

*Hilfe, keiner versteht mich!*

*Säuglings-/ Kinder- und Jugendpsychotherapie*

---



**Psychotherapie ist cool!  
Psychotherapie hilft dir!**



**NÖLP**

Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie



## WARUM DIESE BROSCHÜRE?

Durch Anregung von Eltern, PädagogInnen und Institutionen ist die Idee für diese Broschüre entstanden.

Um den vielen Anfragen zur Entwicklung, zum Verhalten und zur körperlichen Befindlichkeit von Säuglingen sowie Kindern und Jugendlichen gerecht zu werden, haben wir dieses Nachschlagewerk zusammengestellt.

Sowohl werden die altersspezifischen Entwicklungsaufgaben des Kindes und Jugendlichen beschrieben, als auch die persönlichen Voraussetzungen in Wechselwirkung mit seinem Umfeld aufgezeigt und Unterstützung angeboten.

Zudem haben wir versucht, einen Einblick in die Psychotherapie zu geben.

Was kann diese Broschüre für Dich/Sie sein?

- Eine Unterstützung für die Zeit des Erwachsenwerdens und ein Aufzeigen der damit einhergehenden natürlichen Veränderungen.
- Eine Zusammenfassung über die Entwicklungsaufgaben des jungen Menschen und den Möglichkeiten der Bewältigung.
- Ein Nachschlagewerk rund um die Psychotherapie.

Allen, denen wir noch mehr Fragen beantworten können, stehen wir gerne zur Verfügung.

**Niederösterreichischer Landesverband  
für Psychotherapie**

Hauptplatz 4/3 \* 2325 Himberg

+43 664.73 349 634 \* [office@psychotherapie-noelp.at](mailto:office@psychotherapie-noelp.at)

[www.psychotherapie.at/noelp](http://www.psychotherapie.at/noelp)

<https://www.facebook.com/psychotherapienoelp>



# NÖLP

Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie

## ES GIBT ZWEI DINGE, DIE WIR UNSEREN KINDERN MITGEBEN SOLLTEN, WURZELN UND FLÜGEL

### Die Wurzeln für die Kleinsten



Wurzeln geben bedeutet, dem Kind eine sichere Basis zu schaffen - das Kind soll sich grundsätzlich geborgen, verstanden, angenommen und nicht überfordert, übersehen oder verletzt fühlen.

Das Kind kann sich dann entsprechend entwickeln, wenn wir die Befindlichkeit des Kindes so weit möglich verstehen, richtig deuten und dementsprechend handeln können.

Oft fällt es den Bezugspersonen schwer, diese Basis zu schaffen. Dazu sagt D.H. Winnicott *... dass es die perfekte Elternschaft ebenso wenig gibt wie das perfekte Kind.*

Lebensumstände und gesellschaftliche Normen bestimmen oft, wie Eltern zu sein haben bzw. wie sie sich zu verhalten haben, wie ein Kind sich zu entwickeln hat, wann es was können sollte, wie es sich zu verhalten hat uvm.

Bezugspersonen sind dazu angehalten, diesen Anforderungen des sozialen Umfelds gerecht zu werden und die Normen zu erfüllen. Gelingt dies nicht, haben sie oft Schuldgefühle.

Dem gegenüber steht aber ‚der Mensch‘ – sowohl das Kind, als auch die Bezugspersonen sind eigenständige Persönlichkeiten und bringen individuelle Voraussetzungen, Vorstellungen und Interessen mit, die nach Verwirklichung streben.

In der Psychotherapie nehmen die TherapeutInnen einerseits eine stützende Haltung den Eltern gegenüber ein. Andererseits sind sie ein Übersetzer für die nicht-verbale Sprache als auch den verbalen Ausdruck des Säuglings und des Kleinstkindes.



Die Kindheit ist der wichtigste Lebensabschnitt in der Entwicklung eines Menschen. Das Kind lernt Laufen, Denken, Sprechen, Fühlen und Handeln, alle elementaren entscheidenden Fähigkeiten für das gesamte weitere Leben.

Es lernt in dieser Lebensphase seine eigenen Bedürfnisse und Empfindungen zu erkennen, seine Emotionalität auszudrücken, seinen Willen durch- und seine Intelligenz einzusetzen. Es ist jetzt in der Lage, sein eigenes Selbst (Körper und Seele) von dem des anderen zu unterscheiden.

