

# Online Therapie für Jugendliche

Martin Kaffanke

Kinder-

Jugend und Familienpsychologe 29. Juni 2022

Onlinetherapie von Jugendlichen ist eine gute Alternative, wenn eine Psychotherapie vor Ort nicht möglich ist. Insbesondere Jugendliche die das Smartphone ohnehin viel verwenden können so gut erreicht werden. Hier stelle ich mein Angebot vor.

## Einleitung

Im Artikel Kind will nicht zum Psychologen beschreibe ich, was man machen kann wenn ein Kind oder Jugendlicher nicht in die psychologische Behandlung oder Psychotherapie gehen will.

Aber auch andere Gründe wie z.B. lange/umständliche Wege, Mobilität oder auch bei Anststörungen (Soziaphobie) erschweren die Therapie im Beratungszimmer.

In diesen Fällen kann die psychologische Onlineberatung oder Onlinetherapie eine geeignete Lösung oder ein Schritt auf dem Weg sein.

## Jugendliche sind im Netz

Bei der psychologischen Onlinebehandlung treffe ich meine Klientinnen und Klienten dort, wo sie bereits sind. Jugendliche sind es gewohnt, sich online zu unterhalten, sich mit Text- und Sprachnachrichten auszutauschen. Diese Gespräche sind nicht auf eine Einheit begrenzt sondern verteilen sich über die ganze Woche.

Die psychologische Unterstützung kann so in den Alltag integriert werden. Dadurch entsteht ein intensiver Kontakt zwischen mir und meinen KlientInnen, eine höhere Verfügbarkeit, die besonders bei jungen Menschen sehr geschätzt wird und ermöglicht ein schnelleres und lebensnahes Dabeisein in der Welt der Jugendlichen.

Text-, Sprachnachrichten kombiniere ich dabei mit Telefon- und Videogesprächen. Dadurch werden die Grenzen von Text- und Sprachnachrichten erweitert und intensiveres Arbeiten möglich. Manchmal schicke ich dann auch Links von Inhalten im Netz, die wir dann gemeinsam diskutieren. Oder ich bekomme auch gerne Links zu z.B. TikToks in denen sich Jugendliche wiedererkennen. Diese Beiträge nutze ich gerne.

---

Mag. Martin Kaffanke ist Klinischer und Gesundheitspsychologe und arbeitet vorwiegend mit Kindern, Jugendlichen und deren Familien.

## Ziele in der Behandlung

Psychotherapie oder psychologische Behandlung zielt in der Regel darauf ab, Veränderungen bei den KlientInnen zu erzeugen, Verständnis für die eigene Situation zu erlangen als auch Lösungen für die Probleme zu finden. Die Konkreten Ziele sind individuell.

Manchmal ist die Onlineberatung auch eine Art Brücke zwischen Psychologinnen und Psychologen vor Ort. Das Ziel ist dann, die Bereitschaft zur Behandlung oder Psychotherapie her zu stellen und die eigentliche Psychotherapie dann vor Ort durchzuführen.

## Gesamtkonzept: Familie

Die Behandlung von Jugendlichen schließt regelmäßig die gesamte Familie mit ein. Ich bin dann auch mit den Eltern verbunden, auf die selbe Weise. Der Kontakt mit den Eltern ist unterschiedlich ausgeprägt und stark an die Bedürfnisse angepasst. Manche Jugendliche erzählen weniger oder gar nichts, wenn sie wissen, dass ich mich auch mit den Eltern austausche. Dort wird die Kommunikation zu den Eltern verringert. Andere Jugendliche nutzen mich gerne als Sprachrohr oder Vermittler. Je nach Situation übernehme ich diese Aufgabe oder aber werde zum Moderator und vermittele lediglich, wobei die Kommunikation aber direkt zwischen Eltern und deren Kindern stattfindet.

Manchmal steht aber auch die Arbeit mit den Eltern im Vordergrund.

## Kosten

Leider kann ich keine genaue Angabe zu den Preisen machen, da diese individuell sehr unterschiedlich sind. Anstelle eines Stundensatzes vereinbaren wir einen Preis für das gesamte Paket, wobei sich die Begleitung oft über mehrere Monate hinweg streckt. Die Erfahrung zeigt, dass dies sinnvoll ist, weil es Wochen mit mehr und Wochen mit weniger Kontakt gibt.

Ich habe immer wieder Plätze für diese Art der Behandlung frei, fragen sie einfach.