

Hinweise für Eltern, Fachpersonen, Vorleser usw.

In diesem Buch geht es um zwei meiner Meinung nach sehr wichtige Themen:

der Umgang mit Ängsten und der Therapieprozess.

Die Angst ist ein normales Gefühl und gehört zu einer gesunden Entwicklung der Kinder.

Lassen Sie sich die Angst durch die Kinder beschreiben: «Erzähl mir von deiner Angst.» Nehmen Sie die Angst der Kinder ernst und zeigen Sie ihnen, dass es okay ist, Angst zu haben. Aussagen wie «du musst keine Angst haben» beruhigen die Kinder nicht, sondern verstärken ihre Unsicherheit.

Finden Sie zusammen Strategien, um die Angst zu bewältigen. Fragen Sie die Kinder: «Was würde dir helfen?» Dabei gibt es mehrere Möglichkeiten:

- Ermutigen Sie die Kinder, ihre Ängste zu beschreiben oder zu malen. So können sie ihre Gefühle ausdrücken und damit der Angst ein Gesicht geben, was beruhigend wirkt.
- Im Rollenspiel verarbeiten Kinder ebenfalls ihre Ängste. Die Kinder können mit verschiedenen Rollen eine Situation nachspielen und damit das Spiel bestimmen, statt sich ausgeliefert zu fühlen.
- Feste Rituale sind auch unterstützend (Atemübungen, Umarmungen usw.). Die Wiederholung der Rituale schafft Vertrauen und Verlässlichkeit. Kinder haben das Gefühl, die Situationen, in denen die Angst auftritt, kontrollieren zu können.
- Geschichten und Bücher können ebenfalls einen heilsamen Einfluss haben, weil sie Kinderängste in Worte und Bilder fassen. Diese zeigen Kindern, dass sie mit ihrem Problem nicht allein sind. Durch die Identifikation mit dem Helden können Kinder mit Hilfe der Fantasie verschiedene Lösungsstrategien entwickeln. Das glückliche Ende von Geschichten gibt die Zuversicht, dass auch in der eigenen Geschichte am Ende alles gut wird.
- Wenn die Angst zu gross ist und den Alltag des Kindes beeinträchtigt, wenden Sie sich an eine Fachperson (Kinderarzt, Erziehungsberatung, Psychologen).

Diese Hilfe zu holen ist gar nicht einfach. Es ist kompliziert, Kindern zu erklären, was eine Therapie ist. Dennoch ist es wichtig, die Kinder auf diesen Prozess vorzubereiten und ihnen Sicherheit zu geben. Dieses Buch ermöglicht, sich mit dem Thema Therapie auseinanderzusetzen: Aiana und Frau Glück bauen eine therapeutische Beziehung auf, die auf Vertrauen basiert. Aiana lernt, dass es heilsam ist, frei über ihre Ängste zu sprechen, ohne verurteilt oder kritisiert zu werden. Dank des Einfühlungsvermögens und des aufmerksamen Zuhörens von Frau Glück fühlt sich Aiana ernst genommen. Frau Glück macht mit ihr Atemübungen und gibt ihr Aufgaben auf, wie z. B. in ein Tagebuch zu schreiben. Dies zeigt die interaktive Seite der Therapie. Gemeinsam finden sie Strategien und Lösungen, die auf Aianas persönlichen Bedürfnissen basieren. Diese Geschichte zeigt den möglichen Ablauf eines therapeutischen Prozesses und vermittelt ein beruhigendes und positives Bild.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen schöne Lesemomente und bei den anschliessenden Reflexionsgesprächen mit den Kindern viel Einfühlungsvermögen, Kreativität und Fantasie.

Samantha Kaempf

Psychologin, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
www.aiana-psychotherapie.ch