## *Die Flügel für die Größeren*

Das Kindergarten- und das Schulkind muss plötzlich viel Neues lernen, es muss sich auf die neue Situation einstellen, ist weg von zu Hause, muss sich alleine zurechtfinden, sich anderen Erwachsenen unterordnen und sich in gleichaltrigen Gruppen integrieren.



Ausschlaggebend dafür, wie sich das Kind in der neuen Situation fühlt, verhält und zurechtfindet, ist unter anderem die Persönlichkeit und das soziale Umfeld des Kindes.

In diesem Zusammenhang ist immer wieder festzustellen, dass ein aggressives, störendes und lautes Kind als ein Kind mit Problemen erkannt wird, weil es fortwährend neue Schwierigkeiten produziert und zwar nicht nur für sich, sondern für alle, die näher mit ihm zu tun haben.

## *„Kinder, die Probleme machen, haben Probleme“*

Es gibt aber genauso viele Kinder, welche ebenfalls Hilfe bedürfen. Diese Kinder fallen weniger oder gar nicht auf, ziehen sich von der für sie wenig attraktiven Welt zurück und werden von der Umwelt oftmals als ruhig und einsam beschrieben. Vieles wird von außen vorgegeben und verlangt ohne Rücksicht auf die angeborene Lust und Neugierde, die Welt kennen zu lernen und seinen Erfahrungshorizont ständig zu erweitern.

Nicht alle Kinder sind diesen ‚neuen‘ Anforderungen gewachsen und reagieren mit Widerstand, Wut, Trotz, Schulverweigerung, Bauch- oder Kopfschmerzen, Einnässen uvm. Dieses Anderssein und der Druck von außen erhöhen den bereits vorhandenen Leidenszustand des Kindes. Somit ist es noch weniger in der Lage, den gestellten Anforderungen gerecht zu werden.



Die Psychotherapie unterstützt das Kind dahingehend, seinen Selbstwert aufzubauen und sein ‚neues‘ Selbstbild schätzen zu lernen.

*‚Es braucht Zeit, dass Menschen ihre eigene Spur finden, ihr Tempo bestimmen, eigene Ziele sehen und angehen.‘*

*Antoine de Saint-Exupery*

Bekommt das Kind ausreichend Zeit und Unterstützung, um sein natürliches Selbst zu spüren und zu entwickeln, kann es den Anforderungen gestärkt begegnen.

## *WER BIN ICH? - IDENTITÄTSFINDUNG*



Jugendliche befinden sich in einer sehr sensiblen Lebensphase, da der Übergang vom Kind zum Erwachsenen oftmals mit vielen Komplikationen und Schwierigkeiten verbunden ist. Diese kritischen Phasen, beispielsweise durch die körperliche Entwicklung, das Hineinwachsen in die Rolle des Erwachsenen, das Herausfinden der eigenen Identität, das Loslösen von den Eltern oder das Finden geeigneter Freundesgruppen, stellen oft große psychische Belastungen dar.

Nebenbei üben auch äußere Einflüsse einen nicht zu vernachlässigenden Druck auf die Jugendlichen aus. Erwähnenswert wären etwa Schule, Berufsfindung, Familie oder auch Freunde - all diese Faktoren stellen diverse, oft widersprüchliche Erwartungen an den jugendlichen Menschen.

Jeder Mensch, auch der Jugendliche, hat das Recht auf individuelle Entwicklung. Für den Heranwachsenden gibt es keine Eindeutigkeiten, er lebt in einer Zwischenwelt - in einer Welt der Zerrissenheit: Auf und Ab, Höhen und Tiefen, Trauer und Glück, Himmel-hoch-jauchzend und zu-Tode-betrübt, stark und schwach, ein einziges Pendeln zwischen Größenfantasien und im-Boden-versinken.

Kurz gesagt: Die ständigen und plötzlichen Veränderungen sind das einzig Eindeutige. In dieser Zeit prägen (Ver-)Wandlungen, (Ver-)Änderungen und Entwicklungen das Leben der Jugendlichen.





# NÖLP

Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie



Dies kann sich jedoch typ- und temperamentsbedingt höchst unterschiedlich darstellen. Während einige Heranwachsende ihre Entwicklung grell, schrill und provokativ inszenieren und durchleben, ziehen sich andere von der Außenwelt zurück, kapseln sich ab, richten sich in den Innenwelten ihrer Fantasien, Träume und ihres Weltschmerzes ein.

