

Wie können wir unserem schüchternen Sohn helfen?

16.09.2010 - Kategorie: Beiträge - Ratgeber NLZ

Ursula Eggenschwiler, lic. phil. Fachpsychologin für Kinder- und Jugendpsychologie und für Psychotherapie, erschienen in der NLZ und seinen Regionalausgaben

Frage

Wir stehen vor einem für uns unlösbarem Problem: Unser Sohn (12) ist ein sehr ruhiger und ausgesprochen lieber Mensch. Stets ist er darauf bedacht, dass niemand zu kurz kommt, alles gerecht ist. Seit dem letzten Herbst ist er immer öfter traurig gewesen, manchmal so schlimm, dass er nicht mehr essen wollte. In der Schule ist er leistungsmässig stark abgestiegen, bezüglich Klassenkameraden ist er oftmals in der Opferrolle. Dementsprechend geht er nicht mehr gern zur Schule, obwohl er eigentlich wissbegierig ist. Seit einigen Monaten nunmehr entschuldigt er sich für alles und jedes. Es tut uns im Herzen weh, zu sehen, wie er sich (in unseren Augen) selbst schlecht macht. Warum tut unser Sohn das? Was sollen wir tun?

Antwort

Wenn man ihre Beschreibung der Stimmung und Befindlichkeit ihres Sohnes liest, erhält man den Eindruck, dass er zur Zeit grossen Leidensdruck empfindet. Verständlich auch, dass sie als Eltern diesen Zustand nur schlecht ertragen können und sich Sorgen machen. Fachlich gut abgestützte Hilfe ist notwendig.

Sie beschreiben immer wieder auftretende Traurigkeit bei ihrem Sohn, wofür es wohl mindestens zu Anfang keinen offensichtlichen Anlass gegeben hat. Auch der Verlust von Appetit ist ein Anzeichen dafür, dass sich ihr Sohn nicht wohl fühlt, sei es körperlich oder psychisch. Der Leistungsabfall in der Schule hat sehr wahrscheinlich nichts zu tun mit seiner eigentlichen Begabung. Vielmehr kann er sich aufgrund seiner traurigen Stimmungslage schlecht konzentrieren. Seine Gedanken schweifen ab, so dass er nicht mehr bei der Sache ist und Erklärungen und Anweisungen nicht mitbekommt.

Opferrolle

Die zahlreichen unbegründeten Entschuldigungen sprechen dafür, dass er sich nicht wertvoll fühlt. Er wagt es nicht, seine ihm zustehende Position einzunehmen und sich zu behaupten. Somit ist der Schritt in die Opferrolle zu geraten, schnell passiert. Gleichaltrige Kinder nutzen die schwache Position Ihres Sohnes aus. In der Folge kann der Schulbesuch zur Tortur werden, unabhängig von Wissbegierde.

Zeichen von Depression

Alle aufgezählten Eigenheiten -Traurigkeit, Appetitverlust, Schuldgefühle, Leistungsabfall - über Monate hinweg deuten auf eine depressive Symptomatik hin. Nicht nur Erwachsene sind von Depressionen betroffen, auch Kinder können darunter leiden. Es gilt, durch den Haus- oder die Kinderärztin eine körperliche Ursache der beschriebenen Symptomatik auszuschliessen. Die weitere Behandlung muss durch eine ausgewiesene Fachperson in Kinderpsychiatrie oder Psychotherapie erfolgen. In einer Psychotherapie kann Ihr Sohn Unterstützung erhalten, wie er sein Verhalten, seine Gedankengänge, seine Problemlösestrategien verändern kann. Parallel dazu sollten Sie als Eltern und Familie Aufklärung und Beratung für einen förderlichen Umgang mit Ihrem Sohn und untereinander erhalten. Unter Umständen können zusätzlich Medikamente eingesetzt werden. Kurzfristig empfehle ich ihnen, die Stärken ihres Sohnes immer wieder zu würdigen. Unterstützen sie ihn in altersadäquaten Aktivitäten, die er eigentlich gerne mag. Seien sie ihm liebevoll zugewandt aber auch auf natürliche Art erzieherisch fordernd.