allen?

## AUSHALTEN – HALT GEBEN – HALT SAGEN/ANHALTEN

### HALT SAGEN/ANHALTEN

Erst wenn die Schritte **Aushalten** und **Halt geben** in ausreichendem Maß im familiären Alltag umgesetzt werden, dann kann auch im Guten der Schritt des **Halt Sagens**, des **Anhaltens** erfolgen. Kinder und Jugendliche, die sich gehalten fühlen und das Zutrauen haben, dass sie sich mit allem, was sie bewegt und beschäftigt, ihren Eltern zumuten dürfen, können Grenzsetzungen eher akzeptieren.

„Mosern“ und „Motzen“ sollte jedoch innerhalb der Familie erlaubt sein!





## Krisen sind normal – auch bei Kindern und Jugendlichen

- Kinder und Jugendliche müssen viele Entwicklungsschritte meistern.
- Das ist teilweise sehr anstrengend und belastend. (*Wie war es bei uns selbst?*)
- Verbunden damit sind oft große Herausforderungen.
- Vor allem die Pubertät mit ihrer Achterbahnfahrt der Gefühle ist nicht nur für die Eltern, sondern vor allem für die Jugendlichen eine schwierige Zeit der Selbstfindung und des Erwachsenwerden.
- Mitunter sind die Kinder und Jugendlichen davon so beansprucht, dass sie psychisch darunter leiden und manchmal sogar psychisch erkranken.
- In Deutschland erkrankt innerhalb eines Jahres fast jedes fünfte Kind an einem psychischen Leiden. Psychische Erkrankungen gehören also durchaus zum Leben. Sie sind genauso alltäglich wie körperliche Erkrankungen. Beides kann meist gut behandelt werden.





## Pubertät – Wer bin ich?

(Beginnt bei Mädchen um das neunte und bei Jungen um das elfte Lebensjahr)

- Konflikte mit den Eltern (Autonomie <-> Bindung)
- Kommunikationsschwierigkeiten, sich unverstanden fühlen
- Gefühle sind häufig besonders intensiv und wechseln schnell
- Orientierung mehr an Gleichaltrigen
- Entwicklung eigener Lebens- und Wertevorstellungen (in Abgleich mit mannigfachen Einflüssen aus dem virtuellen und analogen Raum)
- Fragen hinsichtlich Sinn des Lebens und Lebensgestaltung
- Sich neu entdecken und neu entwerfen (auch Sexualität und Sexuelle Orientierung, Infragestellen der binären Ordnung, in der die Eltern groß geworden sind)
- Gescheiterte Liebesbeziehungen
- Schwierigkeiten in der Schule
- Sich ausprobieren und den Alltag vergessen (Feiern, Musik, Alkohol, Drogen)





## Pubertät – wie als Eltern reagieren?

- **Bleiben Sie im Kontakt mit Ihrem jugendlichen Kind – auch wenn es schwer ist!** (Da-Sein, Ablehnungen nicht persönlich nehmen, immer wieder Angebote für gemeinsame Aktivitäten machen)
- **Streiten ist wichtig – aber richtig!** (Nicht unreflektiert in Auseinandersetzungen einsteigen; Verhalten nicht persönlich nehmen; sich selbst entschuldigen, wenn man zu laut geworden ist, wenn man sich ungerecht verhalten hat, wenn man darüber nachgedacht hat, was einen so ärgerlich gemacht hat; ...)
- **Unterstützen Sie die Loslösung – aber nicht ohne Regeln!** (so viele Freiräume wie möglich; Gefühl geben, dass Sie Ihrem Kind vertrauen; Regeln vereinbaren und Grenzen setzen; darauf bestehen, dass solche Verabredungen eingehalten werden)





## Ist das noch normal – oder muss ich mir Sorgen machen?

- Schulangst und Schuleschwänzen
- Ängste und Panikzustände
- Depressive Stimmung -> Depressivität
- Gesteigerte Aggressivität, verbale und körperliche Gewalt
- Essprobleme -> wann wird es besorgniserregend, eine psychische Problematik?
- Alkohol und Drogen (Ausprobieren -> wiederholter, regelmäßiger Konsum)
- Selbstverletzendes Verhalten („Ritzen“ – einmalig (1/3) -> Borderline-Persönlichkeitsstörung)
- Internet(sucht) (Versinken in Spielen und Chats, Cyber-Mobbing, Pornographie)
- Suizidalität
- Jugendliche, die Eltern haben mit psychischen Problemen, Alkohol- und Drogenabhängigkeit







## Was tun, wenn ich mir ernsthaft Sorgen mache?

- Wenn sich Eltern unsicher sind, wie das Verhalten ihrer Kinder einzuschätzen ist, ist es hilfreich, sich erst einmal selbst professionell beraten zu lassen. (virtuell, anonym, telefonisch, persönlich, Schweigepflicht)
  - [www.erziehungsberatung-muenchen.de](http://www.erziehungsberatung-muenchen.de) (Verzeichnis aller Erziehungsberatungsstellen in München)
  - [www.beratung.caritas.de](http://www.beratung.caritas.de), [www.evangelische-beratung.info](http://www.evangelische-beratung.info), [www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de) (alle online)
- Vielleicht ist es möglich, die/den Jugendlichen zur Beratung zu motivieren. Es gibt viele Hilfen für Jugendliche in Krisen (virtuell, telefonisch, persönlich, anonym; Schweigepflicht);
  - [www.gefuehle-fetzen.net](http://www.gefuehle-fetzen.net) (BPtK-Internetangebot für Jugendliche);
  - [www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de), Nummer gegen Kummer, TOP-Teens on Phone (telefonisch)
- Begleitend kann ein Austausch mit den Lehrkräften des eigenen Kindes bzw. den zuständigen Schulsozialarbeiter\*innen, den zuständigen Schulpsycholog\*innen sinnvoll sein, vor allem wenn es um Problemlagen geht, die auch die Schule betreffen.





## Erziehungsberatung – SGB VIII Kinder- und Jugendhilfegesetz (Kinder- und Jugendstärkungsgesetz)

### Erziehungs- und Familienberatung als Möglichkeit,

- zwischenmenschliches Miteinander besser zu verstehen,
- den „Blick zu weiten“ bei der Bewältigung individueller und familienbezogener Probleme,
- Mütter und Väter zu unterstützen, damit sie ihre „Erziehungsverantwortung“ besser wahrnehmen können,
- Unterstützung bei Konflikten zu bekommen - Berater\*in als Übersetzerin zwischen den Konfliktparteien,
- die eigenen Handlungsoptionen zu vergrößern,
- Begleitung zu finden auf dem Weg zu (Kinder- und Jugendlichen-)Psychotherapie oder zu weiteren Jugendhilfe-Maßnahmen,
- Unterstützung in Trennungs- und Scheidungssituationen sowie beim Thema Umgang zu erhalten.

### Wer kann sich melden?

- Eltern, Pflegeeltern, Adoptiveltern und andere Familienangehörige, auch Großeltern, (ältere) Geschwister von Kindern und Jugendlichen im Alter von 0 bis 27 Jahren
- Kinder und Jugendliche können sich auch selbst (mit oder ohne Wissen der Eltern) melden – sie bekommen dann innerhalb von 48 Stunden einen schnellen Ersttermin.
- Freundinnen und Freunde von Kindern und Jugendlichen





## Erziehungsberatung – SGB VIII Kinder- und Jugendhilfe/Kinder- und Jugendstärkungsgesetz

**Erziehungsberatung gehört zu den niederschwelligsten und günstigsten Angeboten der Jugendhilfe und ist eine wichtige Schnitt- und Vermittlungsstelle zwischen Jugendhilfe, Gesundheitswesen und Bildungsbereich.**

- Setting kann sehr verschieden sein (Eltern(-Teil) allein, zusammen mit dem Kind/Jugendlichen, Sitzungen mit der gesamten Familie, Geschwister-Sitzungen; Jugendliche mit Freund\*innen zusammen, ...)
- Dauer bei Einzelberatungen ca. 50-60 Minuten, wenn mehrere Personen beraten werden, meist länger als eine Stunde
- Termine nach Absprache mit den Eltern, den Jugendlichen; Termine auch am Spätnachmittag oder Abend, am Freitag möglich
- Terminabsagen auch kurzfristig unkompliziert möglich - ohne Kosten übernehmen zu müssen (entlastet die Jugendlichen oft)
- Beratungssitzungen oft sinnvoll, um die Wartezeit bis zu einer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (KJP) zu überbrücken
- Während dieser Zeit auch möglich, die/den Jugendlichen bei einem Kinder- und Jugendpsychiater diagnostisch abklären zu lassen. (Reicht ambulante Psychotherapie aus oder erscheint eine teil- oder stationäre Maßnahme sinnvoller?)
- Falls notwendig auch Zusammenarbeit mit dem zuständigen Jugendamt und weiterführenden Jugendhilfemaßnahmen (z.B. AEH, KIT, Task force, ...) bzw. dem Gesundheitsbereich (KJP, Kinder- und Jugendpsychiater\*in)





## Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie - KJP

- Wenn eine Behandlung notwendig erscheint -> Sprechstunde (Eltern allein oder mit Jugendlicher/m zusammen oder Jugendliche/r allein) bei KJP;
- entweder Weiterbehandlung (Probatorische Sitzungen)
- oder aber Weiterverweisung an andere/n KJP;
- beide Eltern (bei gemeinsamen Sorgerecht) müssen der KJP zustimmen, wenn das Kind noch keine 15 Jahre alt ist
- Jugendliche können ab einem Alter von 15 Jahren die Psychotherapie ohne ihre Eltern bei der Krankenkasse beantragen (ähnlich wie Besuch bei Gynäkologe/in)
- Einbezug der Eltern je nach Alter des Kindes unterschiedlich – bei Kindern, die noch nicht „einsichtsfähig“ (bis 14 Lebensjahr) sind, überwiegt das Erziehungsrecht der Eltern gegenüber der Schweigepflicht der KJP, d.h. die Eltern werden meist auch etwas mehr einbezogen in die Therapie und haben regelmäßige Termine bei der/m KJP.
- Behandelt werden Kinder und Jugendliche, die nicht älter als 20 Jahre sind, d.h. ihren 21. Geburtstag noch nicht hatten.





## Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie - KJP

[www.wege-zur-psychotherapie.org](http://www.wege-zur-psychotherapie.org) (Psychotherapeutische Sprechstunde und Akutbehandlung)

### Was ist eine Richtlinien-Psychotherapie?

- Leistung der gesetzlichen Krankenkassen
- Analytische Psychotherapie (1-3 x Sitzung pro Woche, meist mehr als 100 Stunden)
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (1 x Sitzung pro Woche, Langzeit 100 Stunden)
- Verhaltenstherapie (1 x Sitzung pro Woche, Langzeit 60 Stunden)

### Wer übernimmt die Kosten?

- Gesetzliche Krankenversicherung
- Private Krankenversicherung
- Beihilfe (für Beamte, meist 80%)
- Selbstzahler
- Behandlung in einer Privatpraxis per Kostenerstattungsverfahren
- Sozialamt/Jugendamt





## Zwei Gedanken mit auf den Weg....

„Mit 14 hielt ich meinem Vater für so dumm, dass ich ihn kaum ertragen konnte. Als ich 21 wurde, war ich doch erstaunt, wie viel der alte Mann in 7 Jahren dazu gelernt hatte.“

(Mark Twain – 1835-1910)

„Zuhören ist eine anziehende und merkwürdige Angelegenheit, eine schöpferische Kraft. Die Freunde, die uns zuhören, sind diejenigen, auf die wir uns zubewegen. ...

Indem uns zugehört wird, werden wir innerlich weit und entfalten uns. Ideen beginnen in uns zu wachsen und erwachen zum Leben.“

(Brenda Ueland – 1891-1985)





**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

**Zeit für Fragen**





## Beratungsstellen

- Kinder- und Jugendpsychiatrische Beratungsstelle des Gesundheitsreferates, Schwanthaler Straße 69, Telefon: 089 233-66933, [kinderpsyberatungsstelle.rgu@muenchen.de](mailto:kinderpsyberatungsstelle.rgu@muenchen.de)
- Erziehungsberatungsstellen in München: <https://erziehungsberatung-muenchen.de/>
- Psychologischer Dienst für Ausländer: <https://www.caritas-psychische-gesundheit-fuer-auslaender.de/de>
- Sozialbürgerhäuser in München  
<https://stadt.muenchen.de/rathaus/verwaltung/sozialreferat/sozialbuergerhaus.html>
- Zentraler Schulpsychologischer Dienst (für Schüler\*innen/Eltern städtischer Schulen):  
<https://www.pi-muenchen.de/schulpsychologie>
- Staatliche Schulberatungsstelle München (für Schüler\*innen/Eltern staatlicher und privater Schulen)  
<https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/muenchen.html>
- Weitere außerschulische Beratungs-, Unterstützungs- und Therapiemöglichkeiten:  
[www.pi-muenchen.de/ausserschulische-hilfsangebote-depression-angst-und-andere-psychische-erkrankungen/](http://www.pi-muenchen.de/ausserschulische-hilfsangebote-depression-angst-und-andere-psychische-erkrankungen/)
- Schulpsycholog\*in an der Schule Ihres Kindes kontaktieren (an den meisten Städtischen Schulen vorhanden)
- PIBS – Psychologische Informations- und Beratungsstelle für Schüler\*innen, Eltern und Lehrkräfte:  
[www.ebz-muenchen.de/evangelisches-beratungszentrum-kontakt-schule/](http://www.ebz-muenchen.de/evangelisches-beratungszentrum-kontakt-schule/)







# Psychotherapie-Suche

- Kassenärztliche Vereinigung Bayerns KVB  
<https://www.kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/>  
Koordinationsstelle Psychotherapie: Psychotherapeutenvermittlung (freie Plätze)
- Psychotherapeutenkammer Bayern  
[https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa\\_psychotherapeuten-suche.html](https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html)  
Psychotherapeutensuchdienst (kurzfristige Sprechstunde aufgrund der Corona-Pandemie möglich)
- Deutsche Psychotherapeutenvereinigung  
<https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/nc/patienten/psychotherapeutensuche/>  
(Psychotherapeutenliste nach Postleitzahlen)
- Bundespsychotherapeutenkammer: Informationsflyer auch auf Englisch und Türkisch  
<https://www.wege-zur-psychotherapie.org/download-wege-zur-psychotherapie/>





## Literaturempfehlungen bzw. mediale Quellen

### Literatur:

- Omer, H., von Schlippe, A. (2004): *Autorität durch Beziehung. Die Praxis des gewaltlosen Widerstands in der Erziehung.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Weinblatt, U. (2016): *Die Nähe ist ganz nah! Scham und Verletzungen in Beziehungen überwinden.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Weinblatt, U. (2022): *Unbeteiligt, gelangweilt, unmotiviert: Mit Jungs wieder in Kontakt kommen.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

[www.elternratgeber-psychotherapie.de](http://www.elternratgeber-psychotherapie.de)

[www.elternratgeber-internet.de](http://www.elternratgeber-internet.de) (auch über [bestellungen@bptk.de](mailto:bestellungen@bptk.de) als Printversion)

*Safe.* Deutsche Fernsehserie über Kinder- und Jugendpsychotherapie von Caroline Link. ZDF Neo. Mediathek.

