

PSY-JEUNES

Accompagnement psychologique et psychothérapie en ambulatoire pour les jeunes confrontés à des situations de détresse psychologique.



croix-rouge
luxembourgeoise
Menschen helfen



À qui s'adresse le service Psy-Jeunes ?

Le service s'adresse aux enfants, adolescents et jeunes adultes de 0 à 27 ans, qui se trouvent à un moment de leur vie où ils ont le sentiment – ou leurs proches ont le sentiment – qu'ils ne voient plus d'issue ou de perspective.

Cette détresse peut se manifester par différents troubles du comportement.

À propos de l'accompagnement psychologique

L'accompagnement psychologique s'adresse à des personnes en bonne santé psychique, confrontées à des difficultés de vie concrètes ou à des conflits personnels ou sociaux.

Contrairement à la psychothérapie, il vise à améliorer la qualité de vie, le bien-être subjectif et à renforcer les capacités personnelles à résoudre les problèmes.

Il repose sur des méthodes orientées solutions et ressources, qui aident à développer de nouvelles perspectives, à élargir les options d'action et à mieux faire face à sa propre situation.

Qu'est-ce que la psychothérapie ?

Le mot « *psychothérapie* » signifie littéralement « *traitement de l'âme* », mais aussi « *traitement par des moyens psychiques* », à savoir par des entretiens et des interventions psychologiques ciblées.

La psychothérapie aide en cas de troubles de la pensée, des émotions, du vécu ou du comportement, notamment dans les cas suivants :



Troubles anxieux



Dépression



Troubles obsessionnels,
addictions



Troubles du
comportement alimentaire

Il existe aussi d'autres formes de souffrance psychique vécues dans la vie quotidienne – conflits relationnels, difficultés dans le couple, défis liés à l'éducation des enfants, etc.

Ces thématiques ne relèvent pas de la psychothérapie en tant que telle, mais plutôt d'un accompagnement psychologique.

Ce n'est que lorsqu'une souffrance entraîne un trouble psychique, comme une dépression, que la psychothérapie est indiquée.

Nos objectifs



- Créer des conditions de vie saines et sécurisantes
- Identifier et généraliser des ressources (loisirs, techniques de pleine conscience et de relaxation)
- Stabilisation psychique
- Renforcer le réseau social (personnes ressources)
- Développer et expérimenter des comportements alternatifs face aux situations de stress
- Travailler sur les événements de vie traumatisants

Nos méthodes



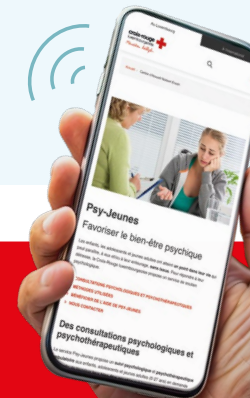
- Hypnose clinique
- Thérapie des états du moi
- Psychothérapie centrée sur la personne
- Traitement psychologique de la douleur
- Technique de l'écran (Screen technique)
- Gestion du stress
- Entraînement à la résolution de problèmes
- Techniques d'auto-instruction
- Méthodes de confrontation
- Entraînement aux compétences sociales
- Techniques de jeu de rôle
- Techniques de relaxation
- Méthodes opérantes
- Entraînement à la concentration et à l'attention
- Formation des parents
- Thérapie des schémas
- Consultation parent-bébé en cas de troubles de la régulation
- Thérapie intégrative du traumatisme centrée sur l'attachement
- Thérapie par le jeu
- Interventions assistées par les animaux

Contact

Croix-Rouge luxembourgeoise
Service Psy-Jeunes
17, rue Glesener, L-1631 Luxembourg
10, rue de Moutfort, L-5355 Oetrange

Tel.: 27 55

psyjeunes@croix-rouge.lu
<https://www.croix-rouge.lu/fr/service/psy-jeunes/>



PSY-JEUNES

Psychologische Begleitung und ambulante Psychotherapie für Jugendliche, die mit psychischen Notlagen konfrontiert sind.



croix-rouge 
luxembourgeoise
Menschen helfen



An wen richtet sich der Dienst Psy-Jeunes?

