

Psychische Unterstützung von Kindern und Jugendlichen

Nach einem Vortrag von Mag. Daniela Plohovits-Kittelmann zum Thema „Psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen“



Mag. Plohovits-Kittelmann, Klinische Psychologin, Gesundheits-Psychologin
,Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie), Supervisorin

Auch auf landwirtschaftlichen Familienbetrieben können Kinder und Jugendliche schwierige Situationen erleben. Dieser Artikel soll einige Aspekte dieses Vortrages herausgreifen ohne die Fülle an Informationen umfassend darstellen zu können.

Bevor überhaupt die Frage nach psychischen Erkrankungen gestellt wird, sollte überlegt werden, wie Kind und Jugendliche generell psychisch unterstützt werden können. Dafür gibt Fr. Mag. Plohovits-Kittelmann 12 Tipps:

1) Resilienz fördern 1 – „Ich habe...“

Unter Resilienz versteht man die psychische Widerstandskraft. Kinder und Jugendliche können sich bewusst machen, was sie alles Resilienzförderndes schon haben.

Ich habe...

- Menschen, die sich um mich kümmern, denen ich vertrauen kann, die mich ernst nehmen (z.B. in einer „Liebe-Leute-Liste“ aufschreiben)
Diese Liste sollte nur Erwachsene umfassen. Andere Kinder und Jugendliche können zwar hilfreich sein, aber sie bleiben Kinder und Jugendliche, die oft überfordert sind, wenn ihnen psychisch schwierige Situationen erzählt werden. Dann ist es die Aufgabe der Erwachsenen die Kinder und Jugendlichen zu unterstützen.
- Routinen, Regeln Rituale
Für Kinder und Jugendliche ist es hilfreich, wenn sie in verunsichernden Zeiten darauf vertrauen können, dass viele Dinge auch gleichbleiben – wenn z.B. zu Weihnachten immer zur Oma gefahren wurde und die Kinder und Jugendlichen sich dort wohl gefühlt haben, dann sollte dies nach Möglichkeit auch dieses Jahr erfolgen.

2) Resilienz fördern 2 – „Ich kann...“

Für Kinder und Jugendliche ist es wichtig, dass sie das Gefühl haben, dass sie etwas bewirken können. Es fördert die Selbstständigkeit, das Selbstbewusstsein, das Selbstvertrauen etc.

Kinder und Jugendliche können altersadäquat zur Selbstständigkeit erzogen werden.

Sie können z.B. je nach Alter:

- den Schulweg alleine gehen
- im Haushalt mithelfen
- ihr Zimmer selber aufräumen

3) Resilienz fördern 3 – „Ich bin ...“

Für Kinder und Jugendliche ist es wichtig, dass sie als Person wertgeschätzt werden. Sie sollen von sich selber die Meinung haben können:

Ich bin

- liebenswert
- etwas Besonders
- (auch wenn ich einmal „schlimm“ bin)

Um dies zu vermitteln, ist es wichtig, dass bei Rückmeldungen an Kinder und Jugendliche zwischen ihrer Person - wie sie sind - und ihrem Verhalten – was sie tun – unterschieden wird.

Dies könnte z.B. lauten: „Ich mag nicht, wenn du das Gewand am Boden liegen lässt“ – und auf alle abwertenden Äußerungen zu ihrer Person (z.B. du bist eine Katastrophe, ich halte dich nicht aus...) verzichtet wird.

Kinder und Jugendliche, die sich in ihrer Position in der Familie nicht sicher fühlen, überprüfen oft durch „schlimmes“ Verhalten, ob sie auch dann noch dazu gehören.

4) Grenzen setzen = Halt geben

Kinder und Jugendliche brauchen Grenzen und klare Anweisungen, damit sie sich sicher fühlen können z.B. („Bringe jetzt bitte deine Schmutzwäsche zur Waschmaschine“).

Folgende Reaktionen sind nicht hilfreich:

- Vorhaltungen, Beschimpfungen
- Diskussion (z.B. „Warum hast du noch immer nicht deine Schmutzwäsche gebracht?“) Bitten (z.B. „Bitte bring sie doch endlich einmal“)
- Drohungen (z.B. „Warte bis der Papa nach Hause kommt“)
- etc.

Diese Reaktionen beruhen vielleicht auf einer Überforderung der Eltern und vermitteln den Kindern und Jugendlichen das Gefühl, dass die Erwachsenen keine Sicherheit gebenden Rahmen bieten können.

Dabei können Sie z.B. die „Technik der kaputten Schallplatte“ anwenden (z.B. immer wieder die gleiche klare Anweisung wiederholen, dabei möglichst ruhig bleiben) und die logischen Konsequenzen ankündigen (z.B. Ich möchte jetzt die Waschmaschine einschalten. Wenn du die Schmutzwäsche nicht jetzt bringst, dann ...) – eine dem Alter angepasste Konsequenz – (z.B. „...dann wasche ich sie erst, wenn ich das nächste Mal eine Waschmaschine voll mit Weißwäsche habe“) oder („...dann musst du sie dir selber waschen“).

Die Kinder und Jugendlichen müssen sich darauf verlassen können, dass das gilt, was die Erwachsenen sagen.

5) Selbstbewusstsein fördern, loben

Ermutigen Sie Ihre Kinder und Jugendlichen! Beschreiben Sie genau, was Sie gut finden (z.B. „Ich finde es sehr gut, dass du dich selber beschäftigt hast, während ich dieses wichtige Telefonat geführt habe. Jetzt können wir weiter zusammen spielen“).

Sagen Sie Ihren Kindern und Jugendlichen, was Sie Ihnen zutrauen (z.B. „Das kannst du. Ich glaube an dich“).

6) Realistische Erwartungshaltung

Sagen Sie Ihren Kindern und Jugendlichen, dass sie nicht perfekt sein müssen und leben Sie ihnen das auch vor! Zeigen Sie Mut zur Lücke, zur Unperfektion!

7) Gemeinsam etwas machen

Bieten Sie Ihren Kindern und Jugendlichen wiederholt Aktivitäten an, die diese gerne mit Ihnen gemeinsam machen – auch wenn z.B. Jugendliche in vielen Fällen ablehnen werden, hören Sie nicht auf, diese zu gemeinsamen Aktivitäten einzuladen. Dadurch spüren sie, dass sie ein wichtiger Teil der Familie sind.

8) Raus in die Natur und unter Menschen

Viele Kinder und Jugendliche verbringen alleine viel Zeit am Handy, Laptop oder vor dem Fernseher. Leben Sie ihnen vor, dass auch Sie selber hinausgehen, sich gerne im Freien bewegen, dass Sie Ihre sozialen Kontakte z.B. mit Freund:innen pflegen und sich mit diesen auch treffen.

9) Langeweile darf sein

Kinder und Jugendliche beklagen sich zwar manchmal, dass ihnen langweilig ist. Aber die Erwachsenen müssen nicht gleich Vorschläge machen, die oft ohnedies abgelehnt werden. Sie können auch sagen „Ja, das kann auch manchmal sein, das ist in Ordnung.“ Wenn Sie die Langeweile der Kinder und Jugendlichen aushalten, finden sich diese oft bald eine kreative, phantasiereiche Tätigkeit.

Manche Familien haben eine „Mir ist fad-Box“. Darin liegen Zettel der Familienmitglieder, auf denen sie gemeinsame Tätigkeiten vorschlagen. Aus dieser Box wird in solchen Situationen, in denen zumindest ein Teil der Familie Zeit hat, ein Zettel gezogen, der das Motto für z.B. die nächste halbe Stunde vorgibt. Die Kinder und Jugendlichen werden unterschiedliche Vorschläge haben. Wenn Sie sich sicher sein können, dass ihre Vorschläge dieselbe Wahrscheinlichkeit haben gezogen zu werden wie die der anderen und sie darauf vertrauen können, dass auch die anderen bei ihren Vorschlägen mitmachen, werden auch sie bei gemeinsamen Aktivitäten mitmachen, zu denen sie im Moment vielleicht nicht sehr große Lust haben.

10) Altersadäquater Medienkonsum

Kinder und Jugendliche müssen Medienkompetenz erst lernen – leben Sie ihnen vor, dass auch Sie selber verantwortungsvoll z.B. mit Ihrem Handy umgehen, dass Sie z.B. während gemeinsamer Mahlzeiten nicht abheben, wenn das Handy läutet etc.

Sie können z.B. Kindern und Jugendlichen vorleben, dass Sie selber ihre körperlichen Reaktionen nach intensivem Medienkonsum wahrnehmen (z.B. brennende Augen, Verspannungen im Nacken etc.) und auch darauf reagieren.

Seien Sie sich bewusst, dass z.B. Spiele am Handy oder am Laptop so konstruiert sind, dass sie zu einem Immer-Weiter-Spielen verführen (z.B. der Aufstieg in die nächste Spielstufe - „level“ - wird ermöglicht). Dies ist ein markanter Unterschied zu z.B. analogen Brettspielen, die ein klares Ende haben.

