

Stefan Hetterich



Masterclass Angstfreikids



Kinderängste bewältigen

Kinderängste bewältigen

Wann braucht mein Kind Psychotherapie?

Die Frage, ab wann ein Kind Psychotherapie „braucht“, ist schwer zu beantworten. Die Grenze zwischen „schwierigem Verhalten“, „überbordenden Gefühlen“ oder einer „depressiven Tendenz“ und einer klaren psychischen Erkrankung ist fließend.

Manchen Menschen fällt es nicht leicht, über diese Befürchtungen mit jemandem zu reden, erst recht nicht mit einem Fremden. Dennoch sind psychische Erkrankungen etwas völlig Normales und Alltägliches. Sie können jeden treffen, egal ob männlich oder weiblich, jung oder alt. Hier gilt das Motto: Lieber einmal zu oft nach Hilfe fragen als einmal zu wenig. Und wenn dein Kind (oder auch du) die Möglichkeit für eine Psychotherapie hat, kann das etwas unglaublich Bereicherndes sein.

Dein Kind hat die Möglichkeit sich selbst besser kennenzulernen und so gestärkt ins eigene Leben zu starten.

Aus meiner Sicht wird Therapie notwendig, wenn du feststellst, dass dein Kind in seiner Entwicklung „blockiert“ ist. Wegen seiner psychischen Probleme kann es dann den alterstypischen Entwicklungsaufgaben nicht gerecht werden.

Vor lauter Angst traut es sich nicht unter Gleichaltrige und hat keine Freunde? Wegen seines depressiven Rückzugs versucht es gar nicht, sich zu bewerben und ins eigene Berufsleben zu starten?

Das sind typische Gründe für eine Psychotherapie.

Ein weiterer Grund für eine Psychotherapie ist der subjektive Leidensdruck: Dein Kind leidet selbst unter dem „Zustand“, unter dem eigenen „Gedankenkreisen“ oder dem „Mobbing“? Wenn dein Kind selbst äußert, darunter zu leiden, dann kann der Weg zur Psychotherapeutin / zum Psychotherapeuten der nächste wichtige Schritt sein.

Oder dein Kind gefährdet sich selbst? Es ritzt, es droht mit Suizid, es hat immer wieder Unfälle mit unklarer Ursache? Dann ist Psychotherapie der Ort, an dem dein Kind wieder zu sich selbst finden kann und Halt im Leben findet.

Oder dein Kind gefährdet andere? Du bekommst immer wieder Anrufe von der Schule, dass dein Kind „ohne Grund“ ausgerastet ist, andere geschlagen hat oder es schlägt sogar dich? Dann kann Psychotherapie helfen, dass dein Kind wieder ausgeglichener wird und einen friedlicheren Weg findet, sich zu behaupten.

Die Gründe, warum jemand in Psychotherapie geht, sind absolut menschlich und vermutlich kennen die meisten diese Gründe bei sich selbst auch. Immer dann, wenn diese Gründe übermächtig werden, braucht es jemanden von außerhalb, der einem hilft, wieder heraus zu finden. In vielen Fällen können es Eltern, Lehrer, Freunde sein. Aber wenn du feststellst, dass du nicht weiterkommst. Wenn du merkst, dass du trotz aller Bemühungen selbst an deine Grenzen kommst, dann ist die notwendige Richtung, die du einschlagen solltest, dass du dich an eine Fachperson wendest.

Psychotherapie ist eine wissenschaftlich überprüfte Behandlungsmethode, die hilft, psychische Krankheiten zu lindern oder zu heilen.