Diese Entwicklungsphase ist jedoch nur ein Durchgangsstadium – sie hat einen Anfang und ein Ende – für den Heranwachsenden und für die Eltern. Nicht unbedingt bedeutet dieser Lebensabschnitt eine Krise – vielmehr kann die Phase des Wandelns, der Veränderung und der Entwicklung eine Chance sein, ihre Beziehung neu zu gestalten.

## *ENTWICKLUNGSAUFGABEN DER JUGENDLICHEN*

Entwicklungsaufgaben sind Herausforderungen, die gelegentlich schwer zu lösen sind. Es gibt natürlich eine Vielzahl an Faktoren, welche Jugendliche im Alltag belasten können: Beispielsweise Konflikte mit Eltern, Lehrern oder Geschwistern, finanzielle Probleme, Schwierigkeiten mit dem Erwachsenwerden und noch viele andere Möglichkeiten könnten hier genannt werden.

Wir möchten hier nur auf drei Stressfaktoren für Jugendliche eingehen:

### *a) Schule und Beruf*

Es wird von den Jugendlichen immer stärker gefordert, eine „ordentliche“ Schul- bzw. Berufsausbildung zu absolvieren und dabei so gut wie möglich abzuschneiden.

Verbunden mit Schule oder Beruf kann ein großer Erfolgs- und Erwartungsdruck entstehen, der die Befindlichkeit der Jugendlichen sehr stark beeinflusst.

Es können Ängste und Befürchtungen bei Jugendlichen entstehen:

- hinsichtlich Nichterhalten des Schul- und Berufsabschlusses
- bei erwartetem oder tatsächlichem Schulversagen bzw. Nichterreichen des Berufszieles
- wenn sie die Erwartungen der Eltern nicht erfüllen.

### *b) Eltern und Familie*

Im Jugendalter geraten die Eltern oftmals mit den heranwachsenden Kindern in Konflikt. Die Jugendlichen wollen ihren eigenen Weg gehen, wollen selbst Entscheidungen treffen und ihre eigenen Vorstellungen in die Realität umsetzen.

Durch diese Autonomiebestrebung der jungen Erwachsenen wird eine Neugestaltung der Beziehung innerhalb der Familie notwendig; das ist sowohl die Aufgabe der Jugendlichen als auch die der Eltern.

In diesen Auseinandersetzungen reagieren Heranwachsende äußerst sensibel auf falsche Töne - auch wenn dies in merkwürdigem Widerspruch zu ihren Worten und Taten stehen kann. Damit fordern die Jugendlichen ein einführendes, ihrem Alter angemessenes Verstehen von den Erwachsenen.

### *c) Liebe und Freundschaft*



Durch die körperlichen Veränderungen wird das äußere Erscheinungsbild für den Jugendlichen immer wichtiger.

Heranwachsende zweifeln oft an sich und ihrem Aussehen. Sie wollen gefallen, anerkannt werden, Freunde finden und erste sexuelle Erfahrungen machen — sie probieren aus, wie sie auf andere wirken.

Cliquen werden kurzfristig zum Familienersatz. In diesem Rahmen lernen die Jugendlichen, sich abzugrenzen, sich zu behaupten und so den richtigen Platz zu finden.

Freundschaften gestalten sich unterschiedlich. Burschen bevorzugen Freunde, mit denen sie etwas erleben können, zum Beispiel ausgehen oder spielerische und sportliche Aktivitäten ausüben.

Mädchen haben oft eine vertraute, verlässliche Freundin, mit der sie Nähe, Geborgenheit und Intimität erleben können.

Einflüsse von außen haben für den jungen Menschen einen sehr hohen Stellenwert. Gesellschaftliche Normen und die Medien beeinflussen Jugendliche in ihren Vorstellungen von der ‚idealen‘ Frau bzw. dem ‚idealen‘ Mann. Sie geben Trends vor und wie sich der junge Mensch zu verhalten hat. Der Jugendliche fühlt sich verunsichert, wenn er den eigenen und den Erwartungen von außen nicht gleich entsprechen kann.

## *BEWÄLTIGUNG DER ENTWICKLUNGSAUFGABEN*

Jugendliche glauben oft, dass Sie an ihren Problemen selbst schuld sind, niemand sie auf dieser Welt verstehen kann und diese auch nur durch ‚eigene Aktivitäten‘ lösen können. Erst in zweiter Linie nehmen sie Hilfe von außen - durch Eltern, Gleichaltrige, andere Erwachsene und Medien - an.

