

Bei einer Psychologin?

Was mach ich denn dort?

Antworten auf Kinderfragen



Berufsverband Österreichischer
**Psychologinnen und
Psychologen | BÖP**



Liebe Bezugspersonen!



Klinische Psycholog:innen beschäftigen sich in ihrem Beruf mit verschiedenen Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen von Kindern.

Diese Broschüre soll dabei helfen, Kindern zu erklären, wie ein klinisch-psychologischer Termin ablaufen kann.

Oft wird vor regelmäßigen Behandlungsterminen eine klinisch-psychologische Diagnostik durchgeführt. Auf den folgenden Seiten werden die unterschiedlichen Arbeitsbereiche kindgerecht erklärt.

Damit diese Broschüre für Kinder leichter zu lesen ist, nennen wir Klinische Psycholog:innen im weiteren Text nur Psychologin oder Psychologe.

Lesen Sie die Seiten gemeinsam und nehmen Sie sich Zeit für Fragen. Es kann aufregend für Ihr Kind sein, zum ersten Mal eine Psychologin oder einen Psychologen zu besuchen!



Diagnostik



- Dient dazu, Verhalten, Gedanken und Gefühle des Kindes besser zu verstehen.
- Es werden Stärken des Kindes festgestellt und erfasst, was gerade schwierig und belastend ist.
- Das Kind bekommt bestimmte Aufgaben (z.B. Denk-, Konzentrations- und Zeichenaufgaben).
- Fragebögen werden von den Bezugspersonen und vom Kind ausgefüllt.
- Ziel ist es, Tipps zu geben, wie am besten geholfen werden kann.



Behandlung

- Es finden regelmäßige Termine für Gespräche, Übungen oder Trainings statt.
- Es sollen Probleme gelöst, Stärken gefördert und Sorgen verringert werden.
- Ziel ist es, Entwicklung zu fördern und neue Verhaltensweisen zu erlernen.



Beratung

- Für Bezugspersonen oder Familien.
- Unregelmäßige und anlassbezogene Termine zu konkreten Themen (z.B. Erziehungsberatung, Beratung bei Trennung oder Geschwisterkonflikten).



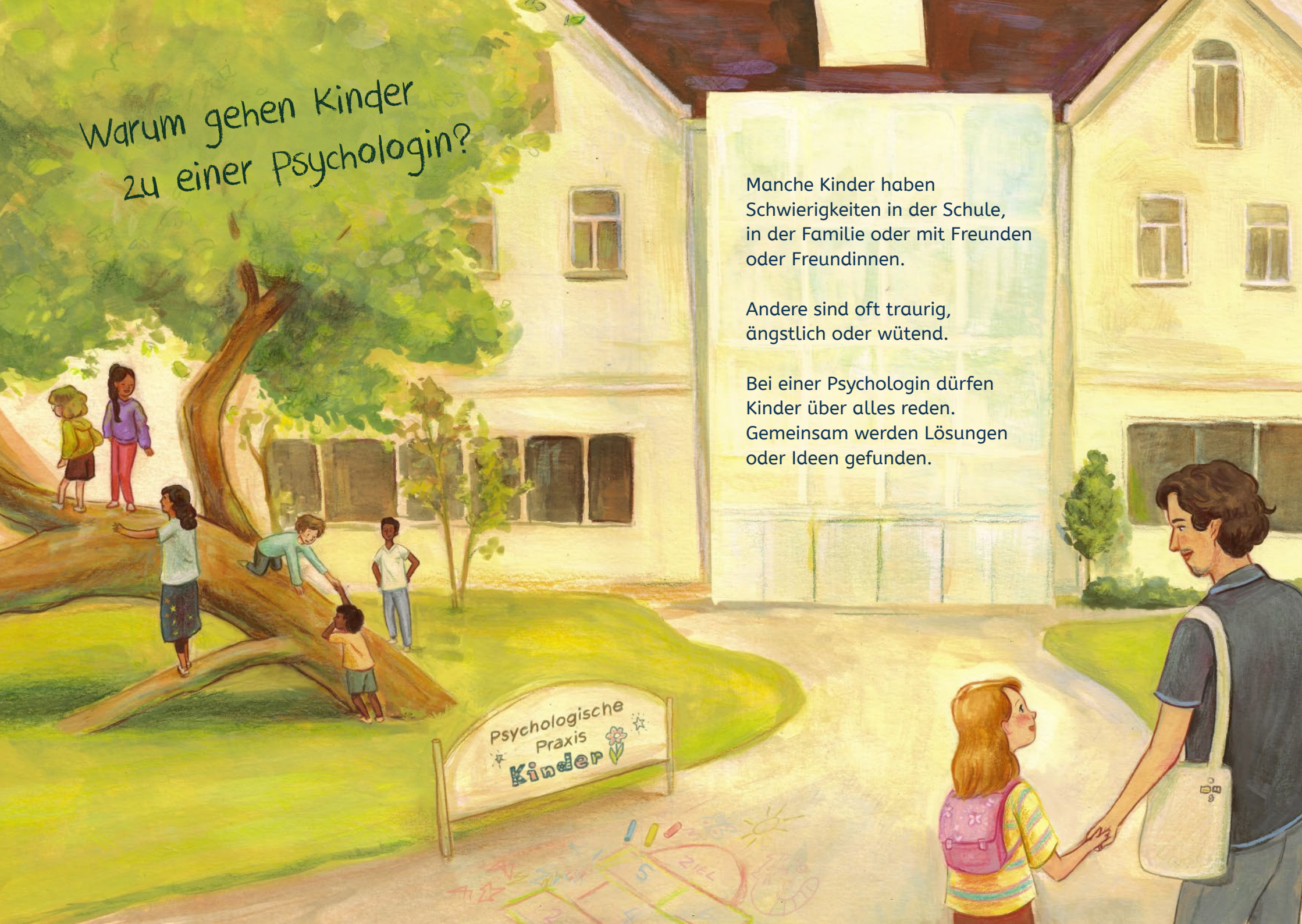
Warum gehen Kinder zu einer Psychologin?

