



Für Eltern, Kinder und Jugendliche

Hilfen bei psychischen und familiären Problemen





Wen kann ich fragen?

Adressen für Eltern von Kindern und Jugendlichen mit psychischen oder familiären Problemen

Ein Überblick

Erziehungs-, Familien- und Jugendberatungsstellen

In Deutschland gibt es über 1.000 Familienberatungsstellen. Eltern, Kinder und Jugendliche können sich direkt an sie wenden. Sie müssen dafür keinen Antrag stellen oder eine Überweisung haben. Die Beratung kann anonym erfolgen. Die Beratung ist streng vertraulich und für die Eltern und Jugendlichen kostenlos. Kinder und Jugendliche können auch ohne Wissen der Eltern beraten werden.

Eine Beratung kann bei allen Fragen zur Entwicklung und Erziehung von Kindern und Jugendlichen und bei familiären Konflikten, auch bei Trennung und Scheidung der Eltern, nützlich sein. Sie hilft auch, wenn Kinder und Jugendliche psychisch auffällig sind oder es ihnen schwerfällt, die Anforderungen der Schule zu

erfüllen. Die Beratung erfolgt durch multidisziplinäre Teams, die sich in der Regel aus Sozialpädagog*innen und Psycholog*innen zusammensetzen, die über beraterisch-therapeutische Zusatzqualifikationen verfügen. Auch Psychologische Psychotherapeut*innen und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen sind Teil der Teams. Sie haben eine Approbation und dürfen psychische Erkrankungen diagnostizieren und behandeln. Diese Kompetenzen bringen sie in die Beratung ein, wenngleich die Behandlung von psychischen Erkrankungen an Beratungsstellen nicht erfolgt.

Die Adresse einer Beratungsstelle können Sie auf der Internetseite der »Bundeskonferenz für Erziehungsberatung« (Beratungsstellensuche nach Postleitzahl) finden.

➤ [bke.de](https://www.bke.de)

Jugendamt

Auch das Jugendamt in Ihrem Heimatort berät Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien in Notlagen, zum Beispiel bei Konflikten wie Trennung und Scheidung oder bei Fragen rund um die Erziehung des Kindes oder bei Verdacht auf Missbrauch und Gewalt. Das Jugendamt kann bei Bedarf auch weitergehende Hilfen organisieren und finanzieren, wie zum Beispiel eine Familienhilfe oder in bestimmten Fällen auch eine Psychotherapie für Ihr Kind. Googeln Sie »Allgemeiner Sozialer Dienst« oder »Jugendhilfedienst« und »Jugendamt« und Ihre Postleitzahl.

bke-Onlineberatung

Eltern und Jugendliche ab 14 Jahren können sich auch an die bke-Onlineberatung wenden, wenn sie anonym im Internet beraten werden möchten. Ein Kontakt ist per E-Mail oder Chat möglich. Die Berater*innen sind qualifizierte Fachkräfte von Erziehungsberatungsstellen, die eine ergänzende Fortbildung in Onlineberatung absolviert haben.

➤ Für Eltern:

bke-elternberatung.de

➤ Für Jugendliche ab 14 Jahren:

bke-jugendberatung.de

Beratungstelefon

»Nummer gegen Kummer«

Eltern können sich auch beim Elterntelefon »Nummer gegen Kummer« beraten lassen. Dort helfen geschulte Berater*innen Eltern bei allen Fragen, Sorgen und Problemen mit ihrem Kind. Die Beratung ist ehrenamtlich, anonym und kostenlos.

Kinder und Jugendliche können sich bei der »Nummer gegen Kummer« auch selbst Rat holen oder sich mit anderen austauschen, wenn sie Sorgen oder Probleme haben. Dies ist telefonisch oder online möglich. Bei Bedarf wird weitere Hilfe vermittelt.

