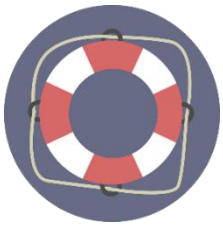
Wo bekomme ich Hilfe und wer ist das?

Du hast Fragen, Sorgen oder Probleme, zum Beispiel in der Schule, mit Geld oder mit Deiner körperlichen und psychischen Gesundheit? In Deutschland gibt es viele Stellen, die Dir dabei helfen. Aber wer ist eigentlich wer, und wer hilft Dir wobei? Das zeigen wir Dir auf dieser Seite. Auch wenn sich Deine Eltern trennen und Du Fragen dazu hast, kannst Du Dich an diese Anlaufstellen wenden. Die Menschen, die dort arbeiten, kennen sich gut aus und nehmen sich Zeit für Dich. Ein persönliches Gespräch ist ein guter erster Schritt.





bke-Suche

Schulpsychologische Beratungsstellen

bke

Berater:in

an Deiner Schule

- ⇨ Beratungslehrkraft / Vertrauenslehrkraft (**Thema**: Deine erste Ansprechperson in der Schule, wenn Du reden möchtest und nicht weißt, wohin mit Dir)
- ⇨ Schulsozialarbeiterin oder Schulsozialarbeiter (**Themen**: Begleitet Dich bei Problemen in der Schule und vermittelt Dir weitere Unterstützung)

Das Gute daran

- ✓ Direkt in Deiner Schule
- ✓ Schnelle Hilfe ohne langes Warten auf einen Gesprächstermin

in einer Beratungsstelle

- ⇨ Schulpsychologische Beratungsstelle (**Themen**: Schulangst, Schulverweigerung, Leistungsprobleme oder Ärger in der Schule)
- ⇨ Psychologische Beratungsstellen, Erziehungsberatungsstellen, Jugendberatungsstellen (**Themen**: persönliche Krisen, Probleme mit den Eltern, Probleme in der Ausbildung oder im Beruf, Schwierigkeiten in der Partnerschaft)

Das Gute daran

- ✓ Es kostet Dich keinen Cent!
- ✓ Meist geringe Wartezeit auf einen Termin
- ✓ Kurze Beratung von ca. 5 - 7 Terminen im Abstand von mehreren Wochen

Wo findest Du die richtigen Beraterinnen oder Berater?

- ⇨ An Deiner Schule
- ⇨ Beratungsstellensucher
  › https://www.bke.de/bke/beratungsstellensuche
- ⇨ Schulpsychologische Beratungsstellen
  › https://schulpsychologie.de/beratungsstellen
- ⇨ Online-Beratung
  › https://www.bke-beratung.de/jugendberatung/willkommen

Gefördert vom:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:in

Nicht bei allen Problemen hilft eine kurzzeitige Beratung von wenigen Terminen. Wenn Du merken solltest, dass Du seit der Trennung Deiner Eltern doch mehr mit Deinem Gefühlswirrwarr zu kämpfen hast, kann Dir möglicherweise am besten eine Psychotherapeutin oder ein Psychotherapeut für Kinder und Jugendliche helfen.



Das Gute daran

- ✓ Die Psychotherapie wird in Deutschland in fast allen Fällen von den Krankenkassen bezahlt.
- ✓ Meist bekommst Du so viele Termine, wie Du brauchst. Manche bleiben ein halbes Jahr, andere bis zu zwei Jahre. Meist erhältst Du einen Termin pro Woche.

Wichtig zu wissen

- ☝ Lange Wartezeit (im Schnitt 6 Monate)
  → Deshalb kann es sinnvoll sein, bei möglichst vielen Praxen anzurufen und Dich dort auf die Warteliste setzen zu lassen.
- ☝ Zur Überbrückung kannst Du beratende Termine in einer Beratungsstelle annehmen oder Online-Trainings durchführen
  → Psychotherapeutische Sprechstunden kannst Du zum Beispiel bei der Terminservicestelle unter 116 117 vereinbaren.

