



The Mind Hub

By



Thema: Was, wenn mein Kind den Schulpsychologen nicht sehen will, weil es Angst hat, dass seine Freunde es herausfinden?

Es ist nicht ungewöhnlich, dass Schüler zögern oder sich sogar weigern, den Schulpsychologen zu treffen, weil sie befürchten, dass ihre Freunde es herausfinden könnten. Für viele Kinder und Jugendliche können Sorgen um Privatsphäre, Peinlichkeit oder Stigmatisierung überwältigend wirken.

Als Eltern kann das dazu führen, dass Sie festgefahren sind. Du möchtest, dass dein Kind Unterstützung bekommt, aber du willst nicht so sehr drängen, dass es komplett abschaltet.

Der Newsletter dieses Monats konzentriert sich darauf, zu verstehen, warum Kinder sich möglicherweise gegen schulbasierte psychische Gesundheitsunterstützung wehren, wie Vertraulichkeit funktioniert und wie Familien diese Anliegen mit Empathie und Klarheit bewältigen können.

Warum sollte ein Kind nicht den Schulpsychologen sehen wollen?

Kinder und Jugendliche sind hoch empfänglich für die Wahrnehmung von Gleichaltrigen. Häufige Ängste sind: "Die Leute werden denken, mit mir stimmt etwas nicht.", "Meine Freunde werden es herausfinden.", "Ich werde als komisch abgestempelt", "Nur Kinder mit ernsthaften Problemen gehen dorthin.", "Was, wenn mich jemand hereingehen sieht?".

Besonders für ältere Schüler fühlt sich soziale Zugehörigkeit entscheidend an. Die Angst, beurteilt zu werden, kann den Wunsch nach Hilfe überwiegen.

Was ist Stigma?

Stigma bezieht sich auf negative Einstellungen oder Stereotype gegenüber einer Person, die auf eine bestimmte Eigenschaft basieren, wie etwa die Notwendigkeit von psychischer Unterstützung oder das Gespräch mit dem Schulpsychologen.

Obwohl heute Gespräche über psychische Gesundheit häufiger sind, befürchten einige Studierende immer noch, dass Hilfe als Schwäche signalisiert wird. In Wirklichkeit ist das Bitten um Hilfe ein Zeichen von Selbstbewusstsein und Stärke.

Wie funktioniert Vertraulichkeit in Schulen?

Eines der wichtigsten Dinge, die Familien (und Studierende) verstehen sollten, ist die Vertraulichkeit. In den meisten schulischen Einrichtungen sind Gespräche mit dem Schulpsychologen privat, Informationen werden nicht mit Gleichaltrigen geteilt, das Personal gibt Informationen nur auf Need-to-know-Basis weiter, Eltern werden informiert, wenn es angemessen ist, Ausnahmen bestehen, wenn Sicherheitsbedenken bestehen (Schaden für sich selbst oder andere). Studierende werden nie öffentlich als Empfänger von Unterstützung identifiziert.

Ihrem Kind zu helfen, diese Grenzen zu verstehen, kann Angst reduzieren.

Warnzeichen, dass Angst vor Stigmatisierung Unterstützung blockiert

Vielleicht fällt Ihnen auf:

1. Weigerung, an Sitzungen teilzunehmen, obwohl der Bedarf klar ist
2. Angst davor, aus dem Unterricht gerufen zu werden
3. Anfragen zur Kündigung von Diensten nach dem Start
4. Schwierigkeiten herunterspielen ("So schlimm ist es nicht.")

5. Erhöhte Verteidigungshaltung, wenn das Thema aufkommt

Widerstand bedeutet nicht zwangsläufig, dass ein Kind keine Unterstützung braucht, sondern oft auch, dass es sich verletztlich fühlt.

Tipps & Ratschläge

1. Validiere, bevor du überzeugst.
2. Definieren Sie die Bedeutung von Unterstützung neu
3. Biete Auswahlmöglichkeiten an, wenn möglich.
4. Normalisieren Sie psychische Gesundheitsunterstützung
5. Geh direkt auf die Frage "Was, wenn meine Freunde es herausfinden?" an. Oft ist die Angst größer als die Realität.
6. Stärken Sie auch die Unterstützung zu Hause

❖ FAQs

1. *Q. Sollte ich mein Kind zwingen, an den Sitzungen teilzunehmen?*

A. Das hängt vom Ausmaß der Sorge ab. Wenn Sicherheitsprobleme, schwere emotionale Belastungen oder erhebliche akademische Auswirkungen vorliegen, kann ein Eingreifen nicht verhandelbar sein. Bei mildereren Anliegen funktionieren schrittweise Ermutigung und Zusammenarbeit oft besser als Gewalt.

2. *Q. Werden andere Schüler wissen, dass mein Kind den Schulpsychologen besucht?*

A. Nein. Schüler werden nicht gerufen oder öffentlich aufgefordert, ins Büro des Schulpsychologen zu kommen. Außerdem gibt es viele Gründe, warum Schüler den Schulpsychologen aufsuchen könnten. Mitarbeiter geben nicht an, wer die Leistungen erhält.

3. *Q. Was, wenn mein Kind sagt: "Ich bin nicht verrückt"?*
 - A. Versichere ihnen, dass es nicht darum geht, "verrückt" zu sein, einen Schulpsychologen zu besuchen. Es geht darum, Fähigkeiten zu erlernen, Probleme zu lösen und einen sicheren Raum zum Reden zu haben.
 4. *Q. Können wir stattdessen eine externe Therapie versuchen?*
 - A. Ja. Manche Familien bevorzugen private Therapieeinrichtungen. Schulbasierte Angebote sind bequem und kooperativ mit Lehrkräften, aber eine externe Therapie ist eine weitere sinnvolle Option.
 5. *Q. Was, wenn mein Kind komplett ablehnt?*
 - A. Führe das Gespräch ruhig mit der Zeit fort. Vermeide Machtkämpfe. Wenn die Bedenken eskalieren, konsultieren Sie selbst den Schulpsychologen, um weitere Schritte zu bekommen.
 6. *Q. Wie kann ich das Stigma der psychischen Gesundheit in meinem Zuhause verringern?*
 - A. Sprich offen über Emotionen. Vermeiden Sie negative Etiketten. Teilen Sie Beispiele erfolgreicher Menschen, die psychische Gesundheit schätzen. Zeigen Sie die Hilfesuche, wenn es angemessen ist. Kinder nehmen unsere Einstellungen auf.
-

Abschließende Gedanken

Es ist natürlich, dass Kinder und Jugendliche sich sehr dafür interessieren, was ihre Mitschüler denken. Privatsphäre zu wollen bedeutet nicht, dass sie keine Unterstützung brauchen; Das bedeutet oft, dass sie ihre soziale Identität schützen.

Unsere Rolle als Erwachsene ist es, Scham zu verringern, das Verständnis zu erhöhen und Unterstützung sicher fühlen zu lassen. Hilfe zu suchen ist keine Schwäche. Es ist eine Fähigkeit.

Wenn Sie Fragen zur Vertraulichkeit, schulbasierten Dienstleistungen oder zur Ansprache dieses Gesprächs mit Ihrem Kind haben, kontaktieren Sie uns bitte. Wir sind hier, um Studierende ruhig, respektvoll und professionell zu unterstützen.

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

