

Что такое психотерапия?

Кто такой психотерапевт?

- Терапевт помогает тебе, если ты пережили(а) что-то плохое.
- Терапевт говорит с тобой об этих плохих событиях. Разговор может помочь тебе почувствовать себя лучше. Против плохих воспоминаний нет таблеток.
- Терапевт для тебя эксперт и партнер по общению. Он(а) не принимает решений относительно твоего статуса пребывания.

Как работает психотерапия?

- Ты можешь пойти на терапию, если ты плохо себя чувствуешь. Терапия добровольна.
- Ты можешь попробовать пойти на терапию. Если тебе не нравится терапия или ты не чувствуешь себя комфортно с терапевтом, ты можешь отказаться и больше не ходить. Ты сам(а) решаешь, что ты хочешь рассказать, а что нет.
- Терапевт не имеет права никому рассказывать то, что ты ему(ей) рассказывал(а). Он(а) должен(а) держать все в себе. Он(а) обязан(на) соблюдать конфиденциальность.
- Терапевт побеседует с твоим опекуном. Вы вместе решите, что терапевту о чём можно говорить с твоим опекуном, а о чём нет.
- Терапевт говорит по-немецки. Если хотите, тебе поможет переводчик(ца). Переводчик(ца) также обязан(на) соблюдать конфиденциальность.
- Терапия проводится один раз в неделю в течение примерно полугода.
- Тебе не нужно оплачивать терапию самостоятельно. За тебя заплатит больничная касса или управление по делам молодежи.

После разговоров с терапевтом, многие дети и подростки чувствуют себя лучше, предпочитают снова проводить время с друзьями и могут лучше концентрироваться в школе.