Wo findest Du die passenden Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen oder Jugendlichenpsychotherapeuten?

- ⇨ Du kannst über die folgende Seite suchen:
  › https://arztsuche.116117.de
- ⇨ Gib dafür „Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie“ und Deinen Wohnort an.
- ⇨ Schon erhältst Du eine Liste aller passenden Personen in Deiner Nähe.

Arztsuche



Fachärzt:in für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

Diese Fachpersonen sind spezialisiert auf die medizinische Behandlung von psychiatrischen Erkrankungen, u.a. mittels Medikamenten. Diese sollen helfen, besser mit der psychischen Erkrankung zurechtzukommen.

Das Gute daran

- ✓ Auch diese Behandlung wird von den Krankenkassen bezahlt.

Wichtig zu wissen

- ☝ Erste Anlaufstelle, um zu überprüfen, ob eine psychiatrische Erkrankung vorliegt und ob Du eine Psychotherapie braucht.
- ☝ Wenn ja, wirst Du häufig an eine kinder- und jugendlichenpsychotherapeutische Praxis weiterverwiesen.

Wo findest Du die passenden Kinder- und Jugendpsychiater:innen?

- ⇨ Du kannst über die folgende Seite suchen:
  › https://arztsuche.116117.de
- ⇨ Gib dafür „Kinder- und Jugendpsychiatrie“ und Deinen Wohnort an.
- ⇨ Schon erhältst Du eine Liste aller passenden Personen in Deiner Nähe.

Arztsuche

Gefördert vom:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

Es gibt Kliniken, die sich ganz auf das Thema psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen spezialisiert haben. Eine solche Klinik hat meistens die folgenden drei Bereiche:

- **Ambulanz**
  Patient:innen können unterschiedlich häufige Termine haben, zwischen einmal wöchentlich und einmal alle paar Monate.
  ⓘ Du kommst zu Terminen in die Klinik und gehst danach wieder nach Hause, mal jede Woche, mal nur alle paar Monate.
- **Tagesklinik**
  Patient:innen sind tagsüber in der Klinik, abends und nachts zu Hause.
  ⓘ Tagsüber bist Du in der Klinik und wirst unterstützt, danach geht's für Dich nach Hause.
- **Vollstationäre Behandlung**
  Patient:innen werden rund um die Uhr in der Klinik behandelt.
  ⓘ Du bleibst für eine Zeit in der Klinik, auch nachts, und Fachleute sind rund um die Uhr für Dich da.

Wo findest Du die passende Klinik?

- Du kannst über die folgende Seite suchen:
  › https://www.dgkjp.de/die-dgkjp/klinikfinder
- Wähle dort Dein Bundesland und Deine Stadt aus.
- Unter „Optionen" kannst Du auswählen, ob Du eine Ambulanz, eine Tagesklinik oder eine Klinik suchst.
- Schon erhältst Du eine Liste aller passenden Kliniken in Deiner Nähe.

dgkjp-Klinikfinder



Das Gute daran

- ✓ Die Behandlung wird von den Krankenkassen bezahlt.

Wichtig zu wissen

- Lange Wartezeiten für eine geplante Behandlung (mind. 6 Monate)
  → Möglichst zügig auf die Warteliste setzen lassen
- Behandlung von akuten Krisen rund um die Uhr
  → Eine akute Krise kann sich zum Beispiel durch Suizidgedanken und/oder konkrete Suizidpläne zeigen. In diesem Fall solltest Du Dich unbedingt in einer Kinder- und Jugendpsychiatrie in Deiner Nähe vorstellen.

Wenn Du **JETZT** Hilfe brauchst, wähle eine dieser Nummern:

- Notrufnummer **112**
- Nummer gegen Kummer **116 111**
- TelefonSeelsorge **0800 111 0111**

Gefördert vom:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend