



Was ist Psychotherapie?

Ein Artikel in einfacher Sprache von Cassandra Ruhm

**Veröffentlicht durch das Hessische Koordinationsbüro für
behinderte Frauen im Mai 2003**

Die Adresse vom Hessischen Koordinationsbüro für behinderte Frauen lautet:

Kölnische Straße 99
34119 Kassel

Telefon: 0561 / 7 28 85 - 22

Fax: 0561 / 7 28 85 - 29

E-Mail: hkbf@fab-kassel.de

Internet: <http://www.fab-kassel.de/hkbf/hkbf.html>

© Hessisches Koordinationsbüro für behinderte Frauen
Mai 2003

Für das Kopieren und Weitergeben des Artikels muss das Hessische Koordinationsbüro für behinderte Frauen gefragt werden.

Inhaltsverzeichnis	
Vorbemerkung	3
Was ist Psychotherapie?	4
Schweigepflicht	5
Was macht man bei der Therapie?	6
Psychoanalyse	8
Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie	8
Verhaltenstherapie	9
Gesprächstherapie	10
Gestalttherapie	11
Traumatherapie	11
Musik, Malen und Tanzen	12
Gruppentherapie	13
Selbsthilfegruppen	13
Eine Therapeutin ist etwas anderes als eine Freundin	15
Was ist das Ziel von der Therapie?	16
Wann man sich trifft	18
Wie wird die Therapie bezahlt?	20
Wie finde ich die richtige Therapeutin?	23
Schlechte Therapeutinnen	25
Es gibt unterschiedliche Probleme. Wo gibt es die richtige Hilfe?	27
„Schwierige Wörter“	32
Über die Autorin und die Herausgeberin	35

Vorbemerkung

Frauen und Männer können Psychotherapie machen.
In diesem Text habe ich die Worte Klientin und Psychotherapeutin genommen. Das sind Worte für Frauen.
Für Männer, die Hilfe suchen oder die Psychotherapeuten sind, stimmt dieser Text genauso.
Wenn Sie wollen, denken Sie sich die Worte für Männer einfach dazu!

Dieser Text ist sehr lang. Aber Sie brauchen nicht alles lesen.
Die wichtigen Stellen stehen in lila Kästen.

Es kommen ein paar schwierige Wörter vor.
Zum Beispiel die Wörter **Psychotherapie** und **Klientin**.
Diese Wörter sind **blau** geschrieben. Dann kann man sie leichter erkennen.
Was diese Worte bedeuten, habe ich im Kapitel „Schwierige Wörter“ erklärt.

Was ist Psychotherapie?

Wenn Sie Sorgen haben oder unglücklich sind, können Sie zu einer **Psychotherapeutin** gehen.

Mit einer **Psychotherapeutin** können Sie über Probleme reden. Das nennt man **Psychotherapie**. Manchmal hört die **Psychotherapeutin** einfach nur zu. Vielleicht muss man weinen und sie tröstet einen. Manchmal sucht man zusammen nach Lösungen.

Psychotherapie ist ein sehr schwieriges Wort.

Psycho ist ein anderes Wort für die Seele.

Therapie heißt Behandlung.

Psychotherapie ist eine Behandlung für die Seele.

Es soll also nicht an Ihrem Körper etwas behandelt werden. Sondern es soll ihrer Seele gut tun.

Manchmal sagt man statt **Psychotherapeutin** einfach **Therapeutin**, weil das kürzer ist. Zu **Psychotherapie** sagt man auch **Therapie**.

Eine **Therapeutin** ist eine Frau, die studiert hat, wie sie Menschen helfen kann, die Sorgen haben.

Die Frau, die zu einer **Therapeutin** hin geht, weil sie über ihre Probleme reden und Hilfe bekommen will, nennt man **Klientin**.

Manchmal werden Menschen wegen Sorgen und Angst sogar krank in der Seele. Dann ist es wichtig, dass sie nach Hilfe suchen. Sie können eine **Psychotherapeutin** oder eine Ärztin nach Rat fragen.

Einer **Therapeutin** dürfen Sie alles erzählen.

Sie dürfen ihr auch Geheimnisse erzählen.

Es gibt Geheimnisse, die gute Gefühle machen. Das ist schön. Es gibt aber auch Geheimnisse, die schlechte Gefühle machen. Die können Sie einer **Therapeutin** erzählen.

Vielleicht hat Ihnen jemand gesagt, dass etwas geheim ist und dass Sie es niemandem sagen dürfen. Weil sonst etwas Schlimmes passiert. Aber einer **Therapeutin** dürfen Sie das Geheimnis trotzdem erzählen. Das ist nicht „petzen“.

Es geht einem oft besser, wenn man ein schlechtes Geheimnis einer **Therapeutin** oder einer anderen Person, der man vertraut, erzählt.

Schweigepflicht

Die **Therapeutin** darf nicht weiter erzählen, was Sie ihr erzählt haben. Das nennt man „Schweigepflicht“. Sie hat die Pflicht, zu schweigen.

Sie wird Ihren Eltern oder Freunden nicht verraten, was Sie erzählt haben. Ihren Arbeitskollegen oder Ihrem Chef oder irgendwelchen anderen Leuten auch nicht.

Es gibt eine Ausnahme:

Wenn die **Therapeutin** bei einem Problem nicht weiter weiß, kann sie mit einer anderen **Therapeutin** darüber reden. Oder wenn die **Therapeutin** etwas gehört hat, was ihr selber Sorgen macht. Aber auch die andere **Therapeutin** darf niemandem verraten, was Ihre **Therapeutin** gesagt hat, weil sie selber Schweigepflicht hat. Deshalb müssen Sie sich keine Sorgen darüber machen.

Wenn sich **Therapeutinnen** untereinander beraten, nennt man das „Supervision“.

Was macht man bei der Therapie?

Meistens sitzt man mit der **Therapeutin** zusammen in ihrem **Therapie**-Zimmer und redet miteinander.

Vielleicht malt man auch etwas oder macht eine kleine Zeichnung. Weil es manchmal leichter ist, ein Bild darüber zu malen, als etwas mit Worten zu erzählen. So können die **Klientin** und die **Therapeutin** beide besser verstehen, was die **Klientin** fühlt.

Manchmal hat die **Therapeutin** Figuren, mit denen die **Klientin** ihr Geschichten von sich erzählen kann. Oder beide zusammen erfinden Geschichten.

Vielleicht hat sie Bilder, über die man gut sprechen kann. Und nachher hat man etwas über sich selbst erfahren.

Die **Therapeutin** soll der **Klientin** nicht Ratschläge geben. Es geht nicht darum, dass die **Therapeutin** zu der **Klientin** sagt: „Das machen Sie falsch!“. Oder „Sie müssen das so machen!“. Es geht darum, dass die **Klientin** selber über ihre Probleme und ihre Gefühle nachdenken kann. Dass jemand ihr zuhört und für sie da ist, wenn sie traurig ist. Die **Klientin** kann von doofen oder traurigen Geschichten erzählen, die sie erlebt hat. Bei der **Therapie** wird nicht mit ihr geschimpft. Es ist in Ordnung, wenn sie weint und traurig ist. Oder wenn sie Fehler gemacht hat.

