Familienkompass

Fassung für Jugendliche ab 13 Jahren

mindkids
JULIA MEISTER · THERAPIE UND COACHING

TEIL A

Der Fragebogen

Über dein Kind und über euch

Schön, dass ihr da seid

Bevor wir uns sehen, möchte ich euch schon ein Stück kennenlernen. Dieser Bogen ersetzt einen großen Teil des Vorgesprächs. Je mehr du mir hier erzählst, desto mehr Zeit haben wir später für das, was wirklich hilft.

So läuft es:

1. Ihr füllt diesen Bogen am Rechner aus und speichert ihn.
2. Ihr ladet ihn über den Link in eurer Terminbestätigung hoch.
3. Ich lese ihn in Ruhe durch.
4. Wir sprechen 30 Minuten per Zoom.

> **Teil 1 brauche ich.** Das sind etwa zehn Minuten.
> **Teil 2 ist freiwillig –** dort steht oft das, was den Unterschied macht.
> **Teil 3 ist für deine Tochter oder deinen Sohn.** Freiwillig, aber ich freue mich sehr darüber.

Wenn der Platz nicht reicht, schreib einfach weiter. Das Feld wächst mit.

Ich lese euren Bogen vorher in Ruhe durch. Das ist der Teil, der Zeit braucht. Unser Gespräch ist deshalb bewusst kurz – dreißig Minuten reichen, wenn ich schon weiß, worum es geht. Und sie halten uns davon ab, uns im Problem einzurichten. Ich will mit euch sehen, was der nächste Schritt ist.

Teil 1 · Das Nötigste

DEIN KIND

Vorname und Name	
Geburtsdatum	
Geburtsort	
Schule	
Klasse	

DU

Vorname und Name

Ich bin

☐ Mutter ☐ Vater ☐ anderes:

Straße und Nr.

PLZ und Ort

Telefon

E-Mail

WER GEHÖRT NOCH DAZU?

Geschwister, mit Alter

Wer lebt sonst noch im Haushalt?

WORUM GEHT ES?

Erzähl mir in deinen Worten, was euch zu mir führt.

Seit wann ist das so?

Wann ist es am schlimmsten? Wann ist es leichter?

Weiß deine Tochter oder dein Sohn, dass ihr hier seid – und wie steht sie oder er dazu?

WAS HABT IHR SCHON VERSUCHT?

Was habt ihr ausprobiert – und was ist dabei herausgekommen?

Läuft gerade etwas parallel? Therapie, Förderung, Ärzte, Nachhilfe.

GESUNDHEIT

Gerade oder in den letzten Jahren in Behandlung oder Therapie?

☐ nein ☐ ja:

Gibt es eine Diagnose?

☐ nein ☐ ja:

Werden Medikamente eingenommen?

☐ nein ☐ ja:

Wie ist der Schlaf?

Gibt es etwas, das ich unbedingt wissen muss?

Zum Beispiel Herz, Epilepsie, Diabetes, Anfälle, Kreislauf, Allergien, Operationen.

WAS SOLL ANDERS SEIN?

Stell dir vor, es ist in einem Jahr gut gelaufen. Woran würdest du das merken?

Und woran würde dein Kind es merken?

ZUM SCHLUSS

Wie bist du auf mich gekommen?

Teil 2 · Wenn du mehr erzählen magst

Hier ist Platz. Du musst nichts davon ausfüllen. Was du schreibst, spare ich uns im Gespräch.

WAS DEIN KIND AUSMACHT

Was kann sie oder er gut?

Wobei vergisst sie oder er die Zeit?

Wenn du dein Kind jemandem beschreiben müsstest, der es nicht kennt – was würdest du sagen?

UND IHR ALS ELTERN?

Diesen Teil lese ich besonders aufmerksam. Jugendliche verändern sich selten allein.

Wie geht es dir gerade – mit deinem Kind und überhaupt?

Wie viel Druck liegt gerade auf dir?

0 = alles ruhig · 10 = am Anschlag

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Was hält euch gerade aufrecht?

