

## Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen via Internet - ein Erfahrungsbericht

Tele/Internet Psychotherapie ist für die Dauer der Krise laut Bundesministerium datenschutzrechtlich erlaubt und wird auch von der Sozialversicherung finanziert.

Der direkte Kontakt via Internet ist jedoch mit kleinen Kindern schwer möglich. Auch die Kontaktaufnahme gestaltet sich mit kleinen Kindern schwierig. Manche Psychotherapeutinnen sind derzeit ratlos. Ein möglicher und auch wichtiger Weg ist in dieser Situation mit den Eltern in Kontakt zu treten bzw. mit ihnen Therapieeinheiten via Internet/Telefon zu vereinbaren.

Je länger die Zeit der Quarantäne dauert, umso mehr wächst die Herausforderung für Familien. Zur Stabilisierung des Familiensystems und damit der Familienalltag in dieser speziellen Situation möglichst konfliktfrei gestaltet werden kann, kann Videotelefonie mit den Bezugspersonen förderlich sein, um auf diesem Weg für eine stabile Lebenswelt der Kinder zu sorgen. Als Übergangslösung bieten sich bei Absprache mit den Eltern auch Apps zur Stress- und Affektregulation an, die auf das Smartphone geladen werden können.

In der Psychotherapie mit älteren Kindern und Jugendlichen sieht das anders aus. PsychotherapeutInnen berichten, dass sie in der vergangenen Woche mit älteren Kindern und Jugendlichen per Videotelefonie in Kontakt waren. Die Gespräche dienten einerseits der Aufrechterhaltung der therapeutischen Beziehung, andererseits wurden Gespräche mit psychotherapeutischen Inhalten geführt. Eine Jugendliche berichtet, seit der Zeit der Ausgangssperre wieder tägliche Panikattacken zu haben. Ihr konnten auch auf dem Weg der Videotelefonie Fertigkeiten zur Stressregulation, Selbstberuhigung und Reduktion physiologischer Anspannung vermittelt werden.

In den Gesprächen können den Kindern und Jugendlichen Ideen angeboten werden, in der Zeit der Ausgangssperre den Alltag zu bewältigen, sich eine Tagesstruktur zu schaffen und soziale Kontakte zu den Gleichaltrigen über diverse Medien aufrecht zu erhalten.

Videotelefonie ermöglicht gegenüber dem reinen Telefonieren ein Sich-Sehen und erleichtert nach Aussage mancher Psychotherapeutinnen den Kontakt. Die Wahl des Mediums gestaltet sich bisweilen schwierig, da nicht alle gleich ausgestattet sind und sich erst entsprechend einrichten müssen. Für viele bewährt es sich, fixe Termine zu vereinbaren, an denen man sich dann via Videotelefonie begegnet.

Erfahrungen von KollegInnen in der vergangenen Woche zeigen, dass einerseits kürzere Einheiten erwünscht sind, andererseits Einheiten von 50 Minuten wie im üblichen Setting. Die Motivation ist größer, wenn Bedarf von Seiten der Jugendlichen vorhanden ist, beispielsweise bei Krisen und Eskalationen zuhause. Mit über 14 Jährigen, kann z.B. vereinbart werden, 25 Minuten jede Woche oder in dringenden Fällen zweimal die Woche zu videotelefonieren, vor allem, wenn sie aktuell belastet sind. Manchen Jugendlichen ist es auch hilfreich, ein Email an den/die Psychotherapeutin zu schicken. Sich quälende, sorgenvolle Gedanken von der Seele zu schreiben, erleichtert umso mehr wenn tröstliche, verständnisvolle Worte zurückkommen.

Organisatorische Erleichterungen des Tiroler Modells bezüglich Abrechnung telefonischer Kurzkontakte, Unterschriften auf Abrechnungszetteln, Flexibilisierung der Kurzintervention etc. wurden von der Gesellschaft für Psychotherapeutische Versorgung für die Zeit der Corona-Krise angekündigt.

Einige KollegInnen bieten weiterhin Stunden in der Praxis an. Besonders Jugendliche, die schwierige Familienverhältnisse haben, brauchen das "übliche" Setting, das außerhalb der Familie stattfindet. Manche Jugendliche nehmen das Angebot der Videotelefonie nicht an, sie wollen nur den persönlichen Kontakt und nehmen lieber Wartezeiten in Kauf.