



The Mind Hub

By



Thema: Wann Sie externe Unterstützung für Ihr Kind suchen sollten

Als Eltern und Pädagogen erwarten wir, dass Kinder und Jugendliche Höhen und Tiefen erleben. Stimmungsschwankungen, Freundschaftsprobleme, akademischer Stress und gelegentliche Verhaltensprobleme gehören alle zur Entwicklung. Es gibt jedoch Situationen, in denen die Schwierigkeiten eines Schülers über das hinausgehen, was wir als "typisch" ansehen würden, und zusätzliche Unterstützung außerhalb der Schule kann hilfreich sein.

Dieser Newsletter soll Ihnen helfen zu verstehen, wann externe psychisch gesunde Unterstützung angemessen sein könnte, wie diese Unterstützung aussehen kann und wie Sie die nächsten Schritte mit Zuversicht unternehmen können. Hilfe zu suchen ist kein Zeichen eines Scheiterns. Es ist ein proaktiver Schritt zur Stärkung des Wohlbefindens eines Kindes.

Verständnis der Unterstützung für psychische Gesundheit

Was meinen wir mit "externer Unterstützung"?

Externe Unterstützung bezieht sich auf Leistungen, die über das Angebot der Schule hinausgehen. Dies kann umfassen:

- Lizenzierte Therapeuten oder Berater
- Psychologen
- Psychiater
- Kinderärzte, die Verhaltensberatung anbieten
- Sozialdienste
- Diagnostikzentren

Externe Anbieter können mit Familien und manchmal auch mit der Schule zusammenarbeiten, um die emotionalen, verhaltensbezogenen oder psychologischen Bedürfnisse eines Kindes zu unterstützen.

Was ist "typisch" versus "besorgniserregend"?

Alle Kinder erleben Stress, Frustration, Traurigkeit und Konflikte. Die wichtigsten Unterschiede zwischen typischen Entwicklungsherausforderungen und Anliegen, die Unterstützung von außen erfordern könnten, umfassen oft:

Typisch	Besorgniserregend
Vorübergehend	Persistent (dauert etwa über 3 Monate)
Situationsabhängig	Tritt in mehreren Umgebungen auf
Mild bis mäßig	Intensiv oder eskalierend
Reaktionsschnell auf Unterstützung durch Erwachsene	Trotz Interventionen wird es nicht besser

Wenn Herausforderungen beginnen, die Leistungsfähigkeit eines Schülers – akademisch, sozial, emotional oder verhaltensmäßig – erheblich zu beeinträchtigen, kann es an der Zeit sein, zusätzliche Hilfe in Betracht zu ziehen.

Anzeichen dafür, dass es Zeit sein könnte, eine externe Versorgung zu suchen

1. Anhaltende Stimmungsschwankungen
 - a. Anhaltende Traurigkeit, Reizbarkeit oder Wut
 - b. Verlust des Interesses an einst genossenen Aktivitäten

- c. Häufiges Weinen
- 2. Erhebliche Angst
 - a. Schulverweigerung
 - b. Übermäßige Sorgen, die das tägliche Leben beeinträchtigen
 - c. Körperliche Beschwerden (Bauchschmerzen, Kopfschmerzen) ohne medizinischen Grund
- 3. Verhaltens-Eskalation
 - a. Aggression jenseits der Entwicklungserwartungen
 - b. Extremer Trotz und plötzliche Verhaltensänderungen
- 4. Sozialer Rückzug
 - a. Freunde vermeiden
 - b. Isolation in der Schule
 - c. Schwierigkeiten beim Aufbau oder Aufrechterhalten von Beziehungen
- 5. Akademischer Niedergang
 - a. Plötzlicher Leistungsabfall
 - b. Schwierigkeiten, sich über das Übliche hinaus zu konzentrieren
 - c. Unvollständige Arbeit aufgrund emotionaler Belastung
- 6. Rede von Hoffnungslosigkeit oder Selbstverletzung
 - a. Aussagen über den Wunsch zu verschwinden, nicht mehr leben zu wollen oder Selbstverletzungsverhalten sollten sofort mit professioneller Unterstützung behandelt werden.