Doch welche Psychotherapie ist die richtige für dein Kind? Es gibt im Wesentlichen drei Arten von Psychotherapie, die wissenschaftlich anerkannt sind, von entsprechend qualifizierten Psychotherapeuten mit Approbation durchgeführt werden und von der Krankenkasse finanziert werden:

- Verhaltenstherapie
- tiefenpsychologische oder psychoanalytische Psychotherapie
- Familientherapie

Verhaltenstherapie

Im Vordergrund der Verhaltenstherapie steht die Behandlung der Symptome. Problematisches Verhalten oder auch „Denk-Verhalten“ führen zu psychischen Problemen. In der Therapie wird besprochen, wann die Beschwerden auftreten und was sie auslöst. Gemeinsam mit deinem Kind wird ein Behandlungsplan besprochen, der gezielt bearbeitet wird. Dabei geht die Therapeutin/der Therapeut altersentsprechend auf dein Kind ein und sucht gemeinsam mit euch nach Lösungen für die Schwierigkeiten. Je öfter dein Kind die Erfahrung macht, dass es die besprochenen Aufgaben schafft und die Probleme zunehmend besser überwindet, desto leichter kann es selbst mit den Schwierigkeiten umgehen. Ziel ist es, die Faktoren zu verändern, die die psychischen Probleme auslösen.

Tiefenpsychologische / psychoanalytische Psychotherapie

Anders als in der Verhaltenstherapie geht es hier noch nicht sofort um die Symptomänderung. Im ersten Schritt geht es darum, die unbewussten Ursachen der psychischen Krankheit zu erkennen. Dabei unterstützt der Therapeut/die Therapeutin die Kinder und Jugendlichen dabei, die inneren Konflikte und Probleme auszudrücken, zu verstehen und zu bewältigen. Je mehr die „tatsächlichen“, inneren Gründe für die psychische Krise verstanden werden, umso leichter kann sich dein Kind auch wieder daraus lösen und einen anderen Weg finden, mit dem inneren Konflikt umzugehen. Inhaltlich geht es weniger um einen konkreten Plan, der mit dem Kind bearbeitet wird, sondern die Therapie bietet deinem Kind den Rahmen, zu spielen, zu erzählen und alles spontan mit einzubringen, was ihm gerade so einfällt. Dadurch wird im Spiel und im Gespräch die Tür zu den unbewussten Ursachen aufgemacht, so dass diese bearbeitet werden können.

Familientherapie

Wenn du den Eindruck hast, dass die Schwierigkeiten deines Kindes eher der Ausdruck dessen sind, dass es in der Familie insgesamt Schwierigkeiten im Miteinander gibt, desto sinnvoller ist Familientherapie. Die Familientherapie geht davon aus, dass psychische Symptome das Ergebnis von bestimmten Beziehungsmustern innerhalb der Familie sind. Wenn nun diese Beziehungsmuster bearbeitet werden, kann sich die Symptomatik deines Kindes ändern und die psychische Erkrankung überwunden werden. Nach Möglichkeit wird in der Familientherapie die Familie als Ganzes einbezogen, da jeder dazu beitragen kann, dass psychische Erkrankungen in der Familie bewältigt werden. Häufig findest du Familientherapeuten auch in Erziehungsberatungsstellen.

Welche Therapieform passt für dein Kind?

Von den wissenschaftlichen Befunden her, lässt sich nicht genau sagen, dass eine Therapieform der anderen überlegen wäre. Jede Behandlungsform hat ihre jeweils eigenen Vorteile. Wichtig ist, dass du für dich entscheidest, ob ihr als gesamte Familie Therapie sucht (Familientherapie) oder ob primär dein Kind Behandlung braucht und du in Form von Elterngesprächen mitarbeiten kannst. Wenn dein Kind besser strukturiert bestimmte Themen angeht, dann ist die Verhaltenstherapie etwas geeigneter. Der freie Rahmen in der tiefenpsychologischen/psychoanalytischen Therapie kann manchmal etwas verunsichern, bietet aber zugleich die Freiheit, alles mit in die Therapie einzubringen, was deinem Kind durch den Kopf geht. Für Kinder und Jugendliche ist tatsächlich die Person des Therapeuten wesentlich entscheidender als die Therapieform. Nutze die Möglichkeit für Sprechstundentermine und Probe-Termine, in denen du und dein Kind die Psychotherapeutin/ den Psychotherapeuten kennenlernen könnt. Wenn ihr den Eindruck habt, dass ihr dieser Person auch schwierige Sachen anvertrauen könnt, dann seid ihr da an der richtigen Stelle.