



Eltern-Kids-Coach  
NINA PETZ

Die erste Liebe meiner Tochter (16) ist in die Brüche gegangen. Seither freut sie gar nichts mehr. Wir machen uns große Sorgen.

Ihre Tochter braucht jetzt Eltern, die einfühlsam mit ihr umgehen. Versuchen Sie in einem passenden Moment, ihre Gefühle anzusprechen – und keine Angst vor Gefühlsausbrüchen! Es ist wichtig, dass sie den Kummer nicht in sich „hineinfrisst“. Lassen Sie also Tränen ruhig zu, und stehen Sie ihr bei. Manchmal ist es aber auch passender, den Nachwuchs in Ruhe zu lassen. Ebenso verhält es sich mit Unternehmungen. Versuchen Sie zu motivieren, gönnen Sie ihr aber auch Auszeiten. Jeder weiß, den ersten Liebeskummer zu verkraften braucht Zeit. Manchmal hilft es auch, von eigenen Erfahrungen zu erzählen. Belehrungen wie „Ich habe dir ja gesagt, der ist nichts für dich“ sind natürlich kontraproduktiv. Sollte Ihnen auffallen, dass sie über einen längeren Zeitpunkt Freunde meidet, sich zurückzieht, zögern Sie nicht, eine Beratungsstelle aufzusuchen – im Notfall auch bei anfänglichem Protest Ihrer Tochter. Es ist wichtig, dass sie die Hilfe bekommt, die sie braucht.

Senden Sie Ihre Anfrage an [erziehung@kronenzeitung.at](mailto:erziehung@kronenzeitung.at) oder per Post an Kronen Zeitung, Kennwort: **Erziehung** Muthgasse 2, 1190 Wien



Jugendliche ziehen sich bei psychischen Problemen eher zurück.

Fotos: Fotolia

Rund ums  
**Kind**

SUSANNE ZITA

## Schatten auf der Seele

Jugendliche, die an Depressionen leiden, sind im Erwachsenenalter häufig von Rückfällen betroffen. Eine Therapie hilft.

Eltern von Teenagern kommen die stets wandelnden Stimmungen zwischen himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt nicht selten durchwegs „normal“ vor. Kein Wunder, der Körper und das Hirn des Nachwuchses befinden sich in der Pubertät im Totalumbau.

### Kritische Phase

Doch wenn der Jugendliche an allem zweifelt, ständig unzufrieden und traurig ist, zum Grübeln neigt und sich zurückzieht – dann sollten Mutter und Vater hellhörig werden.

Häufig versuchen Teenager, ihre Probleme in Alkohol zu ertränken und mit Drogen zu bekämpfen.

Bei Mädchen gipfeln Depressionen vor allem in Magersucht, regelmäßigen „Fressattacken“ oder im sogenannten Ritzen. Leider sind Teenies in dieser sensiblen Phase für Eltern und andere Erwachsene kaum zu greifen. Fürsorgliche Fragen werden als lästig empfunden und als unnötig abgetan. Wie es in ihnen aussieht, geben sie nicht immer preis.

### Gefahr im Verzug

Wie der „Spiegel Online“ berichtet, haben 50% der Kinder zwischen 10 und 14 Jahren einmal im Leben Suizidgedanken. Der Großteil depressiver Teenager wird ambulant behandelt. Eine Psychotherapie soll den Jugendlichen helfen, sich selbst besser zu verstehen und einen Weg zu finden, mit eigenen Problemen und Zweifeln umzugehen. Wichtig für die erfolgreiche Behandlung ist, dass die Eltern miteingebunden werden, also auch Gespräche mit dem Therapeuten wahrnehmen. In schwereren Fällen ist ein Klinikaufenthalt unausweichlich. Bei stationären Therapien kümmert sich ein Team von Experten aus Ärzten, Psychologen, Sozialarbeitern und Pädagogen um die jungen Patienten.



Nicht selten sind familiäre oder schulische Schwierigkeiten der Grund für das Abkapseln.

NÄCHSTE WOCHE:  
ÜBEREHRGEIZIGE ELTERN  
UND GEPLAGTE KINDER