



Psychotherapeutische Privatpraxis
für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

Daniela Mokros

Verhaltenstherapie

Traumatherapie

Diagnostik und Behandlung





Was ist eine Psychotherapie?

Mit dem Wort „Psyche“ ist das Fühlen, Denken und Handeln eines Menschen gemeint. Du kennst bestimmt auch den Begriff Seele. Jeder Mensch hat eine Seele, egal ob er alt oder jung ist. Die Therapie, also die „Psychotherapie“ ist die Behandlung von seelischen Problemen.

Wenn es deinem Körper nicht gut geht, gehst du zu einem Arzt und dieser hilft dir wieder gesund zu werden. Wenn es deiner Seele nicht gut geht und du Probleme hast, ist es doch auch eine gute Idee zu einem Therapeuten zu gehen, oder?

Es gibt im Leben immer Situationen, die uns an unsere Grenzen bringen. Das ist völlig normal. Oft unterstützen uns dann Familienmitglieder oder Freunde. In schwierigen Lebenslagen ist es jedoch häufig sinnvoll, sich einen Profi zur Seite zu stellen, der es nicht nur gut meint, sondern auch besondere Fähigkeiten, Expertenwissen und hilfreiche Erfahrung mit belastenden Situationen hat.



Was ist Verhaltenstherapie?

Die Verhaltenstherapie zählt zu den wichtigsten anerkannten Behandlungsansätzen bei der Therapie von Kindern und Jugendlichen. Sie wurde aus der sogenannten Lerntheorie entwickelt. Der Kerngedanke ist, dass (problematisches) Verhalten, Denken und Fühlen gelernt wird und dementsprechend auch wieder verlernt oder umgelernt werden kann. So können neue, angenehmere und weniger belastende Verhaltensmuster erlernt werden.

Das bedeutet: Zusammen werden wir in der Verhaltensanalyse sämtliche Faktoren berücksichtigen, die das psychische Problem verursachen, auslösen und aufrechterhalten, um dann schrittweise diese Faktoren zu verändern. Die Behandlung bezieht sich sowohl auf die Symptome der Störung als auch auf deine zugrundeliegenden Probleme und Konflikte.



Was ist Traumatherapie?

Das Wort Trauma hat seinen Ursprung im Griechischen und bedeutet „Wunde“ oder „Verletzung“. Hier geht es also auch wieder um seelische Verletzungen, die allerdings in Folge von extremer oder lebensbedrohlicher Belastung auftreten. Wenn du einem oder mehreren traumatischen Ereignissen ausgesetzt warst, erschüttern diese Erfahrungen dein Selbst- und Weltbild und dies hat dann auch große Auswirkungen darauf, wie du dich jetzt und in Zukunft fühlst und verhältst.

Es müssen vier Dinge zusammen kommen, damit wir von einer traumatischen Situation sprechen können:

1. **Lebensgefahr:** oder du hast beobachtet, dass jemand anderes in Lebensgefahr ist oder es gab eine Gefahr für dein „seelisches Gleichgewicht“ (schlimmster Verrat, Missbrauch von Gefühlen, Vertrauen in die Erwachsenen, sexuelle Gewalt).
2. Man kann **nicht weglaufen**.
3. Man kann sich **nicht wehren oder kämpfen**.
4. Es kommt zu einer sehr bedrohlichen Hilflosigkeit, die mit **traumatischer Ohnmacht** gleichzusetzen ist.

Wenn es zu einer traumatischen Situation kommt, entsteht traumatischer Stress im Körper. Der Organismus kann diesen enormen Stress nicht verkraften und es kommt sogar zu verschiedenen Veränderungen im Gehirn. Dieser Stress kann Störungen verursachen und verschiedene Symptome produzieren (z.B. psychosomatische Beschwerden, belastende Träume, wiederkehrende Erinnerungen an das Ereignis, intensive Belastung wenn du an die Situation denkst, bewusstes Vermeiden des Themas, kein Interesse mehr an Dingen die du vor dem Trauma gerne gemacht hast, übertriebene Schreckhaftigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, es kann sein das du viel weinst oder einfach total wütend bist).

Eine gute Möglichkeit und wissenschaftlich fundierte Behandlung um diesen traumatischen Stress zu lindern und deine Seele zu heilen ist die Methode EMDR (Eye Movement Desensitization And Reprocessing). Gerne erzähle ich dir in meiner Praxis, wie wir es bei dir schaffen können, deinen Stress abzubauen, damit deine Seele wieder ins Gleichgewicht kommt.



Ablauf der Therapie

- Bis zu 5 probatorische Sitzungen
- Diagnostik
- Therapieplanung
 - Kurzzeittherapie (25 + 6 Stunden)
 - Langzeittherapie (45 + 11 Stunden)

Privat- / Beihilfeversicherte informieren sich bitte vor der Behandlung bzgl. der Kostenübernahme bei ihrer Versicherung. Oftmals gibt es ein bestimmtes Stundenkontingent pro Jahr. Für gesetzlich Versicherte ist eine Kostenübernahme, ggf. über das sogenannte Kosten-erstattungsverfahren der Krankenkassen möglich, gerne bin ich dabei behilflich.

- Therapiedurchführung
- Die Sitzungen finden zu Therapiebeginn wöchentlich statt und haben eine Dauer von ca. 50 Minuten.

Was soll zu einem Erstgespräch mitgebracht werden?

- Die Kinder / Jugendlichen kommen in Begleitung ihrer Eltern oder sorgeberechtigten Personen
Einverständniserklärung (bei Trennung / Scheidung).
- Falls vorhanden, frühere Befunde und Berichte
- Soweit möglich Zeugnisse, bei Vorschulkindern das U-Heft

Ich freue mich auf dich!





Wann kann dir eine Psychotherapie helfen?

Eine Therapie ist zum Beispiel hilfreich bei:

- 👉 Entwicklungsstörungen
- 👉 Einnässen / Einkoten
- 👉 Schlafstörungen
- 👉 Ängsten / Depression
- 👉 Übermäßigem Rückzug, Kontakt- und Beziehungsprobleme
- 👉 Traumatischen Ereignissen
- 👉 Körperlichen Beschwerden ohne organische Ursache
- 👉 Chronischen Erkrankungen wie Asthma, Diabetes, Neurodermitis oder Krebs, die zu seelischen Belastungen werden
- 👉 Quälenden, immer wiederkehrenden Gedanken oder Handlungen und Tics
- 👉 Anhaltender Unruhe und Aufmerksamkeitsstörungen
- 👉 Auffallend aggressivem, verweigerndem und oppositionellem Verhalten
- 👉 Weglaufen, Schule schwänzen, Stehlen, Lügen
- 👉 Essstörungen
- 👉 Selbstverletzendem Verhalten
- 👉 Düsteren, lebensmüden Stimmungen; Gedanken, sich umzubringen
- 👉 Starkem Verlangen z. B. nach Alkohol, Medikamenten, Drogen, Spielsucht

Die Behandlung dieser Störungen erfolgt entsprechend dem Krankheitsbild und deiner aktiven Mitarbeit durch:

- 👉 Einzeltherapie: Verhaltenstherapie oder Traumatherapie
- 👉 Entspannungsverfahren: Autogenes Training, Imaginative Geschichten mit hypnotischen Anteilen oder PMR (progressive Muskelrelaxation)
- 👉 Familiengespräche
- 👉 Beratung von Angehörigen, Lehrern oder Erziehern



Über mich

verheiratet, eine Tochter und einen Sohn

Studium / Tätigkeiten:

- 2003 - 2007 Studium der Erziehungswissenschaften an der Universität Bielefeld, Abschluss: Diplom Pädagogin
- 2007 - 2010 Weiterbildung zur Kinder und Jugendlichenpsychotherapeutin mit dem Schwerpunkt Verhaltenstherapie am MAPP-Institut Magdeburg, Abschluss: Approbation
- 2010 - 2013 Angestellte in einer psychotherapeutischen Praxis für Kinder und Jugendliche
- 2013 - 2016 Eigene Niederlassung in Warendorf, Münsterland
- Seit 2017 Privatpraxis, Potsdam

Weiterbildungen:

- Autogenes Training und PMR am MAPP- Institut, Magdeburg
- Yager-Code-Therapie, Dr. Preetz, Magdeburg
- Ersthelfer bei Großschadensereignissen, Halle
- NLP Practitioner bei NLP-Direkt, Wien
- „Mutig werden mit Til Tiger“, ein Präventions- und Therapieprogramm für sozial unsichere Kinder bei Frau Dr. Ahrens-Eipper, Halle
- Hochbegabung, PTK in Münster
- EMDR Traumatherapeutin über EMDRIA Deutschland
- EMDR Supervisorin, Kindertraumainstitut Offenburg
- Zertifizierte Traumatherapeutin für Kinder und Jugendliche DeGPT, Kindertraumainstitut Offenburg
- Traumatherapeutin für Arbeits- und Wegeunfälle über die Berufsgenossenschaften
- Heilpraktiker für Psychotherapie
- Lehrpraxis

Kontakt

Psychotherapeutische Privatpraxis für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

Daniela Mokros
Eisenhartstraße 6
14469 Potsdam

Telefon 0331 - 60 127 003
Fax 0331 - 60 127 004
www.psychotherapie-kinderleicht.de
Termine nach Vereinbarung.