

**Ab jetzt bietet das Diakonie Zentrum Spattstraße kostenlose Psychotherapie für Kinder und Jugendliche an.**

Kinder brauchen Hilfe, wenn sie mit ihrem Alltag und mit sich selbst nicht mehr zu recht kommen. „14% der Kinder in Österreich brauchen therapeutische Hilfe bei Depression, Angstzuständen, Trauer oder traumatischen Erlebnissen“, erklärt Diakonie Sozialexperte Martin Schenk, selbst Psychologe, die aktuelle Herausforderung. Das Diakonie Zentrum Spattstraße bietet mit dem neuen Jahr kostenlose Psychotherapie für betroffene Kinder an. Geschäftsführerin Andrea Boxhofer beschreibt: „Wir freuen uns, die Therapie nun auch für Kinder und Jugendliche von Familien mit wenig Geld zugänglich machen zu können.“

Die 16-jährige Laura leidet an einer depressiven Verstimmung. Sie geht nicht zur Schule, weil sie Angst hat davor. Ihr Zimmer verlässt sie kaum und es vermüllt zusehends. Mehrmals war sie schon in der Jugendpsychiatrie in Behandlung. Sie sollte Antidepressiva nehmen, was sie aber nur unregelmäßig macht. Auf dringende Empfehlung des Krankenhauses meldet die Mutter Laura zur Psychotherapie an. Zum Erstgespräch kommt die Mutter alleine. Laura weigert sich, mit ihr in einem Raum zu sein. Die Tochter kommt ebenfalls alleine zum Gespräch. Laura formuliert die Situation so: „Mama hält es nicht aus, dass ich erwachsen werde“.

Psychotherapeutin Silke Springer erklärt, was sie immer wieder beobachtet: „In der Pubertät geht es für Jugendliche häufig darum, ihre Autonomie zu stärken und herauszufinden, was sie wirklich wollen. Manchmal sagen sie nein, einfach um dagegen zu sein. Das ist natürlich nicht hilfreich. Die Herausforderung in dieser Lebensphase ist außerdem, eine realistische Einschätzung zwischen Wünschen und Können zu erlangen.“

Zwischen den regelmäßigen Therapieterminen mit Laura kommt auch ihre Mutter weiter einzeln zur Beratung.

**9 jährige Luca „unter Strom“**

Der 9-jährige Lucas wurde auf Anraten der Zahnärztin zur Psychotherapie überwiesen. Da er tagsüber häufig mit den Zähnen knirscht, sind bereits Zahnschädigungen beobachtbar. Offensichtlichen Grund gibt es dafür aber keinen. Lucas ist ein aufgeweckter, sportlicher Junge. Er lebt mit seinen Eltern und seinen zwei jüngeren Brüdern auf einem Bauernhof. In der Schule geht es ihm gut.

In der Psychotherapie ist Spannungsregulation das zentrale Thema. Lucas lernt schrittweise, seinen Körper wahrzunehmen. Wo ist Anspannung wichtig und wo Entspannung? In welchen Situationen steigt die Spannung? Womit kann ich mich am besten entspannen?

Die Mutter arbeitet mit und beobachtet ebenfalls, wie Lucas mit Spannungen umgeht. Sie bietet ihm in angespannten Situationen Entspannung an. Sie macht ihm z.B. etwas zu trinken und verschafft ihm eine Pause, wenn sie merkt, dass seine Spannung hoch wird, oder sie hält ihm eine Zeit lang seine kleinen Geschwister vom Leib. So lernt Lucas Schritt für Schritt, besser mit Spannungen umzugehen.

**Begleitende Eltern- und Familiengespräche**

Um Veränderungen im Alltag des Kindes zu ermöglichen, sind begleitend zur Therapie mit dem Kind Gespräche mit den Eltern bzw. der Familie ein wichtiger Teil des Angebots.

**Mögliche Gründe, um eine Psychotherapie aufzusuchen**

Ängste, Selbstverletzungen, Süchte, Zwänge, Depressionen, Traumatische Erlebnisse, Trennungserlebnisse, Trauer, Schul- und Lernschwierigkeiten, körperliche Beschwerden, die nicht organisch bedingt sind, sozial unsicheres oder auffälliges Verhalten, Kontaktschwierigkeiten, Aggressivität, familiäre Probleme, Pubertätskrisen, usw.

**Kostenloses Angebot**

Den Klientinnen entstehen keine Kosten. Die Finanzierung erfolgt über die OÖGKK. Für die Kostenübernahme ist eine ärztliche Überweisung erforderlich.

[www.spattstrasse.at/unser-angebot/psychotherapie](http://www.spattstrasse.at/unser-angebot/psychotherapie)

Anmeldung und Information: 0732/349271