11) Umgang mit Ängsten

Kinder und Jugendliche leiden oft unter Ängsten. Ängste sind grundsätzlich angeboren, normal und können nicht wegtherapiert werden. Es kann aber ein adäquater Umgang mit der Angst geübt werden.

Wenn Kinder und Jugendliche Angst ausdrücken, nehmen Sie diese ernst und bleiben Sie selber dabei ruhig. Sie können Kinder und Jugendliche nicht vor möglicherweise ängstigenden Medienberichten abschirmen – reden Sie mit ihnen darüber.

Sie können z.B. den „worst case“ besprechen und welche Konsequenzen dieser hätte.

z.B. ein Kind hat Angst vor einer Schularbeit.

„Ich höre, dass Du Angst vor der Mathe-Schularbeit nächste Woche hast. Was befürchtest Du konkret? – geht es nur um eine gute Note oder um ein Durchkommen?“

Wenn das Kind z.B. eine negative Note befürchtet: „Wenn Du tatsächlich einen Fünfer bekommen solltest, was wäre dann?“ etc. (Befürchtet das Kind, dass es im Vergleich zu den Klassenkamerad:innen schlecht dasteht? Dass es die Klasse wiederholen muss? Dass es dann seine Schulfreunde verliert? etc.)

Vielleicht erkennt Ihr Kind, dass es auch im schlechtesten Fall immer eine Möglichkeit gibt zu reagieren.

Sie können auch den hinter der Angst liegenden Wunsch herausarbeiten und was Ihre Kinder und Jugendliche selber zu dessen Realisierung beitragen können.

z.B. „Was wünschst Du Dir für ein Ergebnis bei dieser Mathe-Schularbeit?“ – eine gute Note oder nur eine positive? „Was kannst Du dazu beitragen?“ „Wer kann Dich dabei unterstützen?“.

Manchmal drücken Kinder und Jugendliche ihre Ängste nicht direkt aus, sondern ihre Ängste sind maskiert.

Eltern bemerken dann z.B. ein verändertes Verhalten (z.B. die Kinder und Jugendlichen beginnen in ihrem Bereich alles zu ordnen, weil sie in einer unsicheren Welt ein Stück Ordnung und Sicherheit herstellen wollen, z.T. beginnen sie damit, Kalorien zu zählen, sich häufig abzuwiegen –oftmals haben sie übertriebene Schönheitsansprüche und eifern Idealen nach, die sich mit geschönten Bildern auf den Social Media präsentieren – die Beschäftigung mit ihrem Körpergewicht gibt ihnen aber auch ein Stück Sicherheit in einer als unsicher erlebten Welt, weil sie ihre Ernährung und ihr Bewegungsausmaß selber kontrollieren können.)

Manche Kinder und Jugendliche reagieren psychosomatisch, z.B. klagen über Bauchweh, machen einen Rückschritt in ihrer Entwicklung (z.B. beginnen wieder einzunässen) zeigen oft starke Emotionen (sind auffällig oft z.B. wütend, zornig, streitsüchtig).

12) Hilfe annehmen

Es gibt genau festgelegte Kriterien, ab wann ein bestimmtes Verhalten als psychische Störung zu bezeichnen ist (z.B. best. Mindestdauer). Eltern haben nicht die Aufgabe, psychische Störungen ihrer Kinder und Jugendlichen zu diagnostizieren und zu behandeln.

Wenn Ihnen etwas an Ihren Kindern und Jugendlichen auffällt, das Ihnen Sorge bereitet, reden Sie mit diesen altersadäquat darüber!

Bleiben Sie aber Eltern, machen Sie weiterhin auch alles Schöne mit den Kindern! Für die Diagnose und die Behandlung von psychischen Störungen sind Ärzt:innen, Psycholog:innen und Psychotherapeut:innen zuständig.

Der erste Schritt zu einer professionellen Hilfe ist oftmals der schwierigste, weil es viel Angst und Scham zu überwinden gilt. Wenn Sie und Ihre Kinder und Jugendlichen diesen ersten Schritt aber schaffen, zeigt dies von Mut und Stärke. Sie müssen es nicht alleine schaffen, es gibt viele Hilfsangebote – gehen Sie im Bedarfsfall mit Ihrem Kind dort hin, oder ermutigen Sie z.B. Ihre Jugendlichen, es alleine zu tun!

z.B., Hausärzt:innen, Schulärzt:innen, Psychiater:innen, Psycholog:innen und Psychotherapeut:innen (www.psyonline.at) Psychosozialer Dienst (PSD, Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie)

Dipl Ing. Willi Peszt

Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision

Dipl. Sozialpädagogin
zert. Mediator

0680 123 1 876

willi.peszt@gmx.net

www.psychotherapie-peszt.com