Wichtig für den jungen Menschen ist vor allem, sich den Herausforderungen zu stellen, sich damit auseinander zu setzen und entsprechende Wege zur Bewältigung kennen zu lernen. Diese Bewältigungsstrategien sind jedoch sehr unterschiedlich und von den Problemen und der Persönlichkeit des Jugendlichen beeinflusst. Sie sind jedoch in jedem Fall lösungsorientiert.

Lösungen können sein:

- das Problem zu analysieren
- seine Sichtweise zu überdenken und eventuell zu ändern
- sich einen Handlungsplan zurecht zu legen
- sich eventuelle Unterstützung von außen, bei Freunden oder Eltern, zu holen
- um letztendlich gestärkt an das Problem heranzugehen.



Diese Strategien sind nicht nur für die Lösung von Entwicklungsaufgaben und aktuellen Belastungen bedeutsam, sie haben einen wesentlichen Einfluss auf das Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl des jungen Menschen und stärken nachhaltig die Persönlichkeit.

## *DIE ZEIT DES ERWACHSENWERDENS UND IHRE AUSDRUCKSFORMEN*



Die Pubertät ist ein Lebensalter, das sowohl Jugendliche als auch ihre Eltern oft in ziemliche Krisen stürzt. Die Kinder wirken oftmals ‚bockiger‘, ‚rücksichtsloser‘, ‚grausamer‘, und ‚zerstörerischer‘, um sich von den Eltern abzulösen und zu demonstrieren, dass sie auf dem Weg sind, eine eigene Identität zu entwickeln.

Alle diese Veränderungen sind Folgen eines natürlichen Abnabelungsprozesses mit dem Ziel, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Der Prozess der ‚Ablösung‘ gehört in diese Entwicklungsphase und ist für alle Beteiligten sehr schwierig - es gilt, die Balance zwischen Nähe und Distanz neu auszuverhandeln.

Es ist völlig in Ordnung, wenn Eltern aber auch Jugendliche Hilfe von außen, etwa in Form einer Psychotherapie, in Anspruch nehmen.

Grenzüberschreitende Ausdrucksformen wie:

- Diebstahl
- Vandalismus
- Gewalt (aggressiv oder/und sexuell)
- Mobbing
- Bandenkriminalität
- Lustvolles Umgehen mit Gefahr, Angst und Horror
- Selbstverletzung
- Essstörungen
- Drogenkonsum (legale und illegale Drogen)
- Selbstmordabsichten und -gedanken
- Sozialer Rückzug und Depression
- Psychosomatische Beschwerden
- usw.

sind oft typisch für die Pubertät, können aber auch auf Probleme des Jugendlichen hindeuten.

Wichtig für Eltern ist in der Phase des Heranwachsens, dass sie den Jugendlichen Selbstvertrauen und Selbstwert vermitteln und immer wieder Gespräche, Zuwendung und Aufmerksamkeit anbieten.



## *WAS IST PSYCHOTHERAPIE?*

Unter Psychotherapie versteht man die wissenschaftlich-praktische Behandlung von Menschen mit seelischen und/oder körperlichen Leidenszuständen.



**ZIEL EINER PSYCHOTHERAPIE** ist es, seelisches Leid zu heilen oder zumindest zu lindern, innere (seelische) sowie zwischenmenschliche Konflikte zu bewältigen und die Entwicklung und Gesundheit der/des Behandelten zu fördern.

Psychotherapie findet in der Beziehung sowie im Gespräch und Austausch zwischen KlientIn und PsychotherapeutIn statt.

Es gibt kein festgelegtes Schema für den Ablauf einer Psychotherapie. Der Verlauf hängt von der jeweiligen Persönlichkeit der/des Psychotherapeuten/en, von der Zusammenarbeit zwischen KlientIn und PsychotherapeutIn sowie von der vorliegenden Problematik ab. PsychotherapeutenInnen geben keine Lösung vor. Sie begleiten bei der Suche nach einer für die jeweiligen KlientInnen passenden Problemlösung und Veränderung.

Psychotherapie braucht Zeit und findet in Form von Einzel-, Paar-, (Teil-) Familien- oder Gruppentherapie statt. Sitzungen dauern für gewöhnlich 50 oder 90 Minuten, wobei die Behandlung abhängig von der Problemlage mehrere Wochen, Monate oder Jahre dauern kann.



# NÖLP

Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie

## PSYCHOTHERAPIE MIT SÄUGLINGEN, KLEINKINDERN UND SCHULKINDERN

In diesem Fall wird Psychotherapie meist von Bezugspersonen oder PädagogInnen als eine Unterstützung in der momentanen Situation gewünscht und selten vom Kind selbst. Sie wünschen sich eine Veränderung des Verhaltens bzw. der Befindlichkeit des Kindes.