Die **Klientin** redet mehr als die **Therapeutin**. Die **Therapeutin** erzählt nicht von ihren eigenen Sorgen. Die ganze Zeit ist für die Gefühle von der **Klientin** da.

Vielleicht reden die beiden darüber, wie es war, als die **Klientin** ein Kind war. Wie ihre Familie war oder das Heim, in dem sie gelebt hat.

Vielleicht bringt die **Therapeutin** der **Klientin** bei, wie sie an gute Sachen denken kann. Damit sie weniger Angst hat und glücklicher wird.

Oder sie üben zusammen, wie sich die **Klientin** anders verhalten kann. Zum Beispiel, wie sie sich ihren Eltern oder andern Leuten gegenüber besser durchsetzen kann. Oder wie sie mehr schöne Sachen unternehmen kann und nicht so viel traurig in der Wohnung herum sitzt.

Es gibt verschiedene Sorten von **Psychotherapie**. Jede **Therapeutin** hat eine oder mehrere davon gelernt.

Die meisten **Therapeutinnen** machen eine Mischung aus mehreren Sorten von **Psychotherapie**. So können Sie aus jeder Sorte das Beste für ihre **Klientin** heraussuchen.

In den nächsten Abschnitten können Sie mehr erfahren über verschiedene Sorten von **Psychotherapie**.

Psychoanalyse

Bei **Psychoanalyse** geht es darum, was war, als Sie ein kleines Kind waren.

Viele Gefühle von Erwachsenen kommen noch aus der Zeit, als sie ein Kind waren. Zum Beispiel von dem, was die Eltern zu ihnen gesagt haben. Oder ob die Eltern gesagt haben, dass ein Kind nicht gut genug ist und das Kind deshalb weggegeben haben. Oder davon, wenn ein Kind sich sehr einsam gefühlt hat und Angst hatte. Oder wenn es das Gefühl hatte, dass es niemand mag.

Deshalb ist die Kindheit oft wichtig für die Probleme von Erwachsenen.

Bei der **Psychoanalyse** liegen Sie auf einem Sofa oder sitzen auf einem Stuhl und reden die ganze Zeit. Die **Therapeutin** sitzt hinter Ihnen oder wo anders im Zimmer und sagt sehr, sehr wenig. Vielleicht können Sie sie gar nicht angucken. Sie sollen nicht so viel von der Meinung von der **Therapeutin** merken. Sondern mehr von Ihren eigenen Gedanken.

Normalerweise gehen Sie jede Woche dreimal zur **Therapeutin**. Mehrere Jahre lang. Das ist viel.

Der bekannteste Erfinder von der **Psychoanalyse** heißt Sigmund Freud.

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Es geht darum, was war, als Sie ein Kind waren. So ähnlich wie bei der **Psychoanalyse**. Aber die **Therapeutin** redet mehr mit Ihnen. Sie ist nicht so still. Und es gibt nicht so feste Regeln, wie bei der **Psychoanalyse**.

Sie gehen meistens einmal in der Woche zu der **Therapeutin**. Sie liegen nicht auf einem Sofa, sondern sitzen auf einem Stuhl und können die **Therapeutin** angucken.

Viele Gefühle von Erwachsenen kommen noch aus der Zeit, als sie ein Kind waren. Zum Beispiel von dem, was ihre Eltern zu ihnen gesagt haben. Oder ob ihre Eltern gesagt haben, dass ein Kind nicht gut genug ist und es deshalb weg gegeben haben. Oder davon, wenn ein Kind sich sehr einsam gefühlt hat und Angst hatte. Oder wenn es das Gefühl hatte, dass es niemand mag.

Deshalb ist die Kindheit oft wichtig für die Probleme von Erwachsenen.

Verhaltenstherapie

Bei der **Verhaltenstherapie** geht es nicht um die Kindheit. Es geht darum, wie man sich heute verhält. Ob man sich falsch verhält. Und was man an seinem Verhalten ändern kann, damit man besser zurecht kommt.

Ein Beispiel:

Eine Frau hat Angst, da hin zu gehen, wo viele Menschen sind. Bei der **Verhaltenstherapie** wird geübt, dass sie trotzdem zu einem Ort geht, an dem viele Menschen sind. Sie soll ihre schlimme Angst mit der **Therapeutin** zusammen aushalten. Sie soll merken, dass gar nichts Schlimmes passiert, wenn sie dahin geht, wo viele Menschen sind. Die Verhaltenstherapeutin glaubt, dass die Angst davon weg geht.

Vielleicht hat die Frau Angst vor Menschen, wegen etwas, was die Eltern oder andere Leute früher gesagt haben. Vielleicht haben die Eltern gesagt, dass es peinlich ist, wenn die Leute sie sehen, weil sie behindert ist.

Bei der **Verhaltenstherapie** geht es nicht viel darum, traurig oder wütend auf die Eltern zu sein, weil sie so etwas gesagt haben.

Sondern es wird geübt, Angst auszuhalten und das Verhalten zu ändern.

Um die Gefühle für die Eltern und für sich selbst, geht es bei den andern Sorten von **Therapie**.

Gesprächstherapie

Bei vielen **Therapien** wird geredet. Aber „**Gesprächstherapie**“ ist der Name für eine bestimmte **Therapie**, bei der geredet wird und die ein Mann erfunden hat, der Carl Rogers heißt.

Bei der **Gesprächstherapie** geht es darum, dass die **Klientin** in Ordnung ist. Sie ist ein wertvoller Mensch. Sie hat Probleme. Die **Therapeutin** hört der **Klientin** zu. Sie sagt nicht: „Machen Sie das so“. Die **Klientin** bestimmt, worüber geredet wird. Nicht die **Therapeutin**. Die **Therapeutin** sagt der **Klientin**, was sie gemerkt hat, wie die **Klientin** sich fühlt.

Es geht darum, gut zu Menschen zu sein. Gut zur **Klientin**. Vom Zuhören wird es der **Klientin** nach einiger Zeit wieder besser gehen, glaubt die Gesprächstherapeutin.

Gestalttherapie

Gestalttherapie ist eine Mischung aus tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie, Kunsttherapie, Psychodrama und Verhaltenstherapie.

Sie müssen nicht nur reden oder nur am Verhalten etwas ändern. Sie können auch malen oder spielen oder andere Sachen machen.

Ist es heute wichtig für Sie, wie es war, als Sie ein Kind waren? Dann ist bei der Therapie Zeit dafür da. Vielleicht hat es mit Ihren Problemen zu tun. Wenn nicht, wird nicht so lange darüber geredet. Dann ist die Zeit für andere Dinge da. Bei der Gestalttherapie geht es um heute und um die Zukunft. Es geht darum, wie Sie ihre Gefühle fühlen und zeigen können.

Gestalttherapie hört sich sehr gut an. Aber jede Therapie ist nur so gut, wie die Therapeutin ist.

Der Erfinder von der Gestalttherapie heißt Fritz Perls.

Gestalttherapie wird eigentlich nicht mehr von der Krankenkasse bezahlt. Aber einige Therapeutinnen, die von der Krankenkasse bezahlt werden, haben früher gelernt, wie Gestalttherapie geht. Manche machen immer noch Gestalttherapie, ohne dass man extra dafür bezahlen muss.

