

KINDER-SCHÜLER-ELTERN

BERATUNGSHOTLINE DES ÖBVP: TEL 0512-561 734

Viel ist passiert! Lockdown, Pandemie, ein Terroranschlag!

Wenn Sie Hilfe brauchen, nicht mehr weiter wissen oder ein entlastendes Gespräch benötigen, hat der Österreichische Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP) eine kostenlose Kinder-Schüler-Eltern-Beratungshotline eingerichtet, bei der PsychotherapeutInnen mit Weiterbildung in Säuglings- Kinder und Jugendlichenpsychotherapie unterstützend und begleitend zur Verfügung stehen.

PSYCHOTHERAPEUTINNEN MIT WEITERBILDUNG IN SÄUGLINGS-, KINDER- UND JUGENDLICHENPSYCHOTHERAPIE FINDEN SIE ÖSTERREICHWEIT AUCH ONLINE IN EINEM SPEZIELLEN VERZEICHNIS DES ÖBVP UNTER:

www.psychotherapie.at/skj-pt

Während eines Lockdowns wird Psychotherapie auch via Telefon und Videotelefonie angeboten.

TIPPS FÜR ELTERN



EINFACH ZUHÖREN

Das Wichtigste ist, Ihren Kindern und Jugendlichen zuzuhören. Auch sie wollen erzählen was sie bewegt oder belastet, etwa weil sie ihre Freunde nicht so treffen können, wie sie gerne würden oder weil das Distance Learning anstrengender ist als gedacht oder sie vielleicht sogar damit überfordert sind. Hören Sie zu, auch ohne die Kids zu belehren oder ihnen Ratschläge geben zu wollen. Oft hilft es, sich einfach etwas „von der Seele zu reden“.



MEDIENKONSUM DOSIEREN

Permanenter Medienkonsum (TV, Youtube, Instagram, Internet etc.) kann Kinder und Jugendliche schnell überfordern, ganz besonders dann, wenn negative Messages laufend präsent sind. Planen Sie mit Ihren Kindern tägliche „Medienzeit“ aber auch gemeinsame Zeit, in der alle „offline“ sind. Es entschleunigt und tut gut, Einflüsse von außen für eine Zeitlang auszuschalten.



TRAUMATISCHE EREIGNISSE, WIE ETWA DER TERRORANSCHLAG

Es ist wichtig über solche Geschehnisse zu sprechen und auch die dementsprechenden Worte zu verwenden. Z.B. „Es hat einen Terroranschlag mit Toten und Verletzten in Wien gegeben. Die Polizei und die Rettung sorgen für unsere Sicherheit.“ Polizei, Rettung und Feuerwehr sind für Kinder immer ein Garant für Sicherheit und Stabilität. Man soll weder katastrophieren noch bagatellisieren. Das Credo dabei ist: Selbst Ruhe bewahren. Dadurch können Erwachsene Kindern und Jugendlichen Sicherheit geben.



SELBSTFÜRSORGE

Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle. Wenn Sie merken, dass die eigene Belastung immer größer wird suchen Sie für sich „Auszeitmöglichkeiten“. Ein Gespräch mit dem Partner, einer Freundin etwa oder ein Spaziergang im Freien, eine halbe Stunde Pause. Wenn all das nicht hilft, scheuen Sie sich nicht davor, für sich selbst professionelle Unterstützung zu holen.