

Psychologische Diagnostik und Therapie für Kinder und Jugendliche



Antworten auf häufig gestellte Fragen –
von Kindern, für Kinder

Mein Name ist Karin, ich bin von Beruf Psychologin. Das bedeutet, ich helfe und begleite andere Menschen bei ihren Sorgen. Du kannst mir alles erzählen, was dich beschäftigt und ich unterstütze dich dabei herauszufinden, was du brauchst, damit es wieder besser läuft. Meistens haben die Kinder, bevor sie zu mir kommen, ein paar Fragen. Einige habe ich hier beantwortet. Gerne kannst du mir bei einem Gespräch weitere Fragen stellen.



Warum soll ich überhaupt zu dir kommen?

In meine Praxis kommen die Kinder häufig dann, wenn in ihrem Leben etwas gerade nicht so rund läuft. Manche Kinder zum Beispiel tun sich in der Schule schwer mit dem Konzentrieren, haben Probleme beim Schreiben, Lesen oder Rechnen oder sind oft ängstlich. Andere fühlen sich traurig, weil sie etwas belastet. Wieder andere werden schnell wütend und können ihre Wut dann gar nicht mehr kontrollieren. Du siehst, es gibt ganz verschiedene Gründe. Wenn deine Eltern dich zu mir bringen, möchten sie wahrscheinlich herausfinden, wie es dir geht und wie sie dich gut unterstützen können. Das ist gut. Ich freue mich dich kennenzulernen.



Was ist eine psychologische Diagnostik?

In der Diagnostik möchte ich gerne mehr über dein Verhalten, deine Gedanken und deine Gefühle erfahren, so lerne ich dich besser kennen und verstehen. Zum einen schauen wir darauf, was dir Freude macht und was du schon alles kannst. Zum anderen möchte ich herausfinden, was für dich noch schwierig und gerade belastend ist und wie ich dir am besten helfen kann. Wir werden uns zwei oder drei Mal treffen, miteinander reden, zeichnen, Rätsel lösen, Puzzles bauen und etwas spielen. Manchmal machen wir auch lustige Aufgaben am Computer. Aber keine Sorge, es ist nicht wie in der Schule und du bekommst von mir auch keine Noten. Zum Abschluss werden wir alle Ergebnisse besprechen und gemeinsam überlegen, was dir zur weiteren Unterstützung gut helfen kann.

Was ist eine psychologische Therapie?

Wenn wir uns entscheiden, gemeinsam in eine Therapie zu starten, bedeutet das, dass wir uns häufiger sehen werden, meistens einmal pro Woche. Gemeinsam werden wir daran arbeiten, dass deine Sorgen und Belastungen kleiner werden. Bei unseren Treffen bestimmst du, was du mir erzählen möchtest und welches Thema wir uns genauer anschauen. Wir machen dazu dann verschiedene Übungen, malen oder spielen etwas

oder machen es uns gemütlich, um in die Welt der Fantasie und Gedanken einzutauchen. Das kann sehr angenehm und entspannend sein. Während unserer Therapie werde ich auch immer wieder einmal einen Termin nur für deine Eltern anbieten, wo sie auch ein bisschen erzählen dürfen. Manchmal wissen auch Eltern nicht so genau, wie sie am besten mit Situationen umgehen können und dich bestmöglich unterstützen können. Dabei möchte ich sie gerne begleiten.

Dürfen meine Eltern mit dabei sein?

Natürlich dürfen sie das. Ich brauche deine Eltern sogar, um zu erfahren, was du schon alles gelernt hast. Sie können sich zum Beispiel an Dinge, wo du noch ganz klein warst, manchmal gut erinnern und mir etwas von dir erzählen. Wenn du genügend Vertrauen zu mir gefasst hast und dich wohlfühlst, dürfen deine Eltern vielleicht im Wartebereich auf dich warten. Es kommt nämlich manchmal vor, dass Eltern sogar ein bisschen zu viel reden oder unabsichtlich beim Lösen von Aufgaben helfen, obwohl du das schon ganz alleine kannst.

Darf ich mein Kuscheltier mitbringen?

Unbedingt. Ich freue mich darauf es kennenzulernen. Vielleicht möchte es ja auch etwas über dich erzählen oder dir beim Lösen der Aufgaben helfen. Oder es ist einfach da und unterstützt dich.

Wie lange werde ich zu dir kommen?

Das ist ganz unterschiedlich. Meist merken die Kinder mit der Zeit, dass es ihnen besser geht und ihre Sorgen kleiner geworden oder sogar ganz weg sind. Dann können wir gemeinsam überlegen, ob du vielleicht nur noch seltener zu mir kommst und wann es gut wäre, die Therapie zu beenden. Wir können in Ruhe schauen, wie sich alles entwickelt und wie es dir dabei geht.



Erzählst du alles, was ich dir sage, meinen Eltern oder meiner Schule?

Nein. Du darfst mir Dinge anvertrauen, mit denen du sonst mit niemanden sprechen möchtest. Ich behalte es ganz für mich. Es gibt nur eine Ausnahme: wenn es etwas ist, das für dich gefährlich sein könnte, dann muss ich das deinen Eltern erzählen. Damit es dir gut geht und wir dich gemeinsam schützen können.

Was die Diagnostik betrifft, sind deine Eltern bestimmt auch an den Ergebnissen interessiert und möchten wissen, was du schon alles gut kannst und wo sie dich noch unterstützen können. Mit deiner Schule spreche ich nur dann, wenn es uns als wichtig erscheint und du und deine Eltern das erlauben.

Ich freue mich auf Dich.

Karin



Psychologische Diagnostik und Therapie
für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Mag.^a Karin Pontasch, MSc.

0677/628 892 48, info@psychologie-pontasch.at

www.psychologie-pontasch.at

Praxis 1: Hauptstraße 57/1, 2340 Mödling

Praxis 2: Achsenaugasse 21, 2340 Mödling