Traumatherapie

Traumatherapie hat nichts mit Träumen zu tun.

Ein Trauma ist etwas sehr schreckliches, was jemand erlebt hat. Vielleicht war es lebensgefährlich.

Eine Vergewaltigung ist ein Trauma. Oder wenn jemand bedroht wurde. Oder wenn sexueller Missbrauch (siehe im Kapitel „Schwierige Wörter“) mit einem Kind oder mit einer Jugendlichen gemacht wurde. Oder wenn jemand viel oder

schlimm verprügelt wurde. Oder wenn man gesehen hat, wie jemand getötet oder schwer verletzt wurde. Oder wenn man im Krieg war. Oder wenn jemand festgehalten und wo eingesperrt wurde. Oder andere schreckliche Sachen.

Traumatherapie ist eine Behandlung für Menschen, die schlimme Dinge erlebt haben.

Wenn Sie ein Trauma erlebt haben, können Sie zu einer Traumatherapeutin gehen. Sie können auch zu einer anderen **Therapeutin** gehen. Fragen Sie einfach am Anfang, ob sie Ihnen bei den schlimmen Dingen helfen kann, die Ihnen passiert sind.

Musik, Malen und Tanzen

Bei ein paar **Therapeutinnen** kann man mit einfachen Musikinstrumenten Geräusche und Musik machen. Man macht Musik darüber, was einen traurig und glücklich macht oder was einem fehlt, statt nur darüber zu reden. Das heißt **Musik-Therapie**.

Die **Klientin** muss nicht gut Musik machen können. Wenn sie sehr hässliche Musik macht, ist das egal. Es soll nicht schön klingen. Die **Klientin** soll es gerne machen und ihre Gefühle dabei fühlen.

Bei **Tanz-Therapie** tanzt man oder bewegt sich, statt Musik zu machen oder nur zu reden.

Bei **Kunst-Therapie** wird hauptsächlich gemalt. Manchmal malt man auch in der normalen **Therapie**. Aber bei Kunst-**Therapie** viel öfter.

Bei **Psychodrama** spielt man kleine Theater-Stücke über Geschichten, die man erlebt hat und die wichtig sind.

Psychodrama wird meistens mit einer Gruppe von Menschen gemacht, damit es genug Schauspieler für die Geschichten gibt.

Musik-Therapie, Tanz-Therapie, Kunst-Therapie und Psychodrama können vielen gut helfen. Leider will die Krankenkasse dafür meistens nicht bezahlen. Aber manchmal gibt es sie in Krankenhäusern oder bei einer Kur. Oder man kann versuchen, ob die Krankenkasse diese Therapie ausnahmsweise doch bezahlt. Oder ob jemand anders dafür bezahlen kann.

Gruppentherapie

Bei der Gruppentherapie sind Sie nicht mit der Therapeutin alleine. Eine ganze Gruppe Klientinnen ist da und ein oder zwei Therapeutinnen.

Das Gute an Gruppentherapie ist:
Sie können von den Problemen von den andern lernen.
Sie erzählen von Ihren eigenen Gefühlen und Sorgen. Die andern sagen etwas dazu. Das kann Ihnen helfen.

Wenn Sie wollen, dass eine Therapeutin nur für Sie selber Zeit hat, ist Gruppentherapie nicht das Richtige. Bei Gruppentherapie können Sie nur manchmal über Ihre eigenen Sorgen reden.

Bei manchen Gruppentherapien sind nur Frauen da, bei manchen Frauen und Männer.

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sind so ähnlich wie Gruppentherapie. Eigentlich ist es keine Psychotherapie. Es ist keine Therapeutin dabei. Nur eine Gruppe Menschen, die sich selber bei ihren Problemen helfen wollen.

Das Gute an Selbsthilfegruppen ist, dass alle ähnliche Probleme haben. Sie können sich gut gegenseitig helfen. Sie kennen sich mit dem Problem aus.
Sie sind nicht der einzige Mensch auf der Welt, der dieses Problem hat.
Sie sind nicht allein. 😊

Es gibt Selbsthilfegruppen für verschiedene Probleme.

Zum Beispiel für Frauen, die als Kinder **sexuell missbraucht** (siehe Kapitel zu „Schwierige Wörter“) worden sind.

Oder für Menschen, die zuviel Alkohol trinken und davon abhängig geworden sind.

Oder für Frauen oder Mädchen, die zu wenig oder viel zu viel essen oder sich nach dem Essen absichtlich übergeben.

Oder für Menschen, die allgemein Probleme mit ihren Gefühlen haben.

Oder für Frauen, die sich in Frauen verlieben und für Männer, die sich in Männer verlieben.

Vielleicht überlegen sie noch, ob sie lesbisch oder schwul sind.

Oder vielleicht bisexuell. Bisexuell heißt, sich in Männer und in Frauen verlieben. Sie überlegen, ob sie es ihren Familien oder andern Leuten erzählen wollen. Dann heißt die Gruppe Coming-Out-Gruppe. Das ist ein englisches Wort.

Coming heißt kommen. Out heißt raus. Coming-Out heißt Rauskommen. Mit dem Geheimnis, dass man lesbisch ist oder schwul. Und Rauskommen aus der Wohnung, zu andern Lesben und Schwulen hin kommen.

Es gibt noch viele andere Selbsthilfegruppen.

Es gibt auch Selbsthilfegruppen für bestimmte Krankheiten oder Behinderungen. Die sind aber anders als Selbsthilfegruppen für die Seele.

Es gibt noch andere Sorten von **Therapie**.

Die **Therapeutin** ändert nicht etwas an der **Klientin** oder an ihrem Leben oder macht sie glücklicher. Die **Klientin** muss sich oder ihr Leben selber ändern. Die **Therapeutin** will ihr nur dabei helfen. Aber arbeiten muss die **Klientin** selber.

Vielleicht wollen Sie zu einer **Therapeutin** gehen, damit sie macht, dass es ihnen nach 2 Treffen oder nach 5 Treffen wieder gut geht. Das wird sie nicht machen. Es ist unmöglich. Und es ist nicht die Aufgabe von der **Therapeutin**.

Therapie ist oft anstrengend.

Es kann sein, dass Sie traurig werden, weil sie bei der **Therapie** an traurige Geschichten denken, die Ihnen passiert sind.

Aber es tut auch gut.

Meistens geht es einem später besser, weil man **Therapie** gemacht hat. Man ist etwas glücklicher und hat weniger Angst.

Eine **Therapeutin ist etwas anderes als eine Freundin**

Wenn jemand Ihre Freundin ist, machen Sie beide zusammen schöne Sachen. Sie können sich besuchen oder sich gegenseitig zu Hause anrufen. Sie können sich unterhalten und sich gegenseitig von ihren Sorgen erzählen.

Eine **Therapeutin** ist etwas anderes als eine Freundin.

Eine **Therapeutin** besucht Sie nicht zu Hause. Auch nicht zum Geburtstag.

Sie kommen auch nicht in die Wohnung von der **Therapeutin**.

Sie treffen sich nur in den Beratungsräumen. Die Beratungsräume sind der Arbeitsplatz der **Therapeutin**.