Manche Kinder haben Schwierigkeiten in der Schule, in der Familie oder mit Freunden oder Freundinnen.

Andere sind oft traurig, ängstlich oder wütend.

Bei einer Psychologin dürfen Kinder über alles reden. Gemeinsam werden Lösungen oder Ideen gefunden.

Psychologische
Praxis
Kinder



Viele Kinder, Viele Gründe

Ella will lernen,
mit ihrer Wut
umzugehen

Sami hat
oft Angst

Toni will
Freunde finden



Was ist Diagnostik?

Diagnostik hilft herauszufinden, warum es einem Kind nicht gut geht.

Ein Psychologe oder eine Psychologin stellt Fragen, hört zu und macht kleine Tests oder Spiele. Manchmal wird gemalt oder geschrieben, um zu zeigen wie man sich fühlt.

Es geht darum, besser zu verstehen, was schwer fällt und warum. Danach wird besprochen, was helfen kann.



Die Suche nach Antworten

Ella fällt es oft schwer, in der Schule aufzupassen.
Dann kann es sein, dass sie richtig wütend wird.

Die Psychologin gibt ihr Aufgaben, bei denen
sie zeichnen darf, sich Wörter merken soll oder
Rätsel lösen kann. Gemeinsam sprechen
sie über Ellas Wut.



Hilfreiche Tipps bekommen

Die Psychologin hat viele Ideen, die Ella helfen können. Das bespricht sie mit ihr und ihren Eltern.