Der Dienst richtet sich an Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 0 bis 27 Jahren, die sich an einem Punkt im Leben befinden, an dem es in ihren Augen und/oder in den Augen ihrer Familienmitglieder/Freunde nicht mehr weiter geht und keine Perspektive mehr da ist. Dieser belastende Lebensmoment kann sich in unterschiedlichen Verhaltensauffälligkeiten zeigen.

Über die psychologische Begleitung

Die psychologische Beratung unterstützt psychisch gesunde Menschen bei der Bewältigung konkreter Lebensprobleme und der Aufarbeitung persönlicher oder sozialer Konflikte.

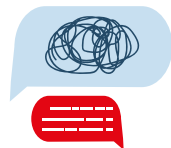
Im Unterschied zur Psychotherapie zielt die psychologische Beratung auf die Verbesserung der Lebensqualität, des subjektiven Wohlbefindens und auf die Stärkung der eigenen Problemlösefähigkeiten ab.

Dabei kommen lösungs- und ressourcenorientierte Methoden zum Einsatz, die helfen, neue Perspektiven zu entwickeln, Handlungsmöglichkeiten zu erweitern und die eigene Situation besser zu bewältigen.

Was ist Psychotherapie?

Der Begriff Psychotherapie bedeutet wörtlich „Behandlung der Seele“ – aber auch: „Behandlung mit seelischen Mitteln“, also durch Gespräche und gezielte psychologische Interventionen.

Psychotherapie hilft bei Störungen des Denkens, Fühlens, Erlebens und Handelns. Dazu zählen zum Beispiel:



Angststörungen



Depressionen



Sucht- oder
Zwangserkrankungen



Essstörungen

Es gibt aber auch andere psychische Belastungen, die Menschen im Alltag erleben – etwa Beziehungskonflikte, Probleme in der Partnerschaft oder Herausforderungen in der Erziehung von Kindern.

Solche Themen gelten nicht als psychische Störungen und werden daher in der Regel nicht im Rahmen einer Psychotherapie, sondern durch psychologische Beratung behandelt.

Nur wenn aus solchen Belastungen eine Erkrankung entsteht, zum Beispiel eine Depression, wird sie mit Psychotherapie behandelt.

Unsere Ziele



- Hilfe bei der Schaffung von sicheren und gesunden Lebens- und Rahmenbedingungen
- Ressourcen erarbeiten und generalisieren (Hobbies, Achtsamkeits- und Entspannungsverfahren)
- psychische Stabilisierung
- soziales Netzwerk (hilfreiche Personen) stärken
- Alternativverhalten für Belastungssituationen erarbeiten und ausprobieren
- lebensgeschichtliche Belastungen aufarbeiten

Unsere Methoden



- klinische Hypnose
- Ego-State-Therapie
- klientenzentrierte Psychotherapie
- psychologische Schmerztherapie
- Screentechnik (Bildschirmtechnik)
- Stress und Stressbewältigung
- Problemlösetraining
- Selbstinstruktionsmethoden
- Konfrontationsmethoden
- soziales Kompetenztraining
- Rollenspielmethoden
- Entspannungsverfahren
- operante Methoden
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining
- Elternt raining
- Schematherapie
- Eltern-Säugling-Beratung bei Regulationsstörungen
- integrative bindungsorientierte Traumatherapie
- Spieltherapie
- tiergestützte Intervention

Kontakt

 **Luxemburger Rotes Kreuz**
Dienst Psy-Jeunes
17, rue Glesener, L-1631 Luxemburg
10, rue de Moutfort, L-5355 Oetringen

 Tel.: 27 55

 psyjeunes@croix-rouge.lu
<https://www.croix-rouge.lu/fr/service/psy-jeunes/>