Wichtige Klarstellung

Externe Unterstützung zu suchen bedeutet NICHT, dass:

- Ein Kind ist "gebrochen"
- Eltern haben versagt

- Ein Schüler kann in der Schule nicht erfolgreich sein
- Es wird automatisch eine Medikation sein

Es bedeutet, dass Erwachsene erkennen, dass das Kind zusätzliche Werkzeuge, Strategien und professionelle Betreuung verdient.

Tipps für Elterns

1. Vertraue deinem Bauchgefühl: Eltern und Lehrer bemerken oft subtile Veränderungen vor allen anderen. Wenn sich etwas "falsch" anfühlt, lohnt es sich, es zu erkunden..
2. Beginnen Sie mit einem Gespräch: Sprechen Sie ruhig und offen mit Ihrem Kind. Zum Beispiel: "Mir ist aufgefallen, dass du in letzter Zeit gestresster wirkst", "Wie fühlt es sich bei dir an?". Vermeiden Sie es, direkt zu Lösungen zu springen.
3. Konsultieren Sie Ihren Kinderarzt: Der Arzt kann medizinische Bedenken ausschließen, Überweisungen geben und die nächsten Schritte anleiten.
4. Therapie normalisieren: Therapie als Unterstützung darstellen, nicht als Strafe.
5. Arbeiten Sie mit der Schule zusammen: Kommunizieren Sie gegebenenfalls mit dem Schulpersonal, damit alle zusammenarbeiten können. Konsistenz über verschiedene Umgebungen hinweg unterstützt den Fortschritt.

❖ FAQs

1. *Q. Woran erkenne ich, ob das nur eine Phase ist.?*
 - A. Viele Verhaltensweisen sind Phasen. Die wichtigsten Indikatoren sind Dauer, Intensität und Auswirkung. Wenn die Bedenken mehrere Wochen andauern, in verschiedenen Umgebungen auftreten oder die tägliche Funktion erheblich beeinträchtigen, kann es sich um mehr als nur eine Phase handeln.

2. *Q. Wird die Therapie in die dauerhafte Schulakte meines Kindes aufgenommen?*
- A. Nein. Externe Therapiedienste sind vertrauliche medizinische oder psychische Gesundheitsunterlagen und gehören nicht automatisch zu den Schulakten.
3. *Q. Bedeutet das Suchen von Unterstützung, dass mein Kind Medikamente braucht.?*
- A. Nicht unbedingt. Therapie beinhaltet nicht automatisch Medikamente. Viele Kinder profitieren allein von einer Beratung. Wenn jemals eine Medikation in Betracht gezogen wird, wird sie sorgfältig mit Familien und medizinischen Fachkräften besprochen.
4. *Was, wenn mein Kind sich weigert, zur Therapie zu gehen?*
- A. Widerstand ist häufig. Du kannst:
- Normalisieren Sie es
 - Betonen, dass es eine Unterstützung ist, keine Strafe
 - Geben Sie ihnen eine Wahl (z. B. die Wahl eines Therapeuten)
- Oft nimmt der Widerstand ab, sobald ein Kind eine Beziehung zu einem Anbieter aufbaut.
5. *Q. Wie lange dauert die Therapie normalerweise?*
- A. Es variiert je nach Anliegen. Einige Schüler profitieren von kurzfristigen, kompetenzorientierten Therapien (8–12 Sitzungen). Andere profitieren vielleicht von längerer Unterstützung. Behandlungspläne sind individuell angepasst.
-

Abschließende Gedanken

Jedes Kind steht vor Herausforderungen. Kämpfe sind keine Anzeichen von Schwäche – sie sind Wachstumschancen, wenn sie mit der richtigen Unterstützung beantwortet werden.

Die Suche nach externer Hilfe ist ein Akt der Interessenvertretung. Es zeigt den Kindern, dass:

- Ihre Gefühle zählen.
- Um Hilfe zu bitten ist gesund.
- Unterstützungssysteme existieren über die unmittelbare Familie hinaus.

Wenn Eltern, Lehrer und externe Fachkräfte zusammenarbeiten, sind die Schüler besser in der Lage, akademisch, sozial und emotional erfolgreich zu sein.

Wenn Sie Bedenken bezüglich des Stresslevels Ihres Kindes haben oder weitere Ressourcen benötigen, zögern Sie nicht, die Schulpsychologin zu kontaktieren.

- The Mind Hub, by Marina Stavrou