Sie ruft nicht zum Unterhalten zu Hause an. Nur manchmal, wenn man besprechen muss, wann man sich das nächste Mal trifft oder wenn ein **Termin** ausfällt.

Sie erzählen der **Therapeutin** von Ihren Sorgen. Die **Therapeutin** erzählt nicht von ihren Sorgen. Die ganze Zeit ist für Sie da.

Die **Therapeutin** trifft sich nicht mit Ihnen, weil sie Ihre Freundin ist. Sondern es ist ihr Beruf.

Zu einer Freundin müssen Sie nett sein, damit sie Sie mag und sich mit Ihnen verabreden will. Vielleicht erzählen Sie ihr nicht alle Sorgen, damit sie nicht zu traurig ist und keine Lust mehr hat, sich mit Ihnen zu treffen. Wenn Sie etwas Peinliches gemacht haben, verraten Sie es ihr vielleicht nicht, damit sie nicht schlecht von Ihnen denkt. Bei einer **Therapeutin** ist das anders. Sie können so viel schlimme oder peinliche Sachen erzählen, wie sie wollen. Sie müssen sich keine Sorgen machen, ob die **Therapeutin** traurig wird oder Sie blöd findet. Denn die **Therapeutin** ist für peinliche und schreckliche Sachen da.

Und sie wird es nicht weitererzählen.

Wenn Sie weinen, hält die **Therapeutin** vielleicht Ihre Hand, um sie zu trösten. Vielleicht nimmt sie Sie auch in den Arm. Aber nur, wenn Sie das wollen.

Zur Begrüßung oder zum Abschied nehmen Sie sich meistens nicht in den Arm. Das ist nicht üblich.

Ein Abschiedskuss ist auch nicht üblich.

Manchmal verliebt sich eine **Klientin** in ihre **Therapeutin**.

Eine **Therapeutin** darf sich nicht in ihre **Klientin** verlieben. Sie darf keine Liebesbeziehung mit ihr haben. Das ist verboten.

Was ist das Ziel von der Therapie?

Am Anfang sprechen die **Klientin** und die **Therapeutin** darüber, warum die **Klientin** zur **Therapie** kommt.

Manchmal möchten andere Leute, dass sich die Klientin ändert. Deshalb sagen sie, dass sie zur Therapeutin gehen soll. Zum Beispiel wollen ihr Ehemann oder ihre Eltern oder die Mitarbeiter in ihrem Wohnheim, dass sie freundlicher wird. Vielleicht wollen sie auch, dass die Therapeutin die Klientin so „repariert“, wie sie sie haben wollen. Das wird die Therapeutin aber nicht machen.

Das Ziel von der Therapie ist das, was die Klientin selber erreichen möchte. Die Therapeutin wird die Probleme nicht für die Klientin lösen. Aber sie will ihr helfen, damit sie ihre Probleme besser selber lösen kann.

Es wird sich nur so viel ändern, wie die Klientin selber ändert. Es wird nicht etwas an der Klientin geändert, was sie nicht ändern will.

Wenn die Therapeutin findet, die Klientin soll mutiger werden, aber die Klientin will das nicht, dann kann die Therapeutin sie nicht mutiger machen.

Vielleicht möchte die Klientin, dass sich andere Menschen ändern, die sie ärgern. Die Therapeutin kann die ändern Menschen nicht ändern. Sie kann nur mit der Klientin zusammen überlegen, was die Klientin selber ändern kann.

Vielleicht hat die Klientin ein bestimmtes Ziel.

Hier kommen 3 Beispiele für Ziele:

1. Eine Klientin möchte ausziehen. Aber sie hat Angst, dass sie es nicht schafft. Weil sie Streit mit ihren Eltern bekommt. Und weil sie Angst hat, wenn sie alleine übernachtet. Sie möchte, dass die Therapeutin sie unterstützt, damit sie mit

dem Streit mit ihren Eltern besser zurecht kommt. Und damit sie besser alleine übernachten kann.

2. Eine andere Klientin hat verschiedene Probleme. Sie ist oft traurig und hat Angst. Es geht ihr besser, wenn sie mit jemandem über ihre Probleme reden kann. Sie möchte nichts an sich verändern. Die Therapeutin soll ihr zuhören und für sie da sein.
3. Jemand hat einer anderen Klientin sehr weh getan. Jetzt ist sie oft unglücklich. Sie muss immer wieder daran denken, was passiert ist. Ihr Ziel ist: Es soll ihr wieder besser gehen. Das wird nicht schnell gehen. Sie will mit der Therapeutin darüber reden, was passiert ist. Das kann ihr helfen.

Es gibt noch viele andere Ziele.

Was ist Ihr Ziel?

Wann man sich trifft

Wenn sich die Klientin und ihre Therapeutin treffen, nennt man ihre gemeinsame Zeit einen „Termin“.

Ein Termin bei einer Therapeutin dauert 50 Minuten. Also etwas weniger als eine Stunde.

Das bedeutet:

Wenn der Termin um 15 Uhr nachmittags anfängt, hört er um 15.50 Uhr auf. Also 10 Minuten von 16 Uhr. Um 16 Uhr kommt die nächste Klientin.

Es ist wichtig, dass Sie rechtzeitig kommen. Denn wenn die Zeit um ist, müssen Sie pünktlich Schluss machen. Kurz danach kommt schon die nächste Klientin.

Deshalb können Sie nicht länger machen, wenn Sie zu spät gekommen sind. Die Zeit, die Sie zu spät gekommen sind, ist verloren.

Wenn Sie zu einem verabredeten **Termin** nicht kommen können, müssen Sie rechtzeitig absagen. Spätestens einen Tag vorher. Sonst sitzt die **Therapeutin** da und wartet und kann nichts anderes machen in der Zeit.

Wenn Sie einfach nicht kommen oder zu spät absagen, muss die **Therapeutin** trotzdem ihren Lohn bekommen. Sie müssen das Geld dann selber bezahlen.

Wenn man die **Therapie** angefangen hat, geht man meistens jede Woche einmal hin.

Wenn es einem später besser geht, geht man vielleicht seltener hin. Wenn es dann wieder gut genug geworden ist, hört man mit der **Therapie** auf.

Es ist gar nicht leicht, etwas an sich zu verändern oder glücklicher zu werden. Deshalb dauert die **Therapie** vom Anfang bis zum Ende meistens lange. Zum Beispiel 1 oder 2 Jahre.

Wenn man nicht mehr zur **Therapeutin** hingehen will, muss man das nicht machen.

Therapie soll gut für die **Klientin** sein. Die **Klientin** soll nicht gezwungen oder überredet werden, zur **Therapie** zu gehen. Sie soll nur hingehen, wenn sie das selber will.

Wenn man vielleicht nicht mehr zu der **Therapeutin** hingehen will, ist es wichtig, dass man es der **Therapeutin** vorher sagt.

Wenigstens 1 Treffen vorher. Besser noch eher. Man kann darüber reden, ob die **Therapeutin** etwas anders machen soll. Oder vielleicht hat die **Therapie** schon soviel geholfen, dass es die richtige Zeit zum Aufhören ist.

