

Tipps von den Docs

Hat mein Teenie ein psychisches Problem?

Heute gibt es das geballte Wissen zweier Experten: Der Doc hat sich mit Frank Köhnlein, Autor sowie Kinder- und Jugendpsychiater aus Basel, über das Verhalten von Kindern und insbesondere Jugendlichen unterhalten – und darüber, ab wann man sich als Elternteil Sorgen machen muss. Die wichtigsten Ergebnisse.

Punkt Nr. 1: Wenn sich Kinder und Jugendliche mal in ihr Zimmer einsperren und sich verkriechen und verschließen, ist das noch kein alarmierendes Verhalten. Entscheidend ist, ob noch einen Außenbezug besteht, es für das Kind auch noch eine andere Welt gibt. Erst, wenn sich der beschriebene Zustand über zwei Wochen nicht verändert, wird es besorgniserregend.

Frank Köhnlein betont aber, dass Stimmungsschwankungen bei Jugendlichen völlig normal sind. Es ist also zum einen auf den zeitlichen Faktor zu achten, zum anderen aber auch auf mögliche Gründe: Man sollte sich fragen, warum das Kind dieses Verhalten zeigt – und es auch danach fragen. Es könne etwas passiert sein, was das Verhalten erklären kann.

Wenn man als Elternteil über einen längeren Zeitraum völlig ratlos ist, wieso sich das Kind aus der Welt zurückzieht, kann ein Gespräch ein Lösungsansatz sein. Allerdings sprechen Jugendliche meist nicht so gerne darüber, wie es ihnen geht und warum es ihnen so geht. Es

ist jedoch schon ein erstes Warnsignal, wenn man als Elternteil gar keine Idee hat und sich überhaupt nicht vorstellen kann, welche Gründe es für das Verhalten und die Veränderung des Kindes geben könnte.

Alarmierend kann auch sein, wenn sich das Verhalten des Teenagers immer wieder wiederholt und der Ablauf immer gleich ist, sodass eine Art Kreislauf entsteht, aus dem es nicht mehr herauskommt.

Als Eltern solle man auch mal ein wenig „zwischen den Zeilen lesen“, um herauszufinden, was das Kind mit seinem Verhalten womöglich signalisieren möchte. Dreht es die Musik so laut auf, weil es gehört werden will? Oder hört es die Musik ständig mit Kopfhörern und möchte nicht wahrgenommen werden? Da sind Verständnis und Interpretation gefragt, um herauszufinden, welche Beweggründe es geben könnte.

Zusammenfassend kann man sagen: Man sollte sich erst Sorgen machen, wenn man keinerlei Ideen oder Vermutungen hat, wieso sich das Kind eigenartig verhält und wenn dieses Verhalten länger als grob zwei Wochen andauert bzw. immer wiederkehrt. Klar ist: Wenn Sie sich ernsthaft sorgen, dann wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin. Diese können Ihnen erste Einschätzungen geben – und gegebenenfalls an Experten wie Frank Köhnlein verweisen.