

Mama, warum muss ich zum Psychologen?

Vom Team des Kinderhilfswerks.

Veröffentlicht in der Vereinszeitung des Kinderhilfswerks.

Kinder haben keine Idee, was Psychotherapie ist, was da genau passiert, warum sie überhaupt zum Kinderhilfswerk gehen sollen und wie Psychotherapie ihnen helfen kann. Am Beginn der Behandlung sind sie oft verunsichert und stellen uns Fragen. Darum möchten wir diese Ausgabe der Kinderhilfswerkzeitschrift nutzen, um die häufigsten Fragen, die uns von Kindern und Jugendlichen gestellt werden, zu beantworten.

WAS GENAU IST PSYCHOTHERAPIE?

Psychotherapie kann dir zum Beispiel helfen,

- ♥ wenn du oft traurig oder unglücklich bist, keinen Grund dafür weißt, dich zurückziehst oder manchmal sogar das Gefühl hast, dass du nicht mehr leben willst.
- ♥ wenn es Schwierigkeiten in der Schule gibt, du z.B. Angst vor der Schule hast, es schwer fällt, dich zu konzentrieren, wenn du mit den Klassenkameraden nicht auskommst oder du dich gemobbt fühlst.
- ♥ wenn dich Ängste plagen, du dich vor bestimmten Situationen, Menschen oder Tieren fürchtest, die anderen Kindern keine Angst machen.
- ♥ wenn du von Erwachsenen bedroht wirst, wenn dich Erwachsene schlecht behandeln oder behandelt haben oder dir ein Unrecht geschieht.
- ♥ wenn dir oft dein Bauch wehtut, du Kopfweg hast, schlecht einschlafen kannst oder dir oft übel wird, und der Arzt keine Erklärung dafür findet.
- ♥ wenn du dir selbst weh tust oder dazu neigst, andere zu verletzen.
- ♥ wenn du mit deinen Eltern Schwierigkeiten hast, und du das Gefühl hast, mit ihnen nicht richtig klarzukommen.
- ♥ wenn es für dich momentan einfach schwierig ist, weil sich z.B. deine Eltern scheiden lassen, oder ein Elternteil schwer krank ist oder du mit dem Tod eines dir nahen Menschen schwer umgehen kannst.
- ♥ wenn du oft aggressiv bist und du oder andere unter deiner Wut leiden.

WIE ERREICHE ICH EINEN THERAPEUTEN ODER EINE THERAPEUTIN DES KINDERHILFSWERKS?

Um einen Termin mit jemandem von uns auszumachen, rufst du einfach bei uns an.

Beratungsstelle Linz: +43 732 791617

Montag und Mittwoch: 9:00 – 12:00 Uhr

Dienstag und Donnerstag: 13:00 – 16:00 Uhr

linz@kinderhilfswerk.at

Beratungsstellen Wien: +43 1 8101306

Montag bis Donnerstag: 9:00 – 17:00 Uhr

Freitag: 9:00 – 13:00 Uhr

wien@kinderhilfswerk.at

Du kannst uns auch gerne eine E-Mail schreiben. Du wirst dann von jemandem von uns zurückgerufen und wir klären am Telefon, worum es genau geht. Dann machen wir uns so rasch wie möglich einen Termin mit dir aus.

WAS PASSIERT, WENN ICH DAS ERSTE MAL INS KINDERHILFSWERK KOMME?

In der ersten Stunde lernst du deine Therapeutin oder deinen Therapeuten kennen. Für uns ist es ganz wichtig, dass du dich von Anfang an im Kinderhilfswerk wohlfühlst. Natürlich wirst du dir noch ein bisschen fremd vorkommen. Entscheidend dabei ist, ob du deine Therapeutin oder deinen Therapeuten sympathisch findest. Nach der ersten Stunde kannst du dann gemeinsam mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten entscheiden:

- ♥ ob und wann du wieder kommen möchtest,
- ♥ was du am liebsten machen möchtest, z.B. Malen, Sandspielen, Basteln, Lesen, Kartenspielen oder einfach nur „quatschen“,
- ♥ ob auch deine Eltern eingeladen werden und
- ♥ was wir mit deinen Eltern besprechen dürfen.

WIE SCHAUT ES IM KINDERHILFSWERK AUS?

Unsere Therapiezimmer sind schön gestaltete Räume, die unterschiedlich eingerichtet sind. Ganz nach dem, was du machen möchtest, haben wir Spielzimmer, wo du z.B. mit einem Puppenhaus oder mit unserem Sandkasten spielen kannst. Es gibt aber auch Bewegungsräume, die zum Ballspielen, Kämpfen und Austoben einladen. In unseren Gesprächs- und Kuschelräumen kannst du dich in Ruhe und Geborgenheit aussprechen.

WAS PASSIERT IN DER THERAPIE?

Wir sind für dich da und helfen dir in schwierigen Situationen. Durch die Therapie hast du die Möglichkeit, deine Gefühle, Ängste oder Fantasien auszudrücken und sie gemeinsam mit deinem Therapeuten zu besprechen. In deinen Stunden sind wir ganz für dich da und gehen auf deine Bedürfnisse ein, egal wie du sie gestalten möchtest. Als Methoden nutzen wir verschiedene Spiele, Puppen, Bewegung, Malen, Geschichten, Musik, Märchen, Lieder und Reime, Sandspiel und vieles mehr. Dabei ist es oft wichtig, dass wir auch mit deinen Eltern in Kontakt kommen. Vorher klären wir mit dir ab, was wir mit deinen Eltern besprechen dürfen. Gerne kannst du auch bei den Gesprächen mit deinen Eltern dabei sein.

Schau es dir einfach mal an!

Über das Kinderhilfswerk

Unsere Mission

Die Seele stärken & Entwicklung fördern!

Das Kinderhilfswerk ist Schnittstelle von Familie, Kindergarten, Schule, Jugendwohlfahrt sowie Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Wir unterstützen Kinder- und Jugendliche mit psychosozialen Problemen sowie deren soziales Umfeld. Unser Angebot richtet sich überwiegend an sozial schwächer gestellte Familien, welche sich aus finanziellen Gründen Hilfe nicht leisten könnten. Wir fördern Kinder und Jugendliche in ihrer psychischen, emotionalen und sozialen Entwicklung und stärken Eltern sowie Bezugspersonen in ihrer Erziehungskompetenz.

Unsere Prinzipien

Gemeinsam mehr bewirken!

Zum Wohle des Kindes bieten wir möglichst unbürokratisch und schnell Hilfe. Wir unterstützen vertraulich, finanziell leistbar und auf Wunsch anonym. Bei unserem breiten Spektrum an Leistungsangeboten ist das Einbeziehen aller relevanten Bezugspersonen ein zentrales Element. Wir setzen keine Begrenzung bei der Behandlungsdauer und sind durch unsere Kooperationstherapeuten in ganz Österreich vertreten. Wir stehen für Transparenz, Sicherheit und die Einhaltung strenger Kriterien.

Kontakt

Verein Kinderhilfswerk
Stifterstraße 28/4
4020 Linz
Telefon: +43 732 791617
Email: kommunikation@kinderhilfswerk.at