Man hört nicht plötzlich mit der **Therapie** auf. Sondern das Ende von der **Therapie** dauert auch ein paar Treffen. Auch die

Therapeutin wird Ihnen einige Zeit vorher Bescheid sagen, wenn sie mit der **Therapie** aufhören will.

Wie wird die **Therapie** bezahlt?

Die **Therapeutin** bekommt für die **Termine** mit der **Klientin** Geld. Das ist ihr Lohn.

Meistens wird dieses Geld von der Krankenkasse bezahlt. Das ist genauso wie bei einer Ärztin.

Wenn es Ihnen schlecht geht, gehen Sie zu einer Ärztin oder einem Arzt. Sie geben ihr die Krankenversicherungskarte. Dann bezahlt die Krankenkasse die Ärztin. Bei vielen **Therapeutinnen** ist es genauso.

Wenn eine **Therapeutin** von der Krankenkasse bezahlt wird, heißt das, sie ist „kassenzugelassen“.

Es gibt aber auch einige gute **Therapeutinnen**, für die die Krankenkasse nicht bezahlt.

Manche Frauen wollen trotzdem zu ihnen hin gehen. Sie bezahlen die **Therapeutin** entweder selber. Aber das ist sehr teuer. Oder vielleicht kann jemand anders dafür bezahlen?

Für Musik- **Therapie**, Tanz- **Therapie**, Kunst- **Therapie** und **Psychodrama** will die Krankenkasse leider auch nicht bezahlen. Man kann versuchen, ob die Krankenkasse diese **Therapie** ausnahmsweise doch bezahlt. Oder ob vielleicht jemand anders dafür bezahlen kann.

Manchmal hat eine behinderte Frau sehr viel Pech. Sie will **Therapie** machen und fragt die **Therapeutinnen** auf der Liste von der Krankenkasse. Aber keine **Therapeutin** will **Therapie** mit ihr machen. Diese **Therapeutinnen** sind nicht gut. ☹️ Aber die behinderte Frau findet eine gute **Therapeutin**, für die die Krankenkasse eigentlich nicht bezahlt. Dann kann sie der

Krankenkasse Druck machen, damit die Krankenkasse die gute **Therapeutin** trotzdem bezahlt.

Das ist schwierig, aber man kann es versuchen. Und zwar so:

1. Man sagt der Krankenkasse, dass keine von den **Therapeutinnen** auf der Liste für eine behinderte Frau arbeiten will.
2. Die Krankenkasse soll die Kassenärztliche Vereinigung fragen. Die Kassenärztliche Vereinigung soll sagen, welche **Therapeutin** für die behinderte Frau arbeitet.
3. Wenn die Kassenärztliche Vereinigung keine **Therapeutin** weiß, kann die Krankenkasse für eine **Therapeutin** bezahlen, die eigentlich nicht bezahlt wird. **Denn die Krankenkasse muss dafür sorgen, dass alle, die Therapie brauchen, auch Therapie machen können.** Egal ob sie behindert sind oder nicht.

Wenn Geld bezahlt wird für eine **Therapeutin**, für die die Krankenkasse eigentlich nicht bezahlt, heißt das „Kostenerstattung“. Die Krankenkasse und die Kassenärztliche Vereinigung wollen das wahrscheinlich nicht.

Das Gesetz darüber heißt: §13, SGB 5, Abs. 3. Wer mehr über das Gesetz wissen will, kann es hier nachlesen:

SGB 5, § 13

(1) Die Krankenkasse darf anstelle der Sach- oder Dienstleistung (§ 2 Abs. 2) Kosten nur erstatten, soweit es dieses oder das Neunte Buch vorsieht.

(2) Freiwillige Mitglieder sowie ihre nach § 10 versicherten Familienangehörigen können für die Dauer der freiwilligen Versicherung anstelle der Sach- oder Dienstleistung Kostenerstattung wählen. Es dürfen nur die im Vierten Kapitel genannten Leistungserbringer in Anspruch genommen werden. Die Inanspruchnahme von Leistungserbringern nach § 95b Abs. 3 Satz 1 im Wege der Kostenerstattung ist ausgeschlossen. Anspruch auf

Erstattung besteht höchstens in Höhe der Vergütung, die die Krankenkasse bei Erbringung als Sachleistung zu tragen hätte. Die Satzung hat das Verfahren der Kostenerstattung zu regeln. Sie hat dabei ausreichende Abschläge vom Erstattungsbetrag für Verwaltungskosten und fehlende Wirtschaftlichkeitsprüfungen vorzusehen und eine bestimmte Mindestzeit festzulegen, für deren Dauer die Versicherten an die Wahl der Kostenerstattung gebunden sind.

(3) Konnte die Krankenkasse eine unaufschiebbare Leistung nicht rechtzeitig erbringen oder hat sie eine Leistung zu Unrecht abgelehnt und sind dadurch Versicherten für die selbstbeschaffte Leistung Kosten entstanden, sind diese von der Krankenkasse in der entstandenen Höhe zu erstatten, soweit die Leistung notwendig war. Die Kosten für selbstbeschaffte Leistungen zur medizinischen Rehabilitation nach dem Neunten Buch werden nach § 15 des Neunten Buches erstattet.

Oft kann man leichter eine **Therapeutin** finden, die gut für behinderte Frauen arbeitet, aber die eigentlich nicht von der Krankenkasse bezahlt wird. Dann lohnt es sich, die Krankenkasse zu zwingen, dass sie die **Therapie** trotzdem bezahlt. Auch wenn es schwierig ist.

Bitte erzählen Sie es dem Hessischen Koordinationsbüro für behinderte Frauen, wenn Sie die Krankenkasse zwingen konnten! Vielen Dank.

Auch das Sozialamt bezahlt manchmal für die **Therapie**.
Ausnahmsweise.

Die **Therapeutin** muss schreiben, dass es wichtig ist, dass die **Klientin Therapie** macht. Und warum genau ihre **Therapie** die beste **Therapie** für die **Klientin** ist. Und dass niemand anders für die **Therapie** bezahlen kann. Dann zahlt vielleicht das Sozialamt für die **Therapie**. Das geht auch bei Musik- **Therapie** und Kunst- **Therapie** und so etwas.

Wie finde ich die richtige **Therapeutin**?

Wenn Sie eine **Therapie** machen wollen, müssen Sie zuerst eine **Therapeutin** finden, die Ihnen gut gefällt. Das wichtigste an der **Therapeutin** ist, dass sie ein gutes Gefühl haben. Dass sie ihr vertrauen können.

Wenn Sie bei einer **Therapeutin** etwas seltsam oder unangenehm finden, reden Sie mit ihr darüber! Vielleicht gibt es einen guten Grund. Oder vielleicht ist die **Therapeutin** nicht die richtige **Therapeutin** für Sie.

Können Sie mit der **Therapeutin** darüber reden? Wird das komische Gefühl vom Reden besser? Wenn nicht, dann ist vielleicht eine andere **Therapeutin** besser für Sie.

Wenn die **Therapeutin** Sie nicht ernst nimmt, ist das nicht gut.