Wer ist neben dir die zweite wichtige Bezugsperson?

Wie geht es ihr oder ihm mit der Situation?

Wie ist eure Beziehung zu eurem Kind gerade – deine und ihre oder seine?

Wer trägt im Alltag gerade die Hauptlast?

Wo seid ihr euch einig, wie ihr mit dem Thema umgeht – und wo nicht?

Was passiert bei euch, wenn es eskaliert? Wer macht was?

Was brauchst du gerade am dringendsten?

FREIRAUM UND FÜHRUNG

Worüber gibt es bei euch gerade Streit?

Wo hast du Sorge, zu viel loszulassen? Wo zu wenig?

Was darf sie oder er selbst entscheiden – und was nicht?

Was weißt du über ihr oder sein Leben außerhalb von zu Hause?

ALLTAG UND UMFELD

Wie läuft die Schule – mit den Aufgaben und mit den Menschen?

Wie sieht es mit Freundschaften aus?

Handy, Spiele, soziale Medien – wie ist das bei euch geregelt, und wie läuft es damit?

Wie sieht ein normaler Tag aus?

DIE ERSTEN JAHRE

Auch bei Jugendlichen hilft mir das – besonders bei Konzentration, Unsicherheit und Wut.

Schwangerschaft und Geburt – gab es Besonderheiten?

Wie waren die ersten Monate? Schlafen, Trinken, Schreien, Nähe.

Entwicklung: Krabbeln, Laufen, Sprechen, Sauberwerden – alles im Rahmen, oder ist dir etwas aufgefallen?

WAS EUCH GEPRÄGT HAT

Gab es Ereignisse, die für euch als Familie einschneidend waren?

Umzüge, Trennungen, Krankheiten, Verluste, alles, was euch durcheinandergebracht hat.

FREIES FELD

Was möchtest du mir noch sagen?

Teil 3 · Für dich

An dieser Stelle schreibe ich nicht mehr mit deinen Eltern, sondern mit dir.

Hallo. Wenn du magst, schreib mir ein paar Zeilen. Du musst nicht – aber es hilft mir sehr, weil ich sonst nur die Sicht deiner Eltern kenne. Und die stimmt fast nie ganz mit deiner überein.

Was ist aus deiner Sicht los?

Was nervt dich am meisten?

Was läuft eigentlich ganz gut?

Was tut dir gut, wenn ein Tag schwierig war?

Was soll sich ändern – und was auf keinen Fall?

Wie stehst du dazu, dass ihr zu mir kommt?

Gibt es etwas, das ich wissen sollte, bevor wir uns sehen?

Zum Schluss noch etwas

Das hat mit dem Bogen nichts zu tun – es ist ein Angebot, sonst nichts.

☐ **Ja, ich möchte Impulse bekommen.**

Alle paar Wochen schreibe ich, was Eltern im Alltag wirklich weiterbringt – kleine Übungen, Erklärungen, Termine für Kurse und Gruppen. Kein Verkauf. Du kannst dich jederzeit mit einer Mail abmelden.

Für die Begleitung macht es keinen Unterschied, ob du das ankreuzt.

TEIL B

Behandlungsvereinbarung

Ab hier wird es formell

zwischen Julia Meister, Heilpraktikerin für Psychotherapie
mindkids, Wilhelmstraße 14b, 61381 Friedrichsdorf

und

für

1. Worum es geht

Ich begleite Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien.

Welcher Weg zu Ihnen passt, besprechen wir gemeinsam. Wenn sich unterwegs etwas ändert, passen wir es an.

2. Honorar

Meine Preise finden Sie auf www.mindkids.de. Es gilt der Preis, den wir vereinbart haben – er ändert sich für Sie nicht mittendrin.

Einzelne Termine rechne ich nach dem Termin ab. Sie bekommen eine Rechnung, das Zahlungsziel sind sieben Tage.

Der Familienkompass kostet 100 €. Sobald ein weiterer Termin stattfindet, berechne ich ihn nicht.

Für Pakete gibt es eine eigene Vereinbarung. Dort stehen Leistung, Preis und Zahlungsweise.

3. Termine

Ein Termin gehört Ihnen. Ich halte die Zeit frei und bereite mich vor.

Wenn Sie nicht können, sagen Sie bitte spätestens 48 Stunden vorher ab. Dann entsteht Ihnen nichts. Bei späteren Absagen und bei Terminen, die nicht wahrgenommen werden, berechne ich 125 €.

Bei Absagen wegen Krankheit finden wir eine Lösung. Bei wiederholten kurzfristigen Absagen kann ich um einen Nachweis bitten.

4. Im Notfall

Zwischen den Terminen bin ich für Sie da, aber ich bin kein Notfallkanal. Wenn es akut wird und nicht warten kann:

116 117	ärztlicher Bereitschaftsdienst
112	Notruf
0800 111 0 111	Telefonseelsorge, rund um die Uhr

5. Schweigepflicht

Alles, was Sie mir erzählen, bleibt bei mir. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie unterliege ich der Schweigepflicht – im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Das gilt auch dann noch, wenn unsere Zusammenarbeit längst beendet ist.

Wenn ich mit jemandem sprechen soll – der Schule, der Kinderärztin, einer anderen Praxis – brauche ich dafür Ihre Unterschrift. Sie gilt nur für die Stelle, die wir darin benennen.

Sollte ich einmal um die Sicherheit eines Kindes fürchten, suche ich zuerst das Gespräch mit Ihnen.

6. Was meine Arbeit nicht ist

Ich stelle keine Diagnosen und verordne keine Medikamente. Meine Arbeit ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung bei körperlichen oder psychischen Erkrankungen. Wenn beides sinnvoll ist, arbeite ich gern ergänzend dazu.

Ein Heilversprechen darf ich nicht geben. Und wie eine Begleitung ausgeht, hängt von vielen Dingen ab – von Ihrem Kind, von Ihnen, vom Tempo, von dem, was das Leben dazwischenwirft. Was ich zusage, ist sorgfältige Arbeit.

7. Haftung

Ich hafte nach den gesetzlichen Bestimmungen.

8. Ende der Vereinbarung

Beide Seiten können diese Vereinbarung mit einer Frist von einer Woche beenden. Für laufende Pakete gilt zusätzlich, was in der jeweiligen Paketvereinbarung steht.

TEIL C

Datenschutz

Das Wichtigste in Kürze

Um Sie und Ihr Kind zu begleiten, verarbeite ich personenbezogene Daten.

Wer. Julia Meister, mindkids, Wilhelmstraße 14b, 61381 Friedrichsdorf, info@mindkids.de

Wofür. Vorbereitung, Durchführung und Dokumentation der Begleitung sowie die Abrechnung.

Wie lange. Behandlungsunterlagen bewahre ich zehn Jahre nach Abschluss der Begleitung auf. Danach werden sie gelöscht. Für Rechnungen gelten die steuerlichen Fristen.

An wen. An niemanden ohne Ihre schriftliche Zustimmung. Ausgenommen sind gesetzliche Pflichten.

Ihre Rechte. Sie können jederzeit erfahren, was ich gespeichert habe, Falsches berichtigen lassen und Löschung verlangen.

Beschwerde. Sie können sich beim Hessischen Beauftragten für Datenschutz und Informationsfreiheit beschweren.

Alles Weitere steht in meiner Datenschutzerklärung, Stand 09/2026, nachzulesen unter mindkids.de/datenschutz.

Diese drei brauche ich von Ihnen

Bitte setzen Sie alle drei Häkchen. Ohne sie kann ich die Begleitung nicht beginnen.

- ☐ Ich habe die Datenschutzerklärung gelesen und verstanden.
- ☐ Ich bin einverstanden, dass die Angaben aus diesem Bogen für die Begleitung verarbeitet werden.
- ☐ Ich habe die Behandlungsvereinbarung gelesen und bin damit einverstanden.

Ort und Datum

Name in Druckbuchstaben

Name in Druckbuchstaben