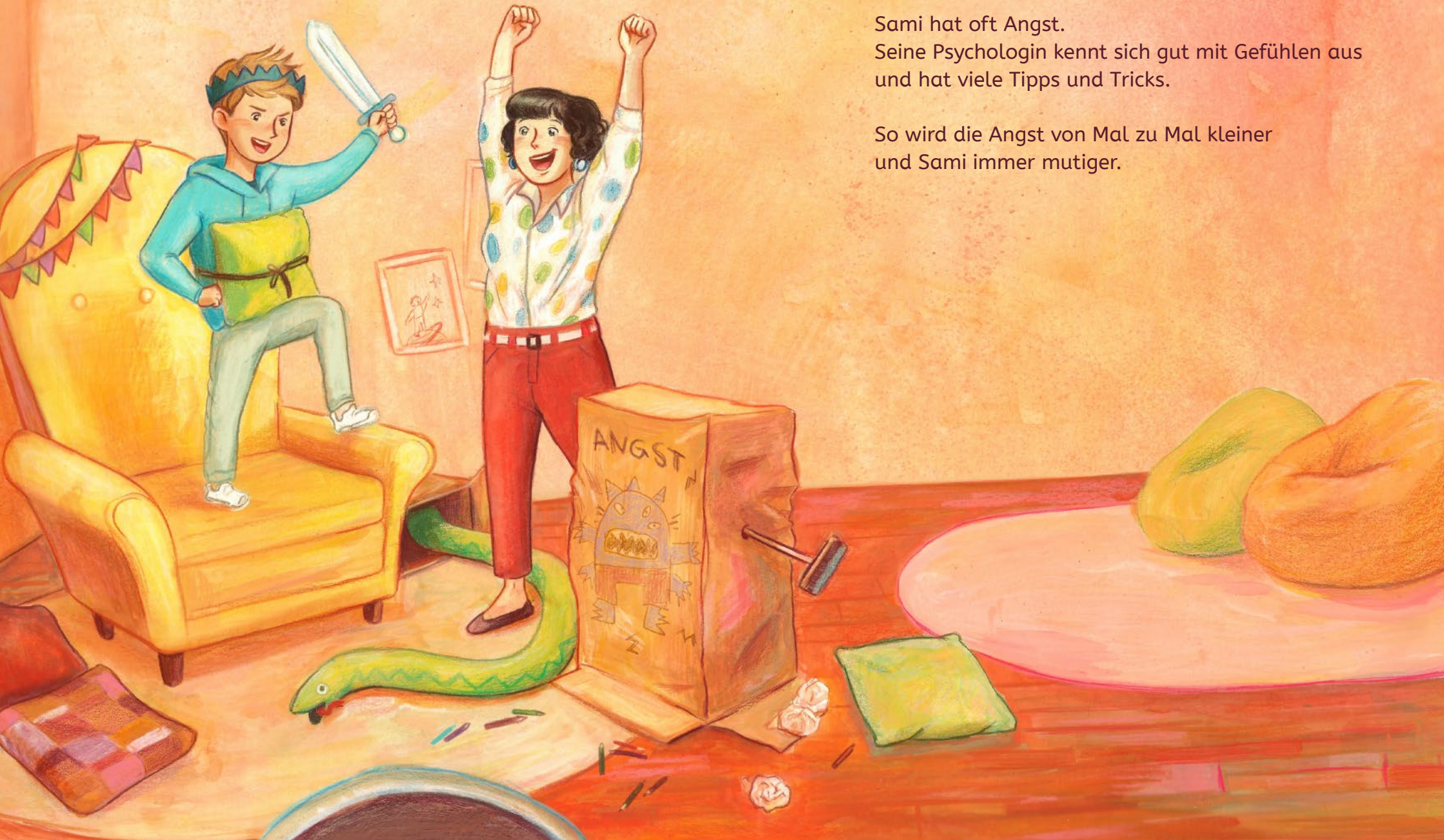
Was ist Behandlung?

Manche Kinder kommen jede Woche zur Psychologin. Bei ihr können sie über alles sprechen. Die Psychologin erzählt nichts weiter.

Es wird gespielt, gemeinsam überlegt, Verschiedenes ausprobiert und so Neues gelernt. Sorgen und Ängste werden kleiner. Kinder gehen so lange zur Psychologin, bis sie sich besser fühlen.



Schritt für Schritt Gefühle verstehen



Sami hat oft Angst.
Seine Psychologin kennt sich gut mit Gefühlen aus
und hat viele Tipps und Tricks.

So wird die Angst von Mal zu Mal kleiner
und Sami immer mutiger.

Ein Gespräch mit den Eltern

Oft hilft es, wenn Eltern oder andere wichtige Personen verstehen, was los ist. Die Psychologin erklärt ihnen, wie sie unterstützen können. Gemeinsam finden sie Lösungen.



Was ist Gruppenbehandlung?

In einer Gruppe treffen sich mehrere Kinder mit ähnlichen Herausforderungen. Zwei Psychologen oder Psychologinnen leiten die Gruppe und sorgen dafür, dass sich alle wohl fühlen.

Dort wird geredet, gespielt oder gemeinsam geübt, um besser mit schwierigen Situationen umgehen zu können. Kinder helfen einander und lernen voneinander.



viele Köpfe – viele Ideen

Toni ist oft schüchtern und traut sich noch nicht, mit anderen zu sprechen. In der Gruppe übt sie mit anderen Kindern, wie sie Freunde finden kann. Sie merkt, dass sie nicht alleine ist und bekommt viele gute Ideen.



Was ist
Beratung?

Manchmal brauchen auch Erwachsene Hilfe.
Vielleicht, weil sie Sorgen haben oder
miteinander streiten. Dann ist die Psychologin
für die Erwachsenen da.



Gemeinsam Lösungen finden

Selinas Eltern streiten oft.
Sie wollen das ändