Abwarten oder Hilfe suchen? Wann brauchen Kinder professionelle Hilfe?

Die Trennung der Eltern, Prüfungsängste, Schlafprobleme, Schulschwierigkeiten – wenn Probleme auftreten, belastet dies meist die ganze Familie. Die Entscheidung professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen ist oft keine leichte. Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Schreien, schimpfen, um sich schlagen – so verhält sich die neunjährige Amanda* immer häufiger. Die Mutter sagt, Amanda sei immer schon sehr willensstark gewesen und trotzige Reaktionen seien keine Seltenheit. Mittlerweile muss die Mutter immer öfter in die Schule kommen und Amanda fällt es abends schwer einzuschlafen. Nun stellt sich die Frage: Was kann man tun? Was kann helfen?
Der Weg, den Familien gehen, bevor sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, ist meistens ein langer. *„Mein Kind ist doch nicht gestört“* oder *„Das ist eine Phase und wird sich bessern“* sind Sätze, die sich Eltern immer wieder sagen.

Achtung: Warnsignal!

Grundsätzlich ist der Weg zu einem Professionalisten immer dann angebracht, wenn problematische Verhaltensweisen mehrere Lebensbereiche (z. B.: Schule, Freizeit, Freunde, Familienleben, usw.) betreffen und das erträgliche Maß sowohl für Eltern als auch Kinder überschritten wird. In der Fachsprache nennen wir das Leidensdruck.
In Amandas Fall bedeutet das: die Mutter und der Vater befürchten ständig den nächsten Wutausbruch und versuchen mit allen Mitteln möglichst ruhig zu bleiben. So arrangieren sie sich, doch Amandas Ausbrüche werden immer heftiger. Da die Mutter so oft in die Schule gerufen wird, hat sie schon viele Fehltage bei der Arbeit und überlegt, die Stunden zu kürzen. Das Klima in der Familie wird immer gereizter und angespannter. Die Familie entscheidet sich dafür Hilfe zu holen.

Das Who is Who der *“Psy-Berufe”*

Nun steht die nächste große Frage an: Wohin kann man sich wenden? Haus- oder Kinderarzt? Psychologe, Psychotherapeut oder doch Psychiater? Oft ist die erste Anlaufstelle der Hausarzt. Hier bekommen Sie meist Adressen von Fachpersonal. Vereinbaren Sie ein Erstgespräch!
Psychotherapeuten sind für die Behandlung von psychischen Erkrankungen und Auffälligkeiten zuständig. **Klinische Psychologen** sind meist mit psychologischer Diagnostik mittels verschiedener Tests betraut. Sowohl Psychotherapeuten als auch Psychologen dürfen keine Medikamente verschreiben. Dies dürfen nur Ärzte, die **Psychiater**.
Amandas Eltern sind bei einer Psychotherapeutin gelandet, die auf die Arbeit mit Kindern spezialisiert ist. Beim Erstgespräch waren die Eltern und Amanda gemeinsam in einem Raum voller Spielsachen. Den Eltern fiel es gar nicht so leicht über die gereizte Stimmung in der Familie zu sprechen.

Was Eltern tun können – 3 Punkte

- **Seien Sie mutig!** Trauen Sie sich Hilfe in Anspruch zu nehmen. In einer Psychotherapie geht es nicht um Schuldzuweisungen, sondern um die Gewinnung von Lebensqualität!
- **Zeigen Sie Bereitschaft mitzuarbeiten.** Nehmen Sie Termine für Elterngespräche regelmäßig wahr.
- **Geben Sie Ihrem Kind Raum und Zeit.** Eine vertrauensvolle Beziehung zum Psychotherapeuten muss sich erst entwickeln – das nimmt Zeit in Anspruch.

Die Psychotherapeutin hat vorgeschlagen, Sitzungen mit Amanda zu machen und alle paar Wochen die Eltern zum Gespräch einzuladen. Sie gibt Hinweise, woher Amandas Wut kommt und zeigt Möglichkeiten auf, wie sie damit umgehen können. Nach und nach stellt sich Beruhigung ein, die Eltern können entspannter mit den Wutausbrüchen umgehen und die Ausbrüche werden seltener. Das Familienleben verläuft harmonischer – und das erleichtert die ganze Familie ungemein!

Mag. Sabine Schreckenthaler, BA pth.
Psychotherapeutin (Psychoanalyse) & Psychotherapiewissenschafterin
Autor

Quellen: Psychotherapiegesetz & Psychologengesetz: https://www.ris.bka.gv.at/

*Die Geschichte von Amanda ist erfunden, kann sich aber so oder so ähnlich in betroffenen Familien abspielen.