



INSTITUT FÜR BERATUNG UND THERAPIE

Große Seite 14
31174 Schellerten/ OT Dinklar
☎ 0 51 23 / 24 66
☎ 0 51 23 / 24 88
✉ info@ibt-psychotherapie.de
🌐 www.ibt-psychotherapie.de

UNSERE AMBULANZEN

- ➔ Hildesheim / Ritterstraße 2 • ☎ 0 51 21 / 208 11 10
- ➔ Hannover / Große Düwelstraße 28 • ☎ 05 11 / 27 04 27 30
- ➔ Hamburg / Spaldingstraße 77 • ☎ 0 40 / 308 51 50 - 70



Psychotherapie für Jugendliche

So funktioniert's

➔ WAS IST PSYCHOTHERAPIE?

Psychotherapie bedeutet wörtlich übersetzt „Behandlung der Seele bzw. seelischer Probleme“. Es geht dabei um die gezielte persönliche Auseinandersetzung mit dem eigenen Denken, Fühlen und Verhalten.

Unsere TherapeutInnen begleiten und unterstützen Dich in diesem Prozess, erarbeiten mit Dir Lösungsansätze und fördern deren konkrete Umsetzung.

Die Behandlung umfasst zunächst eine Phase der sogenannten Diagnostik, in der es vor allem darum geht, die Problematik näher zu erfassen und zu verstehen. Dabei sind aktuelle Ereignisse genauso wichtig wie biografische Bezüge – also Faktoren aus Deinem bisherigen Leben.

Im nächsten Schritt wird darüber entschieden, ob eine Psychotherapie sinnvoll und erfolgversprechend ist. Wenn ja, wird nach entsprechender Antragstellung bei der Krankenkasse mit der eigentlichen Therapie begonnen.

Dazu legen die TherapeutInnen gemeinsam mit Dir Ziele fest, die im Rahmen der Therapie erreicht werden sollen. Unsere TherapeutInnen unterstützen Dich in dem Prozess, selbst aktiv zu werden.

Du wirst zum Experten für Deine Problematik und erlernst Kompetenzen und Fähigkeiten, die es Dir ermöglichen, die entstandenen Probleme aufzulösen und zu meistern.

➔ WEM HILFT PSYCHOTHERAPIE?

Psychotherapie bietet Hilfe bei Störungen des Denkens, Fühlens und Handelns. Häufige Anlässe für eine Therapie sind u. a. Depressionen, Ängste, Zwänge, aber auch körperliche Beschwerden, die durch psychische Probleme entstehen oder aufrecht erhalten werden.

Oftmals sind seelische Probleme eine Reaktion auf konkrete Lebensereignisse, wie etwa der Verlust eines geliebten Menschen, eine schwere körperliche Krankheit oder auch auf das Erleben von Gewalt. Andere psychische Störungen treten zunächst für die Betroffenen „wie aus heiterem Himmel“ auf.



Mögliche Therapiegründe können sein

- *Depressionen*
- *Aufmerksamkeits- und hyperkinetische Störungen (ADHS)*
- *Angststörungen*
- *Essstörungen*
- *Schlafstörungen*
- *Störungen des Sozialverhaltens*
- *Tic- und Zwangsstörungen*

In diesen Fällen spielen biografische Hintergründe, bisherige Lebenserfahrungen, vor allem aber die Art und Weise, wie wir gelernt haben zu denken und zu fühlen, eine entscheidende Rolle.

Nicht immer ist eine Psychotherapie notwendig, um Probleme zu verarbeiten. Oftmals reicht auch die Unterstützung im sozialen Umfeld, der Besuch einer Selbsthilfegruppe oder einer Beratungsstelle aus, um die Situation selbst erfolgreich zu bewältigen.

Ob eine Therapie im Einzelfall sinnvoll ist, lässt sich mit Hilfe eines/r PsychotherapeutIn bei einem Vorgespräch klären.

➔ WIR GEMEINSAM!

Das Institut für Beratung und Therapie bietet Dir kompetente Hilfe und therapeutische Begleitung bei psychischen Krisen und Problemen an.

Unser Team besteht aus Diplom-PsychologInnen und anderen Berufsgruppen der psychosozialen Versorgung. Wir arbeiten mit Methoden der Verhaltenstherapie, deren Wirksamkeit wissenschaftlich gut belegt ist.

Du stehst im Zentrum unserer gemeinsamen Arbeit. Ob es sinnvoll ist, Deine Erziehungsberechtigten einzubeziehen, entscheidest Du. Grundsätzlich gilt für uns die Schweigepflicht.

Daher ist uns besonders wichtig, in der Therapie auch eine enge und kooperative Zusammenarbeit mit Dir aufzubauen.

Transparenz während des gesamten Therapieverlaufs ist ein wesentliches Element unserer Tätigkeit.

Nach der diagnostischen Eingangsphase werden die Ergebnisse mit allen Beteiligten genau besprochen und die möglichen Therapieschritte gemeinsam entwickelt. So stärken wir die Motivation für Dein eigenverantwortliches Handeln.