



## **Wissenswertes für Familien**

### **Nr. 86: Psychotherapien für Kinder und Jugendliche**

Psychotherapie ist eine Form der Behandlung, welche therapeutische Gespräche und Interaktionen zwischen einem Therapeuten und dem Kind oder der Familie umfasst. Sie kann Kindern und Familien dabei helfen, Probleme zu erkennen und zu lösen, ihr Verhalten zu ändern und ihr Leben positiv zu gestalten. Es gibt unterschiedliche Typen der Psychotherapie, die jeweils unterschiedliche Vorgangsweisen, Techniken und Interventionen auszeichnet. Manchmal kann eine Kombination aus verschiedenen Psychotherapie-Methoden hilfreich sein. In anderen Fällen kann eine Kombination von Medikation mit Psychotherapie erfolgversprechend sein.

#### **Verschiedene Arten der Psychotherapie:**

Die **Kognitive Verhaltenstherapie (CBT)** hilft die Stimmung, die Angst und das Verhalten des Kindes zu verbessern, indem man die dysfunktionalen und verzerrten Denkmuster untersucht. CBT Therapeuten lehren Kinder, dass Gedanken Gefühle und Stimmungen bedingen, welche das Verhalten beeinflussen können. Während einer CBT lernt das Kind schädliche Denkmuster zu identifizieren; in der Folge hilft der Therapeut dem Kind dabei, diese mit Gedanken, welche zu passenderen Gefühlen und Verhaltensmustern führt, zu ersetzen. Forschung hat ergeben, dass CBT erfolgreich beim Behandeln einer breiten Palette von Verhaltensstörungen, inklusive Depression und Angstgefühle, eingesetzt werden kann.

Eine **Familientherapie** setzt den Schwerpunkt darauf, die Familie dabei zu unterstützen, dass sie positiver und konstruktiver funktioniert, indem man Kommunikationsmuster analysiert und Hilfs- bzw. Erziehungsmaßnahmen setzt. Familientherapiesitzungen bringen das Kind bzw. den Jugendlichen mit seinen Eltern, Geschwistern und Großeltern zusammen. Eine **Paartherapie** ist eine spezielle Art von Familientherapie, die sich auf die Kommunikation und Interaktionen des Paares (z.B. Eltern mit Eheproblemen) fokussieren.

Eine **Gruppentherapie** ist eine Form von Psychotherapie, wo es eine Vielzahl an Patienten gibt die von einem oder mehreren Therapeuten betreut werden. Sie benützt gruppendynamische Prozesse und Interaktionen unter Gleichaltrigen, um das Verständnis für seelische Krankheiten und/oder um soziale Fertigkeiten/Kompetenzen zu verbessern. Es gibt verschiedene Arten von Gruppentherapien (z.B. psychodynamische, soziale Fertigkeiten, Drogenmissbrauch, multi-familiäre, elterliche Unterstützung etc.).

Eine „**Interpersonelle Therapie (IPT)**“ ist eine kurzfristige Behandlung, die speziell für die Behandlung von Depressionen entwickelt und getestet wurde, die aber auch zur Behandlung einer breiten Palette anderer klinischer Störungen eingesetzt wird. IPT Therapeuten konzentrieren sich auf die Frage, wie sich zwischenmenschliche Vorfälle auf den emotionalen Status einer Person auswirken. Individuelle Störungen werden von



zwischenmenschlichen Bedingungen beeinflusst, und in der Folge werden dann problematische Beziehungen angesprochen.

Eine **Spieltherapie** nutzt den Einsatz von Spielzeug, Bausteinen, Puppen, Spielfiguren, Zeichnungen oder Spiele um das Kind dabei zu unterstützen, dass es seine Gefühle erkennt, identifiziert und Sprache bringt. Der Psychotherapeut beobachtet wie das Kind mit dem Spielmaterial umgeht und versucht zu Themen und Muster zu gelangen, mit denen er die Störungen des Kindes erklären kann. Durch eine Kombination aus Gespräch und Spiel hat das Kind die Möglichkeit, seine Konflikte, Gefühle und Verhaltensmuster besser zu verstehen und in der Folge damit umzugehen.

Eine **Psychodynamische Psychotherapie** betont das Verständnis aller (auch nicht bewußter)Komponenten, die das Verhalten, die Gedanken und die Gefühle eines Kindes beeinflussen. Sie kann dabei hilfreich sein, die typischen Verhaltensmuster, Reaktionen eines Kindes auf innere Konflikte zu verändern. Die **Psychoanalyse** ist eine spezielle, intensivere Form einer psychodynamischen Psychotherapie, welche meist einige Sitzungen pro Woche notwendig macht. Solche psychodynamische Psychotherapien fußen auf der Annahme, dass das Verhalten und die Gefühle eines Kindes sich bessern werden, sobald innerere Konflikte ans Tageslicht kommen und dann veränderbar werden.

Psychotherapie ist keine schnelle Lösung oder eine einfache Antwort. Sie ist ein komplexer Prozess welcher – im Laufe der Zeit – Symptome reduzieren sowie einen besseren Einblick in die Problematik bieten kann und somit die Lebensqualität des betroffenen Kindes bzw. Jugendlichen verbessert. Kinder- und Jugendpsychiater sind hinsichtlich der verschiedenen Arten der Psychotherapie ausgebildet und sind bestens in der Lage – falls angezeigt – diese Behandlungsmethoden mit Medikationen zu kombinieren, um die emotionalen bzw. Verhaltensstörungen des betroffenen Kindes bzw. Jugendlichen zu mildern.

#### **Für weitere Information siehe auch**

Nr. 25: Wie man für sein Kind psychiatrische Hilfe findet,

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

Nr. 53: Wie genau funktioniert Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen,

Nr. 21: Psychopharmaka für Kinder und Jugendliche, und

Nr. 00: Definition eines Kinder- und Jugendpsychiaters.