

Hochschulambulanzen für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

Die Hochschulambulanzen für Psychotherapie der Universität Oldenburg gehören zu den Ausbildungsstätten für Psychotherapie. Hier werden seit vielen Jahren psychotherapeutische Behandlungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene angeboten.

In zentraler Lage auf dem Campus der Universität findest Du die Hochschulambulanzen in den Räumen des „Öcocentrums“. Einige Therapeut_innen in Ausbildung nutzen eigene Therapieräume. Je nach Wohnort hast Du daher die Möglichkeit, die Therapie in Oldenburg, in Bremen oder auch im Umland zu machen.

Wissenschaftlicher und therapeutischer Leiter



Priv.-Doz. Dr. Joseph Rieforth
Dipl. Psychologe,
Psychologischer Psychotherapeut,
Kinder und Jugendlichenpsychotherapeut

Anfragen

Unsere Ambulanz nimmt Deine Angaben auf und setzt sich mit geeigneten Therapeut_innen in Verbindung.
Deine Anfrage wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

Einen **Anmeldebogen** findest Du auch unter:
www.uni-oldenburg.de/c3l/hochschulambulanzen

Hinweis: Da es sich bei den Ausbildungsstätten nicht um eine Akutambulanz handelt, sondern Therapien im Ausbildungskontext stattfinden, können wir keinen Behandlungsplatz garantieren.

Kontakt

Carl von Ossietzky Universität Oldenburg
C3L – Center für lebenslanges Lernen

Ausbildungsstätten und Hochschulambulanzen
für Psychotherapie
Uhlhornsweg 99c
26129 Oldenburg

So erreichst Du uns:

Montags bis freitags
von 9:00 – 12:00 Uhr unter:

T +49(0)441 798-2885

E hochschulambulanz@uni-oldenburg.de

Nähere Informationen im Internet unter

 www.uni-oldenburg.de/c3l/hochschulambulanzen



Center für
lebenslanges
Lernen



CARL
VON
OSSIEZKY
universität OLDENBURG

Psychotherapie Unterstützung in Krisenzeiten für Jugendliche

Professionelle und individuelle Hilfe in schwierigen Lebenslagen

Probleme? Keine Ahnung... mir doch egal! Oder?

Das Leben hat Höhen und Tiefen – besonders in der Zeit des Erwachsenwerdens gehören schwierige Phasen dazu. Häufig gelingt es, mithilfe von Gesprächen mit Freunden oder in der Familie eine Krise zu überstehen. Halten Störungen jedoch länger an oder weiten sich aus, so dass sie einen großen Teil Deines Alltags einnehmen, solltest Du professionelle Hilfe suchen.

Situationen, in denen therapeutische Hilfe sinnvoll sein kann:

- **Traurigkeit und Antriebslosigkeit**
Du bist oft niedergeschlagen, hast keine Lust, Dich zu verabreden und ziehst Dich immer mehr zurück?
- **Ängste**
Du hast Angst davor, was andere von Dir halten, traust Dich nicht, vor der Klasse zu sprechen? Oder es treibt Dich die Angst vor der Zukunft um? Du hast Panikattacken?
- **Aggression**
Dich packt manchmal eine unerklärliche Wut, Du hast das Gefühl, dies nur schlecht unter Kontrolle zu haben?
- **Essstörungen**
Du magst Dich selbst nicht ansehen, vermeidest Essen, wo es geht? Du kontrollierst Deine Ernährung ganz genau? Vielleicht hast Du auch regelrechte „Fressanfälle“?
- **Erfahrung**
Es sind einige üble Dinge vorgefallen, die Dir schwer zu schaffen machen?
- **Verletzung**
Du verletzt Dich selbst, weil Du nur so den inneren Druck aushältst?

Dies sind Beispiele für Situationen und Schwierigkeiten, bei denen eine Psychotherapie helfen kann. Es gibt eine Vielzahl weiterer, ganz persönlicher Krisen, die professionelle Unterstützung benötigen. Im ersten Gespräch mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten wird darüber beraten, welche Hilfe am besten geeignet ist.

■ Wie verläuft eine Psychotherapie?

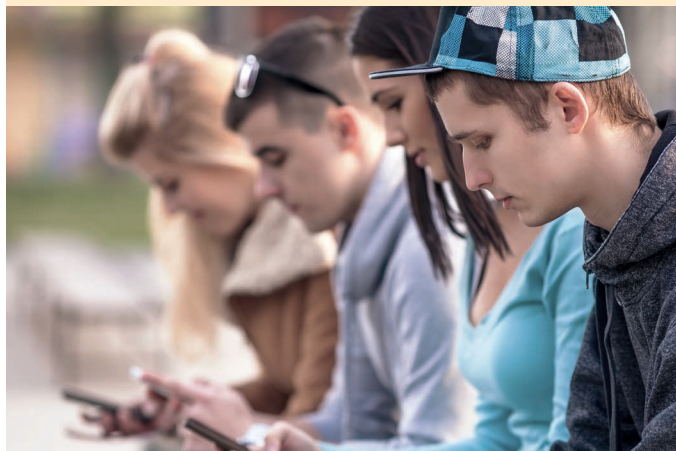
Zu Beginn gibt es eine oder mehrere Sprechstunden, in denen geklärt wird, ob eine Psychotherapie sinnvoll ist. Dabei finden Gespräche mit Dir und ggf. Deinen Eltern (oder anderen Bezugspersonen) statt.

In anschließenden Probesitzungen geht es darum, dass sich zwischen Dir und Deiner Therapeutin bzw. deinem Therapeuten eine gute Beziehung entwickelt, denn das ist sehr wichtig in einer Psychotherapie. Außerdem wird verabredet, welche Ziele Du in der Therapie erreichen willst.

Deine Therapeutin bzw. dein Therapeut nimmt sich ausschließlich für Dich Zeit.

■ Wie oft finden Therapiestunden statt und wie lange dauert eine Therapie?

Üblich ist eine Therapiestunde (50 Minuten) pro Woche. Über die Dauer einer Therapie wird in den ersten Stunden gesprochen. Manchmal reicht eine Kurzzeittherapie, um eine aktuelle Krise zu überwinden. Ist eine längere Begleitung sinnvoll, kann die therapeutische Begleitung auch mehrere Jahre dauern.



■ Eine besondere Beziehung...

Der besondere Wert einer Psychotherapie liegt darin, dass es eine **vertrauensvolle, offene und respektvolle Beziehung** gibt zwischen Dir und der Therapeutin oder dem Therapeuten. Wichtig ist auch, dass die Treffen regelmäßig stattfinden.

■ Wer bezahlt die Therapie?

Psychotherapien werden von der gesetzlichen Krankenkasse bezahlt.

■ Was sonst noch wichtig ist:

Alle Psychotherapeut_innen unterliegen einer **Schweigepflicht**. Die Schweigepflicht gilt z.B. gegenüber Ärzten, Lehrern und Ämtern, aber auch innerhalb der Therapie werden vertrauliche Informationen z.B. nicht an Deine Eltern weitergegeben.

Wenn Du mindestens 15 Jahre alt bist, kannst Du eine Psychotherapie auch allein beantragen, ohne Deine Eltern zu fragen.

An den Ausbildungsstätten für Psychotherapie behandeln Pädagog_innen und Psycholog_innen, die sich in der fortgeschrittenen psychotherapeutischen Ausbildung befinden. Sie werden von erfahrenen Lehrtherapeut_innen beraten.