



Alle lachen mich aus.
Warum?

Psychotherapie ist cool –
Psychotherapie hilft dir!



NÖLP

Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie



WARUM DIESE BROSCHÜRE?

Durch Anregung von Eltern, PädagogInnen und Institutionen ist die Idee für diese Broschüre entstanden.

Um den vielen Anfragen zur Entwicklung, zum Verhalten und zur körperlichen Befindlichkeit von Säuglingen, Kleinkindern und Schulkindern (im folgenden ‚Kinder‘ genannt) gerecht zu werden, haben wir dieses Nachschlagewerk zusammengestellt.

Einerseits werden die altersspezifischen Entwicklungsaufgaben des Kindes beschrieben. Zum anderen werden die persönlichen Voraussetzungen des Kindes in Wechselwirkung mit seinem Umfeld aufgezeigt und Unterstützung angeboten.

Zu dem haben wir versucht, einen Einblick in die Psychotherapie zu geben.

Allen, denen wir noch mehr Fragen beantworten können, stehen wir gerne zur Verfügung – auch auf unserer Homepage finden Sie weitere Informationen ‚for kids and teens‘.

**Niederösterreichischer Landesverband
für Psychotherapie**

Hauptstraße 22 * 2326 Maria Lanzendorf
Telefon 02235/42 965 * Mail noelp@aon.at
Internet www.psychotherapie.at/noelp

ES GIBT ZWEI DINGE, DIE WIR UNSEREN KINDERN MITGEBEN SOLLTEN, WURZELN UND FLÜGEL

Die Wurzeln für die Kleinsten



Wurzeln geben bedeutet, dem Kind eine sichere Basis zu schaffen – das Kind soll sich geborgen, verstanden, angenommen und nicht überfordert, übersehen oder verletzt fühlen.

Das Kind kann sich dann entsprechend entwickeln, wenn wir die Befindlichkeit des Kindes verstehen, richtig deuten und dementsprechend handeln können.

Oft fällt es den Bezugspersonen schwer, diese Basis zu schaffen. Dazu sagt D.H. Winnicott *... dass es die perfekte Elternschaft ebenso wenig gibt wie das perfekte Kind.*

Lebensumstände und gesellschaftliche Normen bestimmen oft, wie Eltern zu sein haben bzw. wie sie sich zu verhalten haben, wie ein Kind sich zu entwickeln hat, wann es was können sollte, wie es sich zu verhalten hat uvm.

Bezugspersonen sind dazu angehalten, diesen Anforderungen des sozialen Umfelds gerecht zu werden und die Normen zu erfüllen. Gelingt dies nicht, haben sie oft Schuldgefühle.

Dem gegenüber steht aber ‚der Mensch‘ – sowohl das Kind, als auch die Bezugspersonen sind eigenständige Persönlichkeiten und bringen individuelle Voraussetzungen, Vorstellungen und Interessen mit, die nach Verwirklichung streben.

In der Psychotherapie nimmt die Therapeutin einerseits eine stützende Haltung den Eltern gegenüber ein. Andererseits ist sie/er ein Übersetzer für die nicht-verbale Sprache als auch den verbalen Ausdruck des Säuglings und des Kleinstkindes.



Die Kindheit ist der wichtigste Lebensabschnitt in der Entwicklung eines Menschen. Das Kind lernt Laufen, Denken, Sprechen, Fühlen und Handeln, alle elementaren entscheidenden Fähigkeiten für das gesamte weitere Leben.

Es lernt in dieser Lebensphase seine eigenen Bedürfnisse und Empfindungen zu erkennen, seinen Willen durchzusetzen, seine Intelligenz einzusetzen und seine Emotionalität auszudrücken. Es ist jetzt in der Lage, sein eigenes Selbst (Körper und Seele) von dem des anderen zu unterscheiden.



Die Flügel für die Größeren

Das Kindergartenkind und das Schulkind muss plötzlich viel Neues lernen, es muss sich auf die neue Situation einstellen, ist weg von zu Hause, muss sich alleine zurechtfinden, sich anderen Erwachsenen unterordnen und sich in gleichaltrigen Gruppen integrieren.



Ausschlaggebend dafür, wie sich das Kind in der neuen Situation fühlt, verhält und zurechtfindet, sind unter anderem die Persönlichkeit und das soziale Umfeld des Kindes.

In diesem Zusammenhang ist immer wieder festzustellen, dass ein aggressives, störendes und lautes Kind als ein Kind mit Problemen erkannt wird, weil es fortwährend neue Schwierigkeiten produziert und zwar nicht nur für sich, sondern für alle, die näher mit ihm zu tun haben.

„Kinder, die Probleme machen, haben Probleme“

Es gibt aber genauso viele Kinder, welche ebenfalls Hilfe bedürfen. Diese Kinder fallen weniger oder gar nicht auf, da sie sich von der für sie wenig attraktiven Welt zurückziehen, weil sie ruhig und keine Störenfriede sind, sind sie einsam.

Vieles wird von außen vorgegeben und verlangt ohne Rücksicht auf die angeborene Lust und Neugierde, die Welt kennen zu lernen und seinen Erfahrungshorizont ständig zu erweitern.



Nicht alle Kinder sind diesen ‚neuen‘ Anforderungen gewachsen und reagieren mit Widerstand, Wut, Trotz, Faulheit, Bauchweh, Kopfweh, Einnässen uvm. Dieses Anderssein und der Druck von außen erhöhen den bereits vorhandenen Leidenszustand des Kindes. Somit ist es noch weniger in der Lage, den gestellten Anforderungen gerecht zu werden.



Die Psychotherapie unterstützt das Kind dahingehend, seinen Selbstwert aufzubauen und sein ‚neues‘ Selbstbild schätzen zu lernen.

‚Es braucht Zeit, dass Menschen ihre eigene Spur finden, ihr Tempo bestimmen, eigene Ziele sehen und angehen.‘

Antoine de Saint-Exupery

Bekommt das Kind ausreichend Zeit und Unterstützung, um sein natürliches Selbst zu spüren und zu entwickeln, kann es den Anforderungen gestärkt begegnen.

PSYCHOTHERAPIE MIT SÄUGLINGEN, KLEINKINDERN UND SCHULKINDERN

Psychotherapie wird meist von Bezugspersonen oder PädagogInnen als eine Unterstützung in der momentanen Situation gewünscht und selten

vom Kind selbst. Sie wünschen sich eine Veränderung des Verhaltens bzw. der Befindlichkeit des Kindes. Der Leidensdruck, der auf dem Kind aber auch auf dem familiären und sozialen Umfeld lastet, soll gemildert und im Folgenden geheilt werden. Die Grundvoraussetzung für das Gelingen einer Psychotherapie ist, dass die ‚Chemie‘ zwischen der/dem PsychotherapeutIn und der Klientin/dem Klienten stimmt – Psychotherapie findet im Rahmen einer therapeutischen Beziehung statt.

In der Kinderpsychotherapie begleiten und unterstützen die PsychotherapeutInnen sowohl das Kind, die Bezugspersonen als auch das Umfeld.

„...Psychotherapie besteht in einem Begleiten des spannungsreichen Slaloms zwischen den bewussten und weniger bewussten kindlichen Bedürfnissen und der sich damit konfrontierenden Welt, der Familie und der sozialen Außensysteme, Schule und/oder Freundeskreis. Und das Ziel dieser Reise ist es, mit dem Kind die Klippen und Hindernisse, die es dabei gibt zu überwinden und irgendwann lebend und liebend anzukommen ...“

Univ. Prof. Dr. med. Marguerite Dunitz-Scheer

,Das Spiel als Sprache des Kindes birgt ,hellende Kräfte‘

In der Psychotherapie mit Kindern und deren Eltern werden Phantasien, Gefühle und Ängste ausgedrückt.





Gemeinsam gilt es:

- Bedingungen herzustellen, die vorhandenes Entwicklungspotenzial aktivieren und damit Problemlösungen ermöglichen
- Stärken herauszuarbeiten, Schwächen und Ressourcen, Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen
- Beziehungen zu klären
- für die individuelle Situation zu sensibilisieren
- Entlastungen zu schaffen
- Hilfen und Strategien zu erarbeiten
- Handlungskompetenzen zu stärken
- die im Kind wohnenden Kräfte zu erkennen, zu unterstützen und zu stabilisieren

Die Persönlichkeit des Kindes wird gestärkt, wenn es in seiner Entwicklung unterstützt wird und seine Fähigkeiten und Stärken erkannt werden. Es fühlt sich angenommen, wird nicht überfordert, übersehen oder verletzt.

Für die Identitätsfindung des Kindes ist es wichtig, dass sie von Menschen umgeben sind, auf die sie zählen, die sie nachahmen, an die sie sich anlehnen, mit denen sie sich messen und an denen sie sich reiben können.

In jedem Entwicklungsstadium ist es möglich, Veränderungen zu bewirken und Wachstum zu ermöglichen. Dabei unterstützt die/der PsychotherapeutIn auf professionelle Weise die Entwicklung des Kindes.

Psychotherapie hilft Ihnen und Ihrem Kind, Krisen als Chance zu nützen und Botschaften der Seele zu entschlüsseln.

WANN BRAUCHT EIN KIND PSYCHOTHERAPIE?

Psychotherapie geht davon aus, dass Körper und Seele eine Einheit sind und dass Krankheiten oder Störungen entweder Ursache oder Ausdruck von seelischem Ungleichgewicht sind.

Psychotherapie hilft bei:

- Störungen der Körperfunktionen aus physischen und psychischen Ursachen, Essstörungen, Stuhlverhalten, Einkoten, Einnässen, Schlafstörungen, Schmerzen u.a.
- Schreibabys, Fütterungsstörungen etc.
- Ängste, depressive Verstimmungen und Zwangshandlungen, aggressives Verhalten, ‚kindliche Unarten‘ wie Lügen, Stehlen u.a.
- anhaltende Kontaktprobleme
- familiäre Krisen und Belastungen
- Schulprobleme z.B. Leistungs-Versagensängste, Schul- und Ausbildungsabbrüche
- Selbstverletzung, Suizidgedanken
- Asoziales Verhalten oder Isolation
- Gewalt und sexueller Missbrauch
- Entwicklungsverzögerung
- Behinderung





WAS IST PSYCHOTHERAPIE?

Unter Psychotherapie versteht man die wissenschaftlich-praktische Behandlung von Menschen mit seelischen und/oder körperlichen Leidenszuständen.



ZIEL EINER PSYCHOTHERAPIE ist es, seelisches Leid zu heilen oder zumindest zu lindern, innere (seelische) sowie zwischenmenschliche Konflikte zu bewältigen und die Entwicklung und Gesundheit der/des Behandelten zu fördern.

Psychotherapie findet in der Beziehung zwischen KlientIn und PsychotherapeutIn statt.

Es gibt kein festgelegtes Schema über den Ablauf einer Psychotherapie. Der Verlauf hängt von der jeweiligen Persönlichkeit der/des Psychotherapeutin/en, von der Zusammenarbeit zwischen KlientIn und PsychotherapeutIn sowie von der vorliegenden Problematik ab. PsychotherapeutInnen geben keine Lösung vor. Sie begleiten bei der Suche nach einer für den jeweiligen Klienten passenden Problemlösung und Veränderung.

Die psychotherapeutische Beziehung braucht Zeit zu ihrer Entwicklung. Sitzungen dauern daher für gewöhnlich 50 – 90 Minuten, wobei die Behandlung in Abhängigkeit von der Problemlage mehrere Wochen, Monate oder Jahre dauern kann.

Psychotherapie findet in Form von Einzel-, Paar-, (Teil-) Familien- oder Gruppentherapie statt.



WIE FINDE ICH PASSENDE PSYCHOTHERAPEUTEN?

Wenn nicht durch andere Vereinbarungen der Termin für ein Erstgespräch bereits festgelegt wurde, ist ein Anruf in der Privatpraxis einer/s PsychotherapeutIn oder in einer Institution empfehlenswert, um ein Erstgespräch zum persönlichen Kennen lernen der/des PsychotherapeutIn zu vereinbaren.

Entscheidend ist, Informationen einzuholen, mit deren Hilfe man sich orientieren kann, ob eine Therapie in Frage kommt. Es wird auch von Interesse sein, wie viel eine Psychotherapieeinheit kostet und ob eine Wartezeit anfällt. Spezielle Fragen wie z.B. nach der angewandten Methode, dem Setting, Beruf und der psychotherapeutischen Qualifikation, können am besten im Erstgespräch geklärt werden.

Manche PsychotherapeutInnen verlangen für das Erstgespräch ein Honorar, bei manchen ist es kostenlos.

Für das Erstgespräch ist wichtig:

- Der Eindruck von der/dem PsychotherapeutIn, und hier zuallererst, ob sie/er der/dem KlientIn sympatisch ist
- Die Regelung des Arbeitsabkommens, was z.B. das Therapieziel, Höhe und Zahlungsmodus des Honorars, Regelung der Honorarfrage bei Krankheit oder Absage aus anderen Gründen, Häufigkeit der Sitzungen, Setting, angewandte Methode, Urlaub etc. betrifft.

www.psychotherapie.at – PsychotherapeutInnen in ganz Österreich

www.psychotherapie.at/noelp - ‚Info for kids and teens‘ – hier finden Kinder und Jugendliche Informationen über Psychotherapie

02235/42 965 – unter dieser Telefonnummer geben wir Ihnen gerne telefonische Auskunft



NÖLP

Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie

Telefon 02235/42 965 Mail noelp@aon.at

BROSCHÜRENSERVICE

Gerne können Sie folgende Broschüren in unserem Büro anfordern:

WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT

Informationen zur Psychotherapie

ALLE LACHEN MICH AUS - WARUM?

Informationen zur Psychotherapie mit Säuglingen und Kindern

WER BIN ICH? - WER SOLL ICH SEIN?

Informationen zur Psychotherapie mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Der direkte Weg zu unseren Broschüren:

Telefon 02235/42 965

Mail noelp@aon.at

Impressum:

Herausgeber und Medieninhaber ist der
Niederösterreichische Landesverband
für Psychotherapie (NÖLP)
Hauptstraße 22, 2326 Maria Lanzendorf
Telefon 02235/42 965
Fax 02235/44 039
Mail noelp@aon.at
Internet www.psychotherapie.at/noelp

Für den Inhalt verantwortlich:

NÖLP – Vorstand

Stand:

September 2008



NÖLP

Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie

Telefon 02235/42 965 Mail noelp@aon.at

Raum für persönliche Vermerke:

Diese Broschüre soll Eltern, Bezugspersonen und PädagogInnen einen kurzen Einblick in die Psychotherapie mit Säuglingen und Kindern geben.

Die kindlichen Ausdrucksmöglichkeiten, die Abhängigkeiten des Kindes von seiner sozialen und emotionalen Umwelt und die kindliche Entwicklung werden in der Psychotherapie mit Säuglingen und Kindern berücksichtigt. Auf der einen Seite hat das Kind die Möglichkeit, sich innerlich zu ordnen und zu entwickeln. Zum anderen werden die Bezugspersonen auf professionelle Weise unterstützt und begleitet.

Die Säuglings- und Kinderpsychotherapie kann in dieser Lebensphase eine Hilfestellung bei dem Prozess der Selbstentwicklung und Selbstfindung sein.

Allgemeine Informationen zur Psychotherapie können Sie gerne in unserem Büro anfordern.



Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie

*Hauptstraße 22, 2326 Maria Lanzendorf
Telefon 02235/42 965
Fax 02235/44 039
Mail noelp@aon.at
Internet www.psychotherapie.at/noelp*