Das Hessische Koordinationsbüro für behinderte Frauen hat für einige Städte in Hessen eine Liste mit **Therapeutinnen** zusammengestellt. Hier steht zum Beispiel drin, zu welcher **Therapeutin** Sie mit Rollstuhl ohne Stufen hereinkommen können. Oder welche **Therapeutin** Erfahrung in der Arbeit mit Frauen mit Lernschwierigkeiten hat.

Die Liste der **Therapeutinnen** ist auf der Internetseite vom Hessischen Koordinationsbüro für behinderte Frauen zu finden. Die Adresse ist: www.fab-kassel.de/hkbf/hkbf.html. Sie können auch beim Hessischen Koordinationsbüro für behinderte Frauen anrufen und nach einer **Therapeutin** fragen. Die Telefonnummer ist: 0561 72885-22.

Sie können auch Ihre Krankenkasse fragen. Die Krankenkasse kann Ihnen eine Liste mit **Therapeutinnen** in Ihrer Nähe schicken. Alle **Therapeutinnen** auf der Liste werden von der Krankenkasse bezahlt.

Leider muss man oft sehr lange warten, bis eine von diesen **Therapeutinnen** Zeit hat.

Einige gute **Therapeutinnen** werden nicht von der Krankenkasse bezahlt.

Manche Frauen wollen trotzdem zu ihnen hin gehen. Sie suchen nach einem Weg, wie die **Therapie** trotzdem bezahlt werden kann.

Bei diesen **Therapeutinnen** muss man auch nicht so lange warten, bis man mit der **Therapie** anfangen kann.

Wenn Sie Telefonnummern von **Therapeutinnen** haben, rufen Sie dort an und sagen, dass Sie ein Erstgespräch machen wollen.

Ein Erstgespräch ist ein Gespräch zum kennen lernen. Sie können die **Therapeutin** alles fragen, was Sie über ihre **Therapie** wissen wollen.

Am besten, Sie gucken sich 2 oder 3 **Therapeutinnen** an. Danach suchen Sie aus, welche **Therapeutin** Ihnen am besten gefällt. Vielleicht machen Sie noch mehr Erstgespräche mit anderen **Therapeutinnen**, bis Sie die richtige **Therapeutin** gefunden haben.

Manche **Therapeutinnen** wollen immer mit den **Klientinnen** reden. Manche **Therapeutinnen** wollen außerdem malen oder mit Figuren Geschichten erzählen oder Übungen machen. Fragen Sie ihre **Therapeutin**, was sie machen will. Gefällt Ihnen das?

Wenn Sie sich für eine **Therapeutin** entschieden haben, dauert es wahrscheinlich noch einige Zeit, bis die **Therapie** anfangen kann. Weil es zu wenig **Therapeutinnen** gibt, für die die Krankenkasse bezahlt. Deshalb hat sie nicht gleich Zeit für die ganze **Therapie**.

Einige **Therapeutinnen** wollen nicht gerne für behinderte Frauen arbeiten. Manche denken, sie können das nicht gut genug. Weil sie nicht gelernt haben, wie sie für behinderte Frauen arbeiten können. Oder weil sie wenig über behinderte Frauen wissen. Sie trauen sich nicht.

Vielleicht sagt eine **Therapeutin** zu Ihnen, dass Sie wegen Ihrer Lernschwierigkeiten gar nicht **Therapie** machen können. Aber das stimmt nicht!

Es ist nicht falsch, behindert zu sein oder Schwierigkeiten zu haben! Die **Therapeutin** hat nur keine Ahnung, wie sie die **Therapie** für Sie machen soll. Vielleicht ist sie faul. Sie will nichts Neues kennen lernen.

Suchen Sie eine bessere **Therapeutin**!

Manchmal ist es nicht leicht, eine gute **Therapeutin** zu finden. Aber geben Sie nicht auf!

Schlechte **Therapeutinnen**

Die meisten **Therapeutinnen** sind gut zu ihren **Klientinnen**. Aber ein paar machen manchmal schlechte Sachen mit ihnen. Das ist selten. Aber wenn eine **Therapeutin** oder ein **Therapeut** schlechte Sachen mit Ihnen macht, können Sie sich dagegen wehren!

Es gibt keine **Therapeutin**, die Sie immer nett finden. Und **Therapie** kann manchmal unangenehm sein.

Aber wenn Ihre **Therapeutin** oder Ihr **Therapeut** etwas von den Beispielen aus dieser Liste machen, dann ist das wahrscheinlich falsch.

Alle Beispiele gelten **genauso für Männer, die Therapeuten sind**.

Schlecht ist:

- ... wenn die **Therapeutin** Sie oft nicht ernst nimmt.
- ... wenn die **Therapeutin** häufig viel zu spät kommt oder die **Therapiestunden** viel zu früh aufhört.

- ... wenn sie Ihnen nicht antwortet, wenn sie wissen wollen, warum sie die **Therapie** so macht, wie sie sie macht.
- ...wenn die **Therapeutin** herumerzählt, was Sie ihr gesagt haben.
- ... wenn ihre **Therapeutin** sagt, dass sie die einzige ist, die Ihnen helfen kann. Dass sie deshalb zu ihr hingehen müssen, auch wenn Sie nicht wollen. Weil Sie sonst verrückt werden würden und es nicht mehr besser wird. Das stimmt nämlich nicht. Eine andere **Therapeutin** kann Ihnen auch helfen. Wenn Ihre **Therapeutin** so etwas sagt, ist das Erpressung.
- ... wenn die **Therapeutin** Ihnen verbietet, darüber zu reden, was Sie bei der **Therapie** machen.
- Sehr schlecht ist, wenn ein **Therapeut** oder eine **Therapeutin** eine Liebesbeziehung mit einer **Klientin** anfangen oder mit ihr Sex haben wollen.

Manchmal verliebt sich eine **Klientin** in ihre **Therapeutin**. Das ist normal und es ist in Ordnung. Sie muss sich nicht schämen.

Aber: Eine gute **Therapeutin** soll sich nicht zurück in ihre **Klientin** verlieben. Sie darf nämlich keine Liebesbeziehung mit ihr haben. Das ist verboten.

- Wenn eine **Therapeutin** sich in ihre **Klientin** verliebt, kann sie die **Therapie** nicht weitermachen. Sie muss dafür sorgen, dass die **Klientin** stattdessen zu einer anderen, guten **Therapeutin** gehen kann.
- Die **Therapeutin** darf es nicht ausnutzen, dass die **Klientin** in sie verliebt ist. Sie darf sie nicht überreden, Sachen zu machen, die sie sonst nicht machen würde und die nicht gut für sie sind.
- Ihre **Therapeutin** oder Ihr **Therapeut** dürfen nicht mit Ihnen rumknutschen oder sich sexuell streicheln oder beschmusen oder mit Ihnen schlafen wollen! Das ist verboten. Sie dürfen nicht sagen, dass Sie sich ausziehen sollen und Sie dann begucken. Oder Sie vielleicht anfassen an Stellen, an denen

Sie das eigentlich nicht möchten. Oder an Stellen, wo man sich nur anfasst, wenn man verliebt ist oder wenn man miteinander schlafen will.

Es gibt noch andere Beispiele, was **Therapeutinnen** oder **Therapeuten** falsch machen können. Wenn Sie bei einer **Therapeutin** etwas seltsam oder unangenehm finden, reden Sie mit ihr darüber! Oder Sie reden mit jemand anderem darüber. Vielleicht gibt es einen guten Grund. Oder vielleicht ist die **Therapeutin** nicht die richtige **Therapeutin** für Sie. Können Sie mit der **Therapeutin** darüber reden? Wird das komische Gefühl vom Reden besser? Wenn nicht, dann ist vielleicht eine andere **Therapeutin** besser für Sie.

Sie brauchen keine Angst vor der **Therapeutin** haben! Wenn sie wirklich schlecht zu Ihnen ist, können Sie sich beschweren. Sie können zu einer besseren **Therapeutin** hin gehen. Sie kann Sie nicht zwingen.

Nur wenige **Therapeutinnen** machen schlechte Dinge. Haben Sie keine Angst! Den meisten **Therapeutinnen** können Sie vertrauen.

Es gibt unterschiedliche Probleme. Wo gibt es die richtige Hilfe?

Für manche Probleme ist eine **Therapeutin** gut. Für andere Probleme ist eine Beratungsstelle besser. Es gibt verschiedene Beratungsstellen für verschiedene Fragen.

- Für Probleme mit der Seele und mit Gefühlen ist die **Psychotherapeutin** da. Zum Beispiel, wenn Sie oft unglücklich sind oder Angst haben.

- Wenn es kleinere Probleme mit der Seele sind, ist eine **Lebensberatungsstelle** gut. Wenn die Probleme nach ein paar Mal reden wieder besser sind.
Wenn Sie Fragen wegen der Erziehung Ihrer Kinder haben oder wenn es viel Ärger in Ihrer Familie gibt, können Sie zu einer **Erziehungsberatungsstelle** gehen.
Wenn Sie sich mit Ihrem Ehemann, mit Ihrem Partner oder mit Ihrer Partnerin viel streiten, können Sie zusammen zur **Paarberatung** gehen. Paarberatung gibt es in Erziehungsberatungsstellen oder in Lebensberatungsstellen. Für Frauen-Paare gibt es Paarberatung auch in einigen Frauenberatungsstellen.
Lebensberatungsstellen und Erziehungsberatungsstellen finden Sie im Telefonbuch. Entweder unter „Kirchen“ oder unter „Stadtverwaltung“. Oft ist es die gleiche Beratungsstelle für Lebensberatung und Erziehungsberatung.
- Für Schwierigkeiten mit dem Sozialamt ist die **Sozialberatung** da. Die sagt Ihnen, was Ihr Recht ist und wie Sie sich wehren können. Sozialberatung gibt es entweder in einer Sozialberatungsstelle oder beim Zentrum für Selbstbestimmtes Leben.
- Wenn Sie behindert sind und Ihnen die richtige Unterstützung, Pflege oder Assistenz fehlt, können Sie zu einem **Zentrum für Selbstbestimmtes Leben** gehen. Oder dort anrufen. Dort werden Sie von andern behinderten Menschen gut beraten. Auch, wenn Sie eine behindertengerechte Wohnung suchen, Hilfsmittel brauchen oder Ärger mit der Krankenkasse, dem Sozialamt oder mit anderen Behörden haben.
Vielleicht kommen Sie nicht so gut mit Ihrer Behinderung zurecht? Sie sind unglücklich, dass Sie behindert sind? Darüber können Sie im Zentrum für Selbstbestimmtes Leben reden.
Vielleicht haben Sie keine Probleme. Aber Sie wollen sich für die Rechte von behinderten Menschen stark machen? Kommen Sie zum Zentrum für Selbstbestimmtes Leben!

Bei ISL können Sie erfahren, wo ein Zentrum für Selbstbestimmtes Leben ist. Die Adresse lautet:

Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V. – ISL Hermann-Pistor-Straße 1
07745 Jena

Telefon: 03641 - 23 47 95

Telefax: 03641 - 39 62 52

E-Mail Adressen der Mitarbeiter/innen:

Geschäftsführerin Barbara Vieweg: bvieweg@isl-ev.de

Michael Spörke: mspoecke@isl-ev.de

- Es gibt Beratungsstellen, die nur für Frauen sind. Männer können da nicht rein. Wenn eine Frau von einem Mann vergewaltigt oder belästigt wurde, will sie vielleicht zu einer Beratungsstelle gehen, wo keine Männer sind. Diese Beratungsstellen heißen zum Beispiel „Frauenberatungsstelle“ oder „Frauentherapiezentrum“ oder „Frauen helfen Frauen“. Frauen, die nicht vergewaltigt worden sind, können natürlich auch kommen!
Frauenberatungsstellen kennen sich gut damit aus, wie Frauen leben und was für sie anders ist als für Männer. Deshalb können sie vielen Frauen gut helfen.
- In vielen großen Städten gibt es ein **Schwulen- und Lesbenzentrum**. Dort kann man hin gehen, um andere Lesben, Schwule oder Bisexuelle zu treffen. Bisexuell bedeutet, sich in Männer und in Frauen verlieben zu können. Sie können Rat bekommen, wenn Sie noch nicht sicher sind, ob Sie sich in Männer oder in Frauen verlieben oder in beide. Oder wenn Sie deshalb blöd angemacht werden oder Ärger zu Hause bekommen.
- **ProFamilia** ist die richtige Beratungsstelle, wenn Sie Fragen zu Sex, Zärtlichkeit und Liebe haben. Sie können dort auch erfahren, was Sie machen können, damit Sie von Sex keine Kinder bekommen und sich nicht mit

Krankheiten anstecken. Sie können lernen, was im Körper passiert und wie man Kinder bekommen kann, wenn man das möchte.

- Es gibt **Beratungsstellen für Mädchen und Frauen, die sexuell missbraucht** worden sind. Wenn Sie wissen wollen, was **sexueller Missbrauch** ist, schauen Sie bitte im Kapitel „Schwierige Wörter“. Diese Beratungsstellen heißen Wildwasser oder Zartbitter. Oder sie heißen noch anders. Zu manchen von den Beratungsstellen können auch Jungen und Männer hin gehen, zu manchen nicht. Stattdessen können die Jungen und Männer dann zu einer Lebensberatungsstelle gehen.
- In vielen großen Städten gibt es einen **Notruf für vergewaltigte Frauen**. Der hat nichts mit dem Notruf von der Polizei zu tun. Dort arbeiten nur Frauen und sie kennen sich gut mit Vergewaltigungen und anderer Gewalt aus. Sie können dort anrufen, wenn Sie vergewaltigt, belästigt oder bedroht wurden und Hilfe wollen. Auch wenn es schon lange her ist. Wahrscheinlich müssen Sie auf einen Anrufbeantworter sprechen oder zu einer bestimmten Uhrzeit noch mal anrufen.
- Manche Frauen werden von ihren Männern oder von ihren Eltern geschlagen oder gedemütigt. Das ist nicht in Ordnung. Sie können weglaufen und in ein **Frauenhaus** gehen. Dort finden sie Schutz. Sie können dort wohnen, bis sie ein anderes, sicheres zu Hause gefunden haben. Auch Kinder können weglaufen. Sie können zu einer Zufluchtstelle oder einem Mädchenhaus gehen. Wenn irgend jemand Ihnen Gewalt antut, zum Beispiel Ihr Partner oder Ihre Partnerin, jemand aus dem Wohnheim, Ihre Eltern oder jemand anders, können Sie ins Frauenhaus kommen!
Die Adresse vom Frauenhaus ist geheim. Wenn Sie in Gefahr sind oder gequält werden und weg wollen, rufen Sie

das Frauenhaus an! Die Telefonnummer steht im Telefonbuch unter „Frauenhaus“.

In manchen Städten gibt es eine **Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen**. Dort können Sie fragen, welche Selbsthilfegruppen es in der Nähe gibt. Oder wie Sie eine neue Selbsthilfegruppe aufbauen können. Die Informationsstelle NAKOS in Berlin kann Ihnen sagen, ob es eine Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Ihrer Stadt gibt. Bei NAKOS können Sie auch direkt erfahren, welche Selbsthilfegruppen es in welchen Städten gibt.

Die Adresse von NAKOS ist:

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)

Wilmsdorfer Straße 39

10627 Berlin

Tel: 030 / 31 01 89 60

Fax: 030 / 31 01 89 70

E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

Internet: www.nakos.de

Sie müssen mit Problemen nicht alleine fertig werden! Wenn Sie wollen, holen Sie sich Hilfe!

„Schwierige Wörter“:

Klientin

Die Person, die zu einer **Therapeutin** hin geht, weil sie über ihre Probleme reden und Hilfe bekommen will, nennt man **Klientin**.

Psychotherapeutin

(wird auch
Therapeutin
genannt)

Eine **Psychotherapeutin** ist eine Frau, die studiert hat, wie sie Menschen helfen kann, die Sorgen haben. Auch Männer können Therapeuten sein.

Psychotherapie

(wird auch
Therapie
genannt)

Wenn jemand Sorgen hat oder unglücklich ist und zu einer **Psychotherapeutin** geht, um darüber zu reden.

Psycho ist ein anderes Wort für die Seele.
Therapie heißt Behandlung.

Psychotherapie ist eine Behandlung für die Seele.

sexueller Missbrauch

Sexueller Missbrauch ist, wenn jemand sexuelle Sachen mit einer anderen Person macht, obwohl sie das nicht möchte.

Ein Beispiel:

Ein Vater geht nachts in das Zimmer von seiner Tochter. Er streichelt sie zwischen den Beinen. Vielleicht nimmt er ihre Hand und reibt damit an seinem Penis. Oder er zwingt sie, seinen Penis in den Mund zu nehmen oder reibt ihn an ihrem Bauch. Er benutzt seine Tochter und erregt sich damit sexuell.

Das alles darf er nicht machen. Es ist **sexueller Missbrauch**.

Er darf der Tochter nicht so weh tun. Vielleicht sagt er, es ist ihre eigene Schuld. Oder dass sie die Sachen selber will. Aber das stimmt nicht.

Erwachsene dürfen keine sexuellen Sachen mit Kindern machen. Mit Mädchen nicht und mit Jungen auch nicht. Das ist verboten. Sowie so darf niemand einen anderen Menschen zwingen, sexuelle Sachen zu machen. Außerdem darf jeder Mensch selber entscheiden, ob und von wem er angefasst werden will und von wem nicht. Egal wie alt jemand ist. Auch erwachsene Menschen dürfen nicht dazu gezwungen werden, dass sie sich ausziehen und begucken lassen oder dass sie angefasst oder geküsst werden. Oder dass sie Sexfilme mit jemandem gucken oder dass sie mit jemandem schlafen, wenn sie nicht wollen. Oder dass sie am Busen, an der Scheide, am Penis oder am Po angefasst werden oder dass man ihnen etwas in die Scheide oder in den Po rein tut. Niemand darf Sie unter Druck setzen, damit sie sexuelle Sachen mitmachen, die sie nicht wollen. Sie selber dürfen auch niemanden unter Druck setzen, so etwas zu machen.

Meistens ist die Person, die den sexuellen Missbrauch macht, älter, stärker oder mächtiger als die Person, der der sexuelle Missbrauch angetan wird.

Manchmal machen der Vater oder die Mutter sexuellen Missbrauch mit ihren Kindern.

Manchmal sind es die Großeltern, der Onkel, die Tante oder Nachbarn. Oder der Meister,

die Betreuerin oder andere behinderte Menschen, die in dem gleichen Wohnheim wohnen.

Sexueller Missbrauch verletzt Menschen. Wenn jemand etwas Sexuelles mit Ihnen machen will, das Sie nicht möchten, dürfen Sie „Nein“ sagen! Sie dürfen sich wehren! Niemand hat das Recht, Sie zu zwingen! Sie sind nicht selbst Schuld! Erzählen Sie es weiter und holen Sie sich Hilfe!

Wenn jemand sexuellen Missbrauch mit Ihnen gemacht hat, ist es eine sehr gute Idee, dass Sie zu einer **Therapeutin** gehen. Sie können auch zu einer Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch gehen oder zu einer Selbsthilfegruppe.

Termin

Wenn sich die **Klientin** und ihre **Therapeutin** treffen, nennt man ihre gemeinsame Zeit einen **Termin**. Ein **Termin** dauert 50 Minuten. Man kann auch **Therapiestunde** dazu sagen.

Über die Autorin und die Herausgeberin

Kassandra Ruhm

ist Diplom-Psychologin. Das ist so etwas Ähnliches wie Psychotherapeutin. Kassandra Ruhm hat diesen Artikel geschrieben. Sie hat im Frauentherapiezentrum Bremen gearbeitet. Dort sind viele Klientinnen zu ihr gekommen, die behindert sind oder Lernschwierigkeiten haben. Sie ist selber auch behindert.

Sie hat vielen Menschen Vorträge über Frauen mit Behinderung gehalten. Denn da kennt sie sich gut aus.

Kassandra Ruhm hat 3 Fotoausstellungen gemacht. Eine ist über ausländische und deutsche Frauen, die zusammen im selben Stadtteil wohnen. Eine andere Ausstellung ist über Frauen und Mädchen, die schreien. Die 3. Ausstellung ist über Frauen und Lesben mit Behinderung. Sie heißt "Lieber lebendig als normal". Die beiden letzten Ausstellungen kann man ausleihen oder im Internet angucken.

www.kassandra-ruhm.de

Kassandra Ruhm wohnt in Bremen, weil sie Bremen toll findet.

Das Hessische Koordinationsbüro für behinderte Frauen

hat Kassandra Ruhm gefragt, ob sie für die [Therapeutinnen](#)kartei einen Artikel in einfacher Sprache schreiben kann. Die [Therapeutinnen](#)kartei ist eine Liste von [Psychotherapeutinnen](#), die mit Frauen mit Behinderung arbeiten.

Außer der [Therapeutinnen](#)kartei gibt es im Hessischen Koordinationsbüro viele Informationen für Frauen mit Behinderung. Es gibt hier zum Beispiel [Termine](#) - von Veranstaltungen für Frauen mit Behinderung
Frauen-Politisches - Neues aus der Politik für behinderte Frauen

Literatur – also ganz viele Bücher von und über Frauen mit Behinderung

Thematisches – also Informationen zu verschiedenen Themen.