Der Leidensdruck, der auf dem Kind aber auch auf dem familiären und sozialen Umfeld lastet, soll gemildert und im Folgenden geheilt werden.

Die Grundvoraussetzung für das Gelingen einer Psychotherapie ist, dass die ‚Chemie‘ zwischen der/dem PsychotherapeutIn und der/dem KlientIn stimmt – Psychotherapie findet im Rahmen einer therapeutischen Beziehung statt.

In der Kinderpsychotherapie begleiten und unterstützen die PsychotherapeutInnen sowohl das Kind, die Bezugspersonen als auch das Umfeld.

*„...Psychotherapie besteht in einem Begleiten des spannungsreichen Slaloms zwischen den bewussten und weniger bewussten kindlichen Bedürfnissen und der sich damit konfrontierenden Welt, der Familie und der sozialen Außensysteme, Schule und/oder Freundeskreis. Und das Ziel dieser Reise ist es, mit dem Kind die Klippen und Hindernisse, die es dabei gibt, zu überwinden und irgendwann lebend und liebend anzukommen ...“*

Univ. Prof. Dr. med. Marguerite Dunitz-Scheer



## *Das Spiel als Sprache des Kindes birgt ‚heilende Kräfte‘*

In der Psychotherapie mit Kindern und deren Eltern werden Phantasien, Gefühle und Ängste ausgedrückt.



Gemeinsam gilt es:

- Bedingungen herzustellen, die vorhandenes Entwicklungspotenzial aktivieren und damit Problemlösungen ermöglichen
- Stärken herauszuarbeiten, Schwächen und Ressourcen, Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen
- Beziehungen zu klären
- für die individuelle Situation zu sensibilisieren
- Entlastungen zu schaffen
- Hilfen und Strategien zu erarbeiten
- Handlungskompetenzen zu stärken
- die im Kind wohnenden Kräfte zu erkennen, zu unterstützen und zu stabilisieren

Die Persönlichkeit des Kindes wird gestärkt, wenn es in seiner Entwicklung unterstützt wird und seine Fähigkeiten und Stärken erkannt werden. Es fühlt sich angenommen, wird nicht überfordert, übersehen oder verletzt.

Für die Identitätsfindung der Kinder ist es wichtig, dass sie von Menschen umgeben sind, auf die sie zählen, die sie nachahmen, an die sie sich anlehnen, mit denen sie sich messen und an denen sie sich reiben können.

In jedem Entwicklungsstadium ist es möglich, Veränderungen zu bewirken und Wachstum zu ermöglichen. Dabei unterstützt die/der PsychotherapeutIn auf professionelle Weise die Entwicklung des Kindes. Psychotherapie hilft Ihnen und Ihrem Kind, Krisen als Chance zu nützen und Botschaften der Seele zu entschlüsseln.

## WANN BRAUCHT EIN KIND PSYCHOTHERAPIE?

Psychotherapie geht davon aus, dass Körper und Seele eine Einheit sind und dass Krankheiten oder Störungen entweder Ursache oder Ausdruck von seelischem Ungleichgewicht sind.

Psychotherapie hilft bei:

- Störungen der Körperfunktionen aus physischen und psychischen Ursachen, wie Essstörungen, Stuhlverhalten, Einkoten, Einnässen, Schlafstörungen, Schmerzen u.a.
- Schreibabys, Fütterungsstörungen etc.
- Ängste, depressive Verstimmungen und Zwangshandlungen, aggressives Verhalten, ‚kindliche Unarten‘ wie Lügen, Stehlen u.a.
- anhaltende Kontaktprobleme
- familiäre Krisen und Belastungen
- Schulprobleme z.B. Leistungs- bzw. Versagensängste, Schul- und Ausbildungsabbrüche
- Selbstverletzung, Suizidgedanken
- Asoziales Verhalten oder Isolation
- Gewalt und sexueller Missbrauch
- Entwicklungsverzögerung
- Behinderung

## WIE FINDE ICH DIE/DEN PASSENDE/N PSYCHOTHERAPEUTIN?

Wenn nicht durch andere Vereinbarungen der Termin für ein Erstgespräch bereits festgelegt wurde, ist ein Anruf in der Praxis einer/s PsychotherapeutIn oder in einer Institution empfehlenswert, um ein Erstgespräch für ein persönliches Kennenlernen zu vereinbaren.

Im Erstgespräch sollten all jene Informationen eingeholt werden, die klären, ob eine Therapie indiziert bzw. in Frage kommt. Dabei wird unter anderem von Interesse sein, wie viel eine Psychotherapieeinheit kostet und ob es eine Wartezeit gibt. Spezielle Fragen wie z.B. nach der angewandten Methode, dem Setting und der psychotherapeutischen Qualifikation, sollten ebenfalls geklärt werden.

Für das Erstgespräch ist wichtig:

- Der Eindruck von der/dem PsychotherapeutIn und ob grundsätzlich eine Sympathie besteht.
- Die Regelung des Arbeitsabkommens, was z.B. das Therapieziel, Höhe und Zahlungsmodus des Honorars, Urlaubs- und Absageregelung, Häufigkeit der Sitzungen, Setting, angewandte Methode, etc. betrifft.

### **Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie**

Hauptplatz 4/3 \* 2325 Himberg

+43 664.73 349 634 \* office@psychotherapie-noelp.at

[www.psychotherapie.at/noelp](http://www.psychotherapie.at/noelp)

<https://www.facebook.com/psychotherapienoelp>

## ***BROSCHÜRENSERVICE***

Gerne können Sie folgende Broschüren in unserem Büro anfordern:

### **PSYCHOTHERAPEUTINNEN IN NÖ**

*Verzeichnis der NÖLP-Mitglieder*

### **WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT**

*Informationen zur Psychotherapie*

### **HILFE, KEINER VERSTEHT MICH!**

*Informationen zur Psychotherapie für Säuglingen, Kindern und Jugendlichen*

**Der direkte Weg zu unseren Broschüren:**

+43 664.73 349 634 \* [office@psychotherapie-noelp.at](mailto:office@psychotherapie-noelp.at)

#### ***Impressum:***

Herausgeber und Medieninhaber ist der  
Niederösterreichische Landesverband  
für Psychotherapie (NÖLP)

Hauptplatz 4/3, 2325 Himberg  
+43 664.73 349 634

[office@psychotherapie-noelp.at](mailto:office@psychotherapie-noelp.at)

*Internet* [www.psychotherapie.at/noelp](http://www.psychotherapie.at/noelp)

<https://www.facebook.com/psychotherapienoelp>

#### ***Quelle:***

Entwicklungspsychologie: Stress bei Jugendlichen – Schulische Prävention  
<http://www.stangl.eu/psychologie/entwicklung/stress.shtml>

#### ***Für den Inhalt verantwortlich:***

NÖLP – Vorstand

Stand:

Jänner 2021



# NÖLP

Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie

## **SERVICETEIL**

### **Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie**

*Informationsstelle, Beschwerdestelle*

Hauptplatz 4/3 \* 2325 Himberg

Telefon 0664/733 49 634

Mail office@psychotherapie.at\* [www.psychotherapie.at/noelp](http://www.psychotherapie.at/noelp)

<https://www.facebook.com/psychotherapienoelp>

### **Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie**

Löwengasse 3/3/4 \* 1030 Wien

Telefon 01/512 70 90 \* Fax 01/512 70 91

Mail: oebvp@psychotherapie.at \* [www.psychotherapie.at](http://www.psychotherapie.at)

### **Clearingstelle für Psychotherapie**

*Serviceeinrichtung für PatientInnen*

*Vermittlung von Therapieplätzen*

Telefon 0800 202 434

Mail: clearing@psychotherapieinfo.at \* [www.psychotherapieinfo.at](http://www.psychotherapieinfo.at)

Raum für persönliche Vermerke:



Diese Broschüre soll Kindern, Eltern und Jugendliche unterstützen, die Phasen des Heranwachsens besser zu verstehen und eine Vertrauensbasis für die spätere Beziehung zwischen Eltern und dem erwachsenen Kind zu schaffen.

Die Psychotherapie kann in allen Lebensphasen eine Hilfestellung sein - auf dem Weg zur Selbstfindung.

Allgemeine Informationen zur Psychotherapie können Sie gerne in unserem Büro anfordern.



# NÖLP

Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie

Hauptplatz 4/3, 2325 Himberg  
+43 664.73 349 634

[office@psychotherapie-noelp.at](mailto:office@psychotherapie-noelp.at)

*Internet* [www.psychotherapie.at/noelp](http://www.psychotherapie.at/noelp)

<https://www.facebook.com/psychotherapienoelp>