

Informationsblatt für Eltern bei Therapie von Jugendlichen

MMag. Martina Goldenits, Rodlergasse 13/10, 1190 Wien
0664 24 24 325, m.goldenits@gmx.at, www.martina-goldenits.at

Liebe Eltern/Erziehungsberechtigte!

Sie haben es Ihrer Tochter/Ihrem Sohn ermöglicht, ihre/seine Schwierigkeiten im Rahmen einer Psychotherapie zu bearbeiten.

Damit dieser Prozess zusätzlich von Ihrer Seite unterstützt werden kann, möchte ich Ihnen ein paar Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie den Therapieerfolg zu Hause unterstützen können, da Ihre Tochter/Ihr Sohn natürlich viel Zeit bei Ihnen zu Hause verbringt.

- Respektieren Sie bitte die Privatsphäre Ihrer Tochter/Ihres Sohnes vor allem im eigenen Zimmer.
Bei geschlossener Zimmertür ist es ratsam, zu klopfen und auch zu warten, bis Ihre Tochter/Ihr Sohn Sie hereinbittet. Auch wenn es schwer fällt: Betreten Sie das Zimmer nur mit ausdrücklicher Zustimmung, so zeigen Sie Respekt und Wertschätzung für den Wunsch nach Selbstbestimmung Ihres Kindes.
- Bedenken Sie bitte, dass das Wahren Ihrer eigenen Grenzen UND die Ihrer Tochter/Ihres Sohnes generell wichtig ist, damit Sie Ihrem Kind zeigen, dass Sie ihm vertrauen, das stärkt den Selbstwert Ihrer Tochter/Ihres Sohnes.
- Jugendliche mit psychischen Problemen reagieren oft spontan oder unvorhersehbar (stark) emotional, weil sie gerade lernen, ihre Gefühle zu regulieren. Dabei hilft es, wenn Sie als Eltern möglichst ruhig und gelassen darauf reagieren, das stabilisiert Jugendliche, denn sie erhalten so die Botschaft, dass ihre Eltern gefestigt sind und von außen Sicherheit vermitteln, die die Jugendlichen selber (noch) nicht spüren.
- Achten Sie in der Kommunikation auf höchstmögliche Klarheit und Transparenz, vereinbaren Sie gemeinsam mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn verbindliche Regeln im Umgang miteinander – wichtig dabei ist, dass diese verbindlichen Regeln nicht einseitig von Elternseite aufgestellt werden sollten und dass ein Konsens von beiden Seiten hergestellt wird, dass beide Seiten eindeutig JA zu den Regeln sagen können. Überprüfen Sie diese Regelungen nach etwa 2 Wochen und adaptieren sie diese ggf. in beiderseitigem Einvernehmen. Überprüfen Sie danach in regelmäßigen Abständen, ob die Vereinbarungen noch passen.
- Vielleicht gelingt es Ihnen als Eltern, Ihrem Kind zu vertrauen, ohne es zu kontrollieren. Häufiges Nachfragen („Hast du dies oder jenes, die Hü, ... schon gemacht?“) erzeugt Druck und führt öfter dazu, dass Jugendliche dann jede Kooperation vermeiden, weil sie meist ohnehin wissen, was zu tun ist bzw. selbst bestimmen wollen, wann sie Dinge erledigen (verbindlich ausgemachte Zeiten sind davon ausgenommen).

Informationsblatt für Eltern bei Therapie von Jugendlichen

*MMag. Martina Goldenits, Rodlergasse 13/10, 1190 Wien
0664 24 24 325, m.goldenits@gmx.at, www.martina-goldenits.at*

- Jugendliche machen Erfahrungen, die Erwachsene bereits gemacht haben. Selbst gemachte Erfahrungen stärken den Selbstwert – manchmal bedeutet es auch, dass Ihr Kind „scheitern“ wird – das ist eine wichtige Erfahrung. Scheitern gehört zum Leben dazu und Aufgabe der Eltern ist, dann für das Kind da zu sein, es zu trösten und wieder Mut zu machen. (Sätze wie: „Ich habs dir ja gleich gesagt, dass das nix wird...“ sollten Sie bitte vermeiden.)
- Die Zeit des Erwachsenwerdens ist für alle Beteiligten eine Herausforderung und je gelassener und stabiler Sie als Eltern damit umgehen können, desto leichter gelingt diese Phase. Gelassenheit sollte jedoch keine Gleichgültigkeit sein.
Verständnis aufbringen, wirklich zuhören, das kann aufgeladene Situationen entschärfen. Verständnis zu haben bedeutet allerdings nicht, dass Sie alles erdulden oder gut finden müssen, was Ihre Tochter oder Ihr Sohn macht. Und wenn Ihnen einmal die Nerven durchgehen, was hin und wieder passiert, dann achten Sie bitte darauf, dies danach anzusprechen und ggf. zum Ausdruck bringen, dass es Ihnen leid tut, dass Sie vielleicht zu heftig reagiert haben. Eine angemessene Konfliktkultur können Sie so Ihren Kindern vorleben.

Diese Punkte verstehen sich als Denkanstöße - fühlen Sie sich bitte frei, das für sich zu nehmen, was Ihnen sinnvoll und machbar erscheint und passen Sie die Punkte an sich und Ihre individuelle Situation an.

Wichtig scheint mir zu sein, dass Eltern und Kinder im echten Austausch miteinander sind und einander zuhören. Begegnen Sie einander auf Augenhöhe, als gleichwertige Gesprächspartner, das erhöht die Chance, es gut miteinander durch eine schwierige Zeit zu schaffen.