

Information für Erwachsene

# Wie helfe ich meinem Kind?

Informationen für Eltern und Bezugspersonen





### Was versteht man unter einer Krise?

Unter einer psychischen Krise versteht man den Verlust des seelischen Gleichgewichts. Sie ist eine Reaktion auf eine Situation, die mit bereits gemachten Erfahrungen nicht vergleichbar ist und für die man keine passende Bewältigungsstrategie hat. Man fühlt sich überfordert und weiß nicht, wie man damit umgehen soll. Oft plagen einen auch negative Schuldgefühle, Gedanken und Alltagsaufgaben können schwerer bewältigt werden.

Wenn das eigene Kind in einer Krise steckt, sind Eltern und andere Bezugspersonen mitbetroffen. Häufig sind sie jedoch ratlos: Sie möchten ihrem Kind bestmöglich helfen, sind sich jedoch unsicher, was sie tun können. Wichtig ist gerade dann zu wissen, dass es Anlaufstellen gibt, die Eltern und weiteren Bezugspersonen in dieser Zeit beratend zur Seite stehen.

Denken Sie daran, dass Krisen immer auch eine Möglichkeit für persönliches Wachstum sind und man nach erfolgreicher Bewältigung gestärkt daraus hervorgehen kann.

#### Was kann bei Kindern und Jugendlichen eine Krise auslösen?

- Trennung und Scheidung der Eltern
- Verlust einer nahestehenden Bezugsperson
- Erkrankung einer nahestehenden Person oder eigene Erkrankung
- Erleben oder Beobachten eines Gewaltereignisses
- Probleme in der Schule
- Mobbing
- Schulwechsel oder Wechsel des gewohnten Umfeldes, z. B. ein Umzug
- Zerbrechen einer Liebesbeziehung oder engen Freundschaft
- Sonstige besonders einschneidende Ereignisse, die den Lebensalltag verändern, z.B. eine Pandemie (wie Covid-19), soziale Isolation, drohende Erkrankung,...

#### Wie reagieren Kinder auf belastende Ereignisse?

Jedes Kind reagiert auf seine eigene Art und Weise auf Krisen. Es gibt jedoch eine Reihe von Veränderungen, die Sie möglicherweise an Ihrem Kind beobachten können:

#### KINDER...

- haben Angst vor Trennung, sind ängstlicher als sonst.
- sind traurig und weinerlich.
- zeigen aggressives Verhalten gegen sich selbst oder andere Personen.
- ziehen sich zurück.
- leiden unter Schlaf- und/oder Essstörungen.
- träumen schlecht.
- zeigen ein Verhalten, das nicht ihrem Alter entspricht.



\_

## Wie reagieren Jugendliche auf belastende Ereignisse?

#### 3 JUGENDLICHE...

- ziehen sich zurück und geben wenig von ihren Gefühlen preis.
- zeigen aggressives Verhalten gegen sich selbst oder andere Personen.
- zeigen starke Ausbrüche von Emotionen ohne aktuellen Zusammenhang.
- entwickeln ein gesteigertes Risikoverhalten oder missbrauchen
   Substanzen wie Alkohol und/oder illegale Drogen.
- sind hoffnungslos und verlieren ihren Blick auf Zukunftsperspektiven.
- können sich nur noch schwer konzentrieren und verschlechtern sich in der Schule.
- können Verpflichtungen nur noch schwer oder gar nicht nachkommen (Pünktlichkeit in der Arbeit/Schule ...).
- zeigen k\u00f6rperliche Beschwerden wie \u00dcbelkeit, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen.



## Was kann ich als Elternteil tun?



Das Wichtigste, das Sie als Eltern tun können, ist, für Ihr Kind da zu sein. Signalisieren Sie Ihrem Kind Gesprächsbereitschaft und gehen Sie dabei mit Fingerspitzengefühl vor. Vermitteln Sie Ihrem Kind Schutz, Sicherheit, Geborgenheit und Verständnis für seine Situation. Gerade in außergewöhnlichen Situationen brauchen Kinder ihre gewohnte Umgebung.

#### Sie können ihr Kind unterstützen, indem Sie ...

- die Gefühle Ihres Kindes ernst nehmen und sich als Zuhörer\*in anbieten. Achten Sie darauf, dass Sie die Sorgen und Ängste Ihres Kindes nicht verharmlosen!
- Ihrem Kind die Möglichkeit bieten, das Thema selbst anzusprechen. Lassen Sie sich im Gespräch von den Fragen des Kindes leiten.
- versuchen die Alltagsroutine wieder aufzunehmen und regelmäßig Freizeitaktivitäten zu gestalten, denn Routine gibt Sicherheit.
- die Begegnung mit und der Familie fördern besonders Jugendliche brauchen in schwierigen Zeiten Kontakt zu Gleichaltrigen, um sich auszutauschen. Ablenkung ist wichtig, um sich eine Auszeit von der belastenden Thematik zu gönnen.
- gewohnte Erziehungsmaßnahmen überdenken, wertschätzendes Verständnis aufbringen und auf Bestrafungen weitgehend verzichten.

## Wann ist professionelle Hilfe sinnvoll?

Professionelle Hilfe ist dann sinnvoll, wenn Sie sich als Eltern oder Bezugsperson im Umgang mit dem Kind/Jugendlichen unsicher fühlen. Besonders dann, wenn Sie mehrere der angeführten Verhaltensweisen an Ihrem Kind beobachten können und/oder Sie keinen Zugang mehr zu Ihrem Kind finden, kann es hilfreich sein, mit einer außenstehenden Person zu sprechen und sich Rat zu holen.



#### Anlaufstellen ...

#### Für Eltern

#### Elternberatung des Landes Salzburg

bietet Begleitung bei Belastungen und Unsicherheiten für Eltern sowie Kinder bis zum Schuleintritt Fasaneriestraße 35, 5020 Salzburg 0662 8042 2887 elternberatung@salzburg.gv.at

Kinderschutzzentrum Salzburg

Leonhard-von-Keutschach-Str. 4, 5020 Salzburg 0662 44 911 beratung@kinderschutzzentrum.at

Für Kinder und Jugendliche:

147 Rat auf Draht Notruf für Kinder, Jugendliche & deren Bezugspersonen

Rund um die Uhr, anonym und kostenlos - auch Online-Beratung 147

www.rataufdraht.at

Kidsline telefonische Beratung und Chatberatung für Kinder und Jugendliche anonym und vertraulich täglich von 13:00 bis 21:00 Uhr 0800 234 123 https://www.kids-line.at

Kinderschutzzentrum Salzburg

Leonhard-von-Keutschach-Str. 4, 5020 Salzburg 0662 44 911 beratung@kinderschutzzentrum.at

Kinder-Jugend-Seelenhilfe

Pro Mente Salzburg 0662 880 524 123 kinderseelenhilfe@ promentesalzburg.at

Kinder- und Jugendanwaltschaft kija Salzburg

Hilfe und Information für alle unter 21 Jahren Fasaneriestraße 35, 5020 Salzburg 0662 430 550 kija@salzburg.gv.at www.kija-sbg.at

Regionalbüro

Kinder- und Jugendanwaltschaft kija Innergebirg

Ing.-Ludwig-Pech-Str. 12, 5600 St. Johann 0664 611 66 36 kija.innergebirg@salzburg.gv.at c



#### Information für Erwachsene

#### Impressum:

Kinder- und Jugendanwaltschaft

(kija) Salzburg

Fasaneriestraße 35, 5020 Salzburg

Für den Inhalt verantwortlich:

Andrea Holz-Dahrenstaedt

Fotos: Shutterstock
Grafik: Teresa Menzel

Druck: Hausdruckerei Land Salzburg

Stand: September 2020

Angelehnt an den Leitfaden "Wie helfe ich meinem Kind" der Kinder- und Jugendanwaltschaft

Oberösterreich



