

# Die Psyche unserer Kinder: was sie braucht und wie wir sie stärken können

**Mag. Daniela Plohovits-Kittelmann**  
Klin. Psychologin/Psychotherapeutin (SF)  
7035 Steinbrunn, Goldbergweg 15  
Tel. 0664 270 4367



# Leben in Krisenzeiten

---

Fehlender Halt, fehlende  
Sicherheit und Kontrolle

---

Verunsicherung und Ängste

---

Soziale Isolation, Einsamkeit

---

Verzicht auf viele  
Grundbedürfnisse

# Folgen:

---

Wut, Ärger, Aggression und  
Gewalt/Mobbing

---

Schlafstörungen, Depression

---

Angststörungen

---

Essstörungen

# Folgen:

---

Etwa 25%-33% der Jugendlichen haben psychische Probleme

---

Nur 1 von 4 dieser Jugendlichen erhält professionelle Hilfe

---

Im Schnitt vergehen 6-8 Jahre bis professionelle Hilfe aufgesucht wird

---

„Nichts zu tun ist immer falsch“

# Inhalt:

1.) 12 Tipps, wie wir die Psyche unserer Kinder stärken können!

2.) Ist es schon eine psychische Störung?

3.) Wo bekomme ich Hilfe?



# 1. Tipp: Resilienz fördern: Ich habe

Menschen, die sich um mich kümmern (Liebe Leute Liste)

an die ich mich mit meinen Sorgen und Ängsten wenden kann

die mich ernst nehmen

die Vorbilder sind

Routinen, Regeln und Rituale

## 2. Tipp: Resilienz fördern: Ich kann...

Aufgaben und Probleme selber lösen

Verantwortung für meine psychische Gesundheit übernehmen

Etwas bewirken

mich auf Positives und Gelungenes konzentrieren

### 3. Tipp: Resilienz fördern: Ich bin

selbstständig und selbstbewusst

liebenswert und etwas Besonderes

„auch wenn ich mal schlimm bin“

Trennung zwischen Person und Verhalten



# 4. Tipp: Grenzen setzen

*Wenn wir nicht mehr weiter wissen:*

Vorhaltungen  
machen

Warum Fragen

Bitten und Betteln

Forderungen /  
Wenn-Dann  
Ankündigungen  
ohne Folgen

Vorwürfe und  
Beschimpfungen

Drohungen und  
Strafen

# 4. Tipp: Grenzen setzen = Halt geben

Klare Anweisungen geben

Ruhige, feste, betonte Stimme

Sichere Haltung

Im Hier und Jetzt bleiben

„Technik der kaputten Schallplatte“

Regel – Fragen - Handeln

# 5. Tipp: Selbstbewusstsein fördern

Aufmerksamkeit auf das positive Verhalten des Kindes

Sprechen Sie aus, was genau Sie an ihrem Kind gut finden

Lassen Sie das Gute stehen

Ermutigen Sie Ihr Kind. Zeigen Sie ihm, dass Sie seinen Fähigkeiten vertrauen

# 6. Tipp: Realistische Erwartungshaltung

Alles perfekt geht nicht! Mut zur Lücke!

Überdenken der eigenen Ansprüche

Perfektionismusverfehlungen

# 7. Tipp: Gemeinsam etwas machen

Aktivitäten wiederholt anbieten

Wir freuen uns, wenn du mitkommst ...

In Alltagsaufgaben einbinden

Selbständigkeit = Selbstbewusstsein

# 8. Tipp: Raus in die Natur & unter Menschen

Bewegung

Auszeit - Frische Luft

Rausgehen – bewegen – durchatmen - runterkommen

Soziale Kontakte pflegen, Freunde treffen

# 9. Tipp: Langeweile darf sein

wichtig und positiv

Förderung der Entspannung und Kreativität

„Mir ist fad - Box“

„Schlechtwetterbox“

# 10. Tipp: Medienkonsum

Handyfreie Zeiten und Orte

Medienkompetenz stärken

Klares Stopp bei zu viel



# 11. Tipp: Umgang mit Ängsten

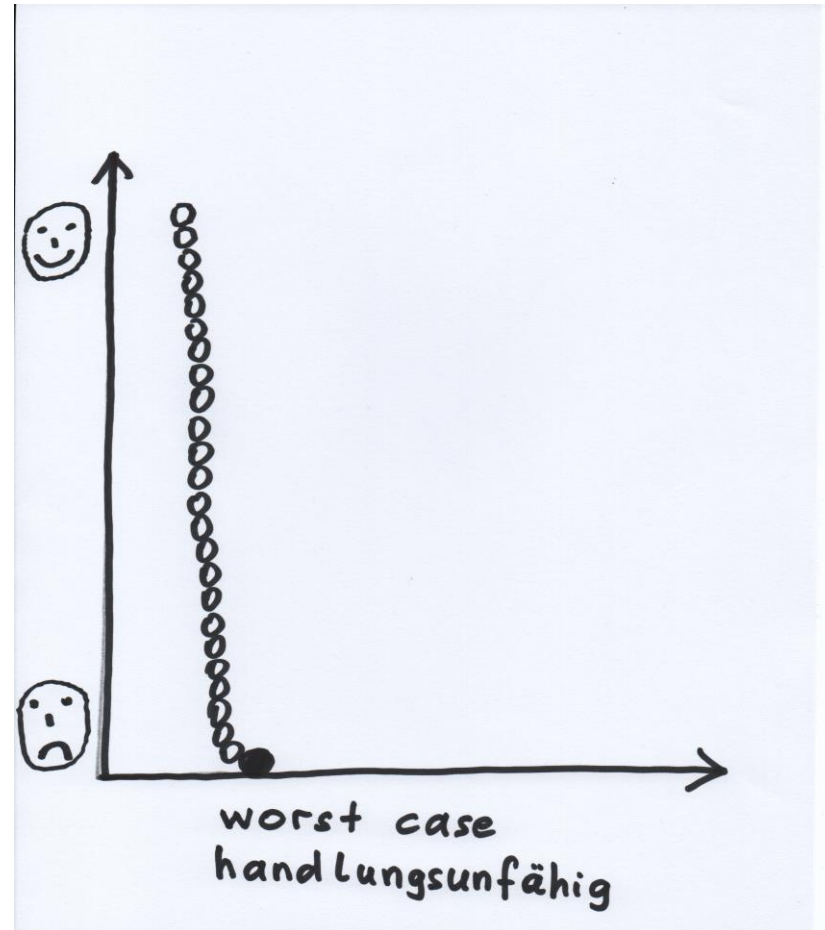
Angst = normal

Ruhige Haltung, Sicherheit ausstrahlen

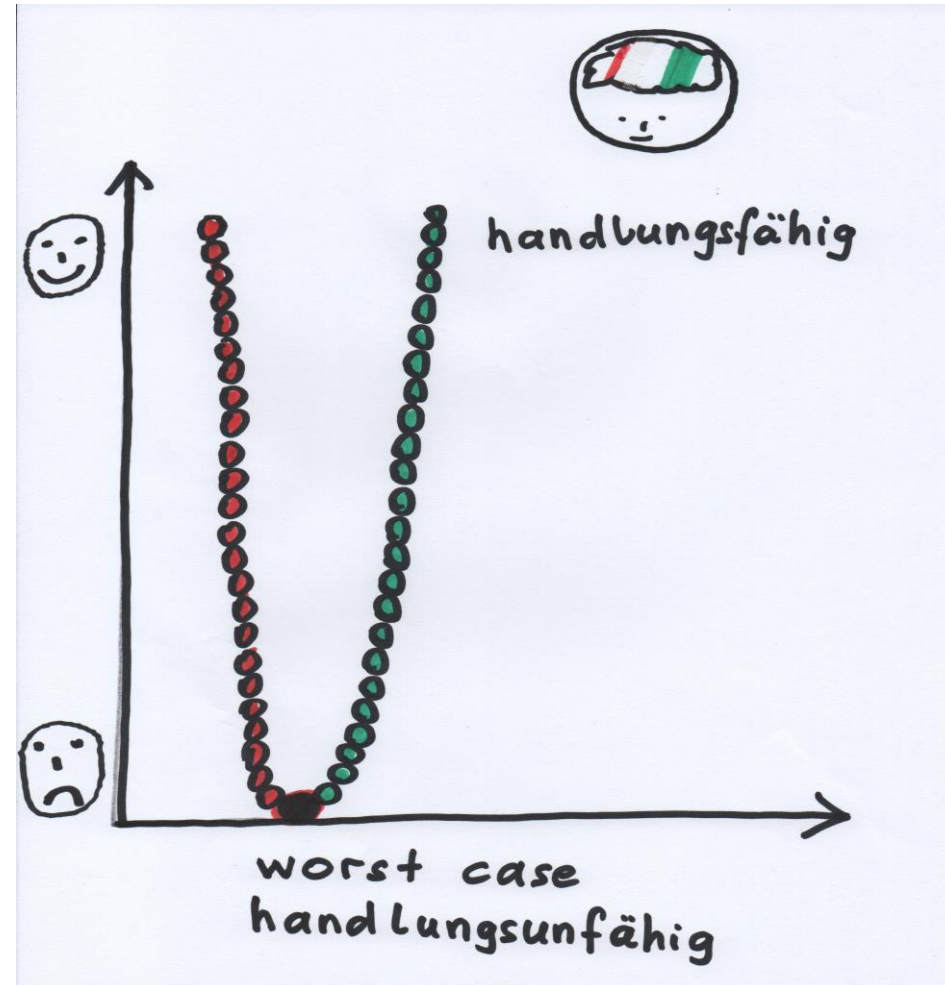
Ernst nehmen und Da Sein, Ehrlich miteinander reden

Angst vor = Wunsch nach

# Horrorfilm: was ist das Schlimmste, was passieren könnte?



Erfolgsfilm: Angenommen das passiert, was brauchst du dann, damit es dir besser geht?



# Psychische Störungen

- Eltern

können die psychische Gesundheit ihres Kindes **stärken** und Verhaltensänderungen **erkennen**



# Psychische Störungen

- ÄrztInnen /PsychologInnen/  
PsychotherapeutInnen:  
können psychische Störungen  
**diagnostizieren** und **behandeln**



# Eltern können es erkennen, aber:

Störungen sind oft „maskiert“:

- Veränderung im Verhalten
- Sozial – emotional „anders“
- Psychosomatische Beschwerden

UND

„ über einen längeren Zeitraum“



# Was kann ich als Elternteil tun

- reagieren / sich zuständig fühlen
- ansprechen / beistehen
- offen, ohne zu werten
- zu professioneller Hilfe ermutigen



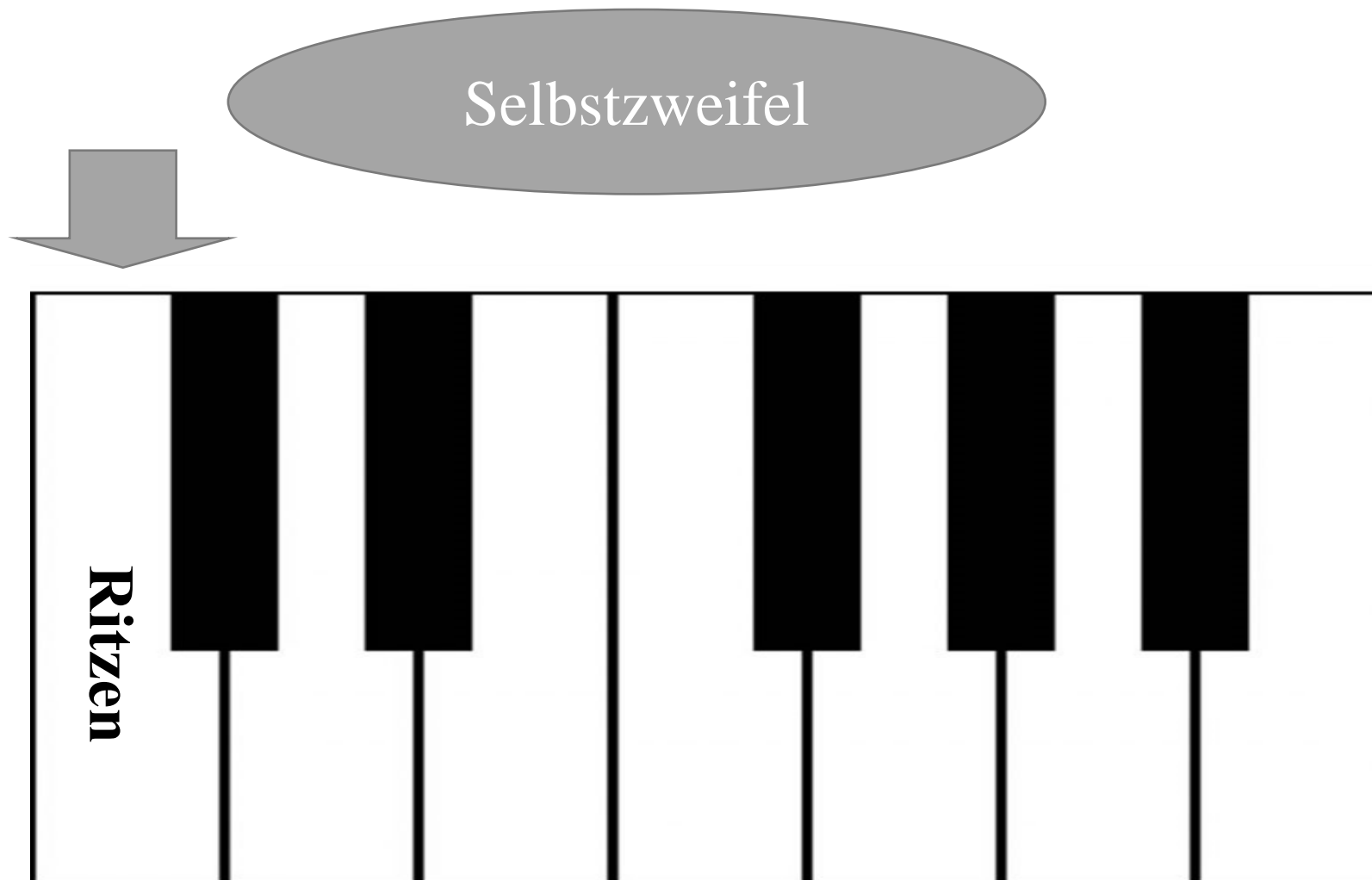
# Symptome als Lösungsversuche

*„Du hast sicher gute Gründe  
warum du ...“*

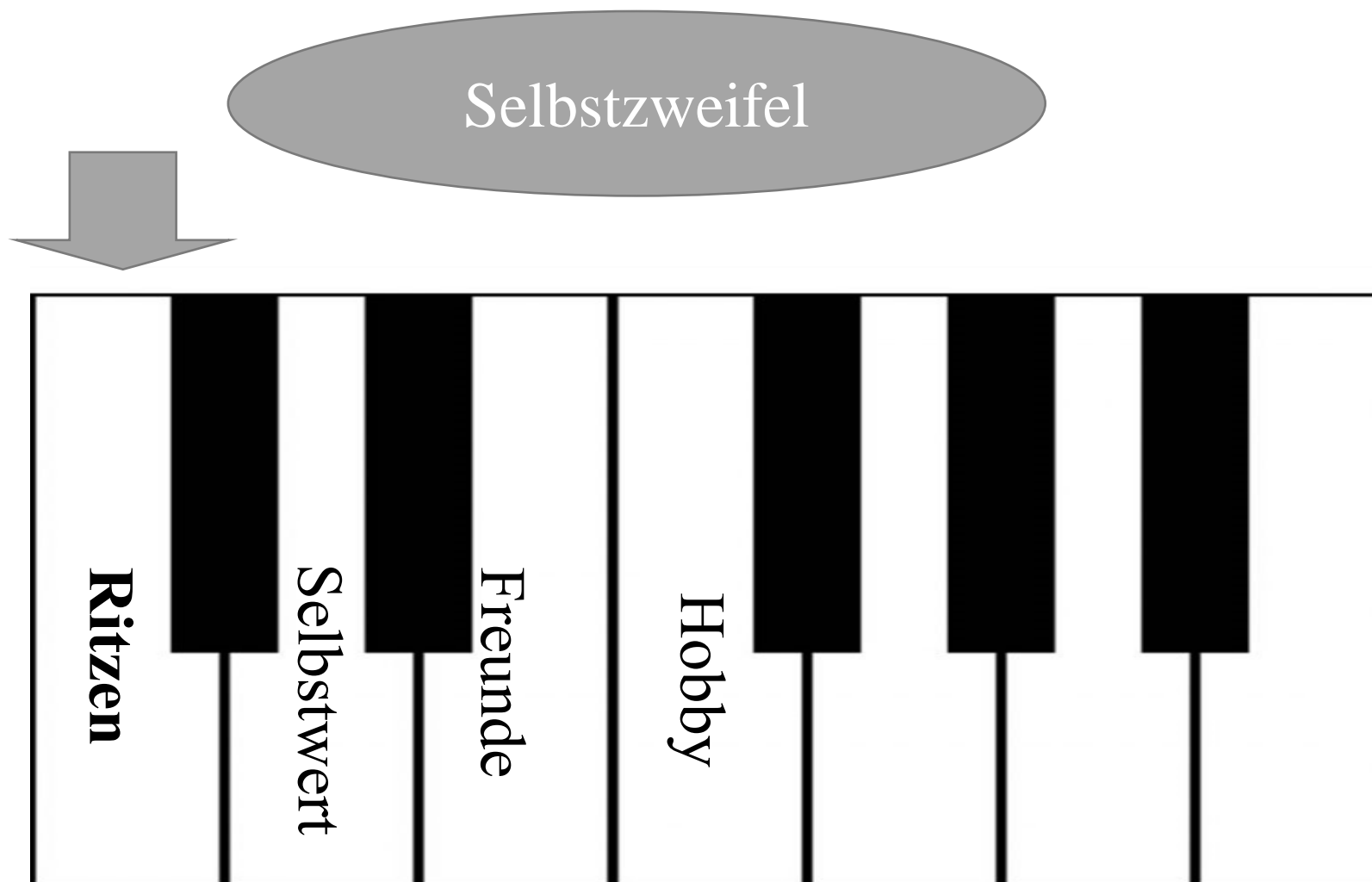




# Klaviermodell ... „Du hast sicher gute Gründe warum du ritzt“



# Klaviermodell...“Ritzen als Lösungsversuch“



## 12. Tipp: Hilfe annehmen

Erster Schritt ist der Schwierigste

Mut und Stärke statt Angst und Scham

„Sie müssen da nicht alleine durch“

Nicht aufgeben!

# Wohin kann ich mich wenden?

---

PSD Eisenstadt/Oberwart, Tel. 057979-21100

---

Hausarzt

---

Schularzt, SchulpsychologInnen, BeratungslehrerInnen

---

PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, [www.psyonline.at](http://www.psyonline.at)

---

„Gesund aus der Krise“ und IPR (Tel. 02682 – 68471)

---

Familienberatungsstellen, Kinder- und Jugendhilfe

# Wohin kann ich mich wenden?

---

Plattform „Bitte lebe“

---

Rat auf Draht, Tel. 147

---

Telefonseelsorge, Tel. 142

---

Ö3 Kummernummer, Tel. 116 123 (16-24 Uhr)

---

Krisentelefon, Soforthilfe, Tel. 01 - 313 30

---

KJPP Hinterbrühl, Krisenaufnahme, Tel. 02236 – 9004 - 22540

# Wohin kann ich mich wenden?

---

Kindernotruf, Tel. 0800-567 567 (Krisen und Konfliktsituationen)

---

Frauenhelpline, Tel. 0800-222 555

---

Männernotruf, Tel 0800- 246 247

---

---

---

---



Zeit für Fragen