

Wissenswertes für Familien

Nr.85: Wie funktioniert Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen?

Psychotherapie beschreibt eine Palette an Techniken und Methoden, die angewendet werden, um Kindern und Jugendlichen mit Problemen hinsichtlich Emotionen und Verhalten zu helfen. Es gibt mehrere Arten von Psychotherapie, aber grundsätzlich basieren alle auf dem Mittel der Kommunikation, um eine (gewünschte) Veränderung der Gefühle und Verhaltensmuster beim Betroffenen auszulösen. Psychotherapie kann man für ein einzelnes Kind, eine Gruppe von Kindern, eine Familie oder mehrere Familien machen. Bei Kindern und Jugendlichen sind neben dem Gespräch aber auch das Spielen, Zeichnen und Malen, Basteln/Bauen und Rollenspiel/„Vortäuschen“ wichtige Wege, damit man Gefühle miteinander teilen und über Probleme sprechen und sie lösen kann.

Als Teil der Abklärung zu Beginn der Behandlung, wird ein Spezialist für seelische Gesundheit oder ein Kinder- und Jugendpsychiater die Notwendigkeit einer Psychotherapie beurteilen. Diese Entscheidung fußt auf solchen Faktoren wie z.B. die aktuellen Probleme des Kindes, seine Krankengeschichte, seinen Entwicklungsstand, seine potentielle Fähigkeit bei der Behandlung zu kooperieren und eine Abklärung, welche Schritte am ehesten bei den nun auftretenden Problemlagen hilfreich sein könnten. Psychotherapie wird oft in Kombination mit anderen Behandlungsmethoden (z.B. Medikation, Verhaltens-Management, oder bestimmte Maßnahmen in Verbindung mit der Schule oder Familienunterstützung) angewendet. Dabei ist die Beziehung, die sich zwischen Therapeuten und Patienten entwickelt, sehr entscheidend. Das Kind oder der Jugendliche muss sich dabei wohl fühlen bzw. sich sicher und gut verstanden wissen. Dieses Vertrauen in seine Umwelt macht es für das Kind viel einfacher, seine Gedanken und Gefühle zu äußern und nur so wird sich die Therapie als hilfreich erweisen.

Psychotherapie hilft Kindern und Jugendlichen auf vielfältige Weise: Sie erhalten emotionale Unterstützung, lösen Konflikte mit anderen Personen, gewinnen ein Verständnis für Gefühle und Probleme und probieren neue Lösungsstrategien an altbekannten Problemen aus. Die Ziele der Therapie können einerseits ganz speziell sein (z.B. eine gewünschte Verhaltensänderung, eine verbesserte Beziehung zu Freunden oder Familie) oder andererseits eher allgemein sein (weniger Angstgefühle, besseres Selbstwertgefühl). Die Dauer der Anwendung der Psychotherapie hängt von der Komplexität und der Schwere der Problemlagen ab.

Eltern sollten hinsichtlich einer Psychotherapie folgende Fragen stellen:

- Warum wird Psychotherapie empfohlen?
- Welche Resultate darf man sich erwarten?
- Wie lange wird mein Kind in dieser Therapie sein?
- Wie oft wird der Arzt mein Kind sehen/untersuchen?



- Wird der Psychotherapeut sich nur mit meinem Kind oder mit der gesamten Familie zusammensetzen?
- Wie viel kosten Psychotherapie-Sitzungen?
- Wie werden wir (Eltern) über den Fortschritt unseres Kindes informiert und wie können wir helfen?
- Wann/Wie rasch können wir einige Veränderungen erwarten?

Ein Kinder- und Jugendpsychiater wird Sie mit den Antworten zu diesen Fragen und Ihren möglichen Zweifeln versorgen; Psychotherapeuten sind Spezialisten für die seelische Gesundheit von Kindern und speziell ausgebildet und erfahren um Behandlungen für Kinder und Jugendliche durchzuführen.

Für weitere Information siehe auch:

Nr. 25: Wo man für sein Kind (psychiatrische) Hilfe findet,

Nr. 26: Was man hinsichtlich Versicherung geistig-seelischer Gesundheit wissen soll, und

Nr. 52: Umfassende psychiatrische Untersuchung (Analyse und Auswertung).