➤ nummergegenkummer.de

☎ 0800 111 0 550

Frühe Hilfen

Frühe Hilfen sind Angebote für werdende Eltern und Familien mit Kindern bis drei Jahre. Frühe Hilfen richten sich an Eltern, die unter anderem mit ihrem kleinen Kind stark belastet sind und sich Unterstützung wünschen. Auf der Internetseite des Nationalen Zentrums Frühe Hilfen können Sie Angebote in Ihrer Nähe suchen:

➤ elternsein.info/fruehe-hilfen/suche-fruehe-hilfen

Schulpsycholog*innen

Schulpsycholog*innen beraten Lehrer*innen sowie in einigen Kommunen auch direkt Schüler*innen und Eltern. Sie helfen, wenn eine Schüler*in psychisch auffällig ist oder im Rechnen, Schreiben oder Lesen nicht mitkommt. Sie unterstützen Lehrer*innen dabei, die schulische Entwicklung ihrer Schüler*innen so gut wie möglich zu gestalten, bei Konflikten zwischen Schüler*innen zu vermitteln und Mobbing und Gewalt in der Schule zu vermeiden. Schulpsycholog*innen sind nur sehr selten an einer einzelnen Schule tätig, meist haben sie eigene Beratungsstellen. Manchmal ist auch nur eine Person für eine ganze Region zuständig. Eltern können sich bei der Klassenlehrer*in oder der Schulleiter*in erkundigen, wie sie Kontakt zu einer Schulpsycholog*in aufnehmen können. Schulpsychologische Beratungsstellen können, wenn sie nicht über die Schule bekannt sind, im Internet unter der Postleitzahl/dem Ort und dem Stichwort »Schulpsychologie« gesucht werden.

Schulsozialarbeiter*innen

Schulsozialarbeiter*innen sind Ansprechpartner*innen für Schüler*innen, Lehrer*innen und Eltern. Sie helfen Schüler*innen, die Lernschwierigkeiten haben, und setzen sich dafür ein, dass alle Kinder und Jugendlichen in der Schule gute Lernbedingungen haben. Darü-

ber hinaus beraten sie Lehrer*innen und Eltern auch in Erziehungsfragen. Sie schützen Kinder und Jugendliche vor Gefahren für ihr Wohl, indem sie Unterstützung bei der Bewältigung alltäglicher Lebensprobleme und Risiken anbieten und notwendige Hilfen, zum Beispiel aus dem Bereich der Kinder- und Jugendhilfe, vermitteln. Schulsozialarbeiter*innen unterstützen Lehrer*innen auch dabei, Klassenkonflikte zu lösen, vermitteln bei Konflikten unter Schüler*innen und organisieren Projekte zur Gewaltprävention.

Kinder- und Jugendnotdienst

Kinder- und Jugendnotdienste sind zentrale Anlaufstellen für Kinder und Jugendliche in Notfällen. Sie bieten Tag und Nacht Unterstützung und auch eine Unterkunft für Kinder und vielerorts auch für ihre Familien, wenn sie sofort die Wohnung verlassen müssen, weil dort zum Beispiel Misshandlung und Gewalt drohen. Sie beraten aber auch in Krisen, wenn Streite in der Familie häufig eskalieren oder wenn Eltern zum Beispiel plötzlich ins Krankenhaus müssen und niemand auf das Kind aufpassen kann. Sie sind kommunale Hilfen, die es in den meisten Gemeinden gibt. Sie sind im Internet unter der Postleitzahl/dem Ort und dem Stichwort »Kinder- und Jugendnotdienst«, »Kinderschutzstelle«, »Jugendschutzstelle« oder »Kinderschutzhaus« zu finden.



Selbsthilfegruppen für Eltern

Für manche Eltern kann es auch hilfreich sein, sich mit anderen auszutauschen, die in der gleichen Situation sind. Dafür sind Selbsthilfegruppen für Eltern da. In der Datenbank der NAKOS-Selbsthilfegruppen können Sie nach »Psychisch kranke Kinder« oder »Angehörige psychisch Kranker« und Ihrem »Wohnort« suchen. Falls Sie in der Datenbank keine geeignete Selbsthilfegruppe finden, können Sie sich bei NAKOS auch telefonisch informieren:

➤ nakos.de
☎ 030 31 01 89 60

Psychotherapeut*innen

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen sind Spezialist*innen für die Diagnostik und Behandlung von psychischen Problemen bei Kindern und Jugendlichen, die nicht älter als 20 Jahre alt sind, das heißt bis zum 21. Geburtstag, und deren Familien. Eltern und Kinder können eine Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*in auch ohne Überweisung von einer Ärzt*in aufsuchen. Informationen zum Ablauf einer Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen finden Sie hier:

➤ elternratgeber-psychotherapie.de

Psychologische Psychotherapeut*innen behandeln vor allem Erwachsene. Sie können jedoch mit einer speziellen Zusatzausbildung auch Kinder und Jugendliche behandeln.

Psychotherapeut*in ist eine geschützte Berufsbezeichnung. Als Psychotherapeut*in darf sich nur bezeichnen, wer eine staatlich geregelte Ausbildung und Prüfung absolviert hat und psychische Krankheiten mit wissenschaftlich anerkannten psychotherapeutischen Verfahren behandelt. Psychotherapeut*innen arbeiten auch in Teams von Beratungsstellen mit.

Diplom-Psycholog*innen und Psycholog*innen mit Masterabschluss haben ein Studium abgeschlossen. Sie verfügen aber nicht über eine Approbation und dürfen keine psychische Erkrankungen behandeln. Psycholog*innen, die in Erziehungsberatungsstellen tätig sind, haben zusätzliche Fortbildungen absolviert und beraten Eltern und ihre Kinder bei psychischen Belastungen.

Ärztliche Psychotherapeut*innen sind zum Beispiel Fachärzt*innen für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Fachärzt*innen für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie (siehe Kinder- und Jugendpsychiater*innen).

Heilpraktiker*innen dürfen sich nicht als »Psychotherapeut*innen« bezeichnen. Sie nennen sich deshalb oft »Heilpraktiker*in für Psychotherapie« oder firmieren als »Heilpraxis für

Psychotherapie«. Bei Heilpraktiker*innen für Psychotherapie ist nicht sichergestellt, dass sie ausreichend qualifiziert sind, um psychische Krankheiten mit wissenschaftlich anerkannten Verfahren zu behandeln. In der gesetzlichen Krankenversicherung ist die psychotherapeutische Behandlung durch Heilpraktiker*innen keine »Kassenleistung«.

Kinder- und Jugendpsychiater*innen

Psychische Störungen werden auch von Fachärzt*innen behandelt. Dies sind vor allem »Fachärzt*innen für Psychiatrie und Psychotherapie« oder »Fachärzt*innen für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychosomatik«. Spezialist*innen für die Diagnostik und Behandlung von psychischen Problemen bei Kindern und Jugendlichen sind »Kinder- und Jugendpsychiater*innen«. Sie haben Medizin studiert und danach eine Weiterbildung für die Behandlung psychischer Krankheiten abgeschlossen. Sie können Medikamente verordnen und Psychotherapien durchführen. Viele der Kinder- und Jugendpsychiater*innen arbeiten in »sozialpsychiatrischen Praxen«. Sie bieten neben den Gesprächen mit den Ärzt*innen vor allem auch sozialpädagogische, heilpädagogische und psychologische Leistungen an.

Kinder- und Jugendärzt*innen sowie Hausärzt*innen

Eltern gehen bei psychischen Beschwerden ihres Kindes meist zu ihrer Kinderärzt*in, im Jugendalter auch zur Hausärzt*in. Sie kennen die Kinder- oder Hausärzt*in bereits länger und sind deshalb mit ihr vertraut. Sie untersuchen, ob eine organische Ursache vorliegt oder ob die Beschwerden auf eine psychische Erkrankung zurückzuführen sind. Sind die Beschwerden psychisch begründet und reichen die Gespräche mit der Kinderärzt*in nicht aus, erhalten Eltern eine Überweisung zu einer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*in oder auch den Hinweis auf eine Beratungsstelle.

Ambulanzen

Es gibt auch Ambulanzen für die Behandlung psychisch kranker Kinder und Jugendlicher. Dies können psychotherapeutische Ambulanzen an Universitäten (»Hochschulambulanzen«) oder an Ausbildungsinstituten für Psychotherapeut*innen (»Ausbildungsambulanzen«) sowie Ambulanzen an Krankenhäusern (»psychiatrische Institutsambulanzen«) sein. Auch diese Ambulanzen können Sie direkt anrufen und einen Termin vereinbaren. Sie brauchen keine Überweisung.

Behandlung in einem Krankenhaus

Manchmal kann auch eine Behandlung in einem Krankenhaus ratsam sein, etwa wenn ein Kind oder Jugendlicher besonders schwer psychisch erkrankt ist und mit einer ambulanten Therapie keine ausreichende Verbesserung erreicht werden konnte. Ihr Vorteil besteht vor allem darin, dass das Kind intensiver behandelt und engmaschig betreut wird sowie bei akuten Krisen sehr schnell Hilfe bekommt. Ob eine Behandlung im Krankenhaus notwendig ist, sollten Eltern zunächst mit einer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*in oder einer Kinder- und Jugendpsychiater*in besprechen. Diese können auch bei der Auswahl der Klinik beraten und in die Klinik überweisen.

Eine Zwischenlösung können Tageskliniken sein, die an vielen kinder- und jugendpsychiatrischen Krankenhäusern angegliedert sind. Das Kind bleibt dabei in der vertrauten heimischen Umgebung und kommt nur an Wochentagen von morgens bis nachmittags in die Klinik. Auf diese Weise können die Kinder und Jugendlichen sich sofort im Alltag ausprobieren und einüben, was sie in der Klinik gelernt haben. Manchmal bietet sich eine tagesklinische Behandlung auch an, um einen sanften Übergang von der stationären zur ambulanten Therapie zu ermöglichen. Tageskliniken haben auch eine »Klinikschule«, zu der die Patient*innen während der Behandlungszeit gehen.

Damit Ihr Kind in einem Krankenhaus behandelt werden kann, benötigen Sie in der Regel eine Einweisung durch eine Psychotherapeut*in oder eine Ärzt*in. Sie können sich in Notfällen aber auch direkt an die Notaufnahme eines Krankenhauses wenden und dort erklären, warum Sie eine stationäre Behandlung wünschen. Für die Behandlung von psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen sind in aller Regel Kliniken und Abteilungen für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie und -psychosomatik zuständig. Für Jugendliche und junge Erwachsene gibt es teilweise auch spezielle Abteilungen (»Transitionsstationen«).

Medizinische Rehabilitation

Manchmal kann es sinnvoll sein, dass ein Kind eine medizinische Rehabilitation erhält. Eine Reha kann für Kinder und Jugendliche, zum Beispiel mit psychischen Erkrankungen wie ADHS, Ängsten oder Depression, beantragt werden, aber auch bei körperlichen Erkrankungen wie Asthma, Neurodermitis oder starkem Übergewicht, bei denen psychische Faktoren eine große Rolle spielen. Erste Ansprechpartner*innen für eine Reha sind Kinderärzt*innen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen und Kinder- und Jugendpsychiater*innen. Weitere Informationen finden Sie unter:

➤ kinder-und-jugendreha-im-netz.de

Sozialpädiatrische Zentren

Es gibt besonders für Kinder und Jugendliche mit schweren chronischen Erkrankungen oder mit körperlichen, geistigen oder Mehrfachbehinderungen, die auch unter psychischen Beschwerden leiden, spezialisierte »Sozialpädiatrische Zentren«. Dort erhalten Sie Hilfe bei medizinischen, psychischen und sozialen Problemen. Auf der folgenden Seite können Sie nach sozialpädiatrischen Zentren in Ihrer Nähe suchen:

➤ [dgspj.de/institution/
sozialpaediatriische-zentren](https://dgspj.de/institution/sozialpaediatriische-zentren)

Impressum

Herausgeber:

**Bundeskonzferenz für
Erziehungsberatung e.V.**
Herrnstraße 53, 90763 Fürth
Tel.: 0911 / 977 140
Fax: 0911 / 745 497
bke@bke.de | www.bke.de

**Bundespsychotherapeutenkammer
(BPtK)**

Klosterstraße 64, 10179 Berlin
Tel.: 030 / 278 785-0
Fax: 030 / 278 785-44
info@bptk.de | www.bptk.de

Gestaltung:

Andreas Faust
www.andreasfaust.de

Illustrationen:

Marie Schwab

Stand:

März 2023

→ bke.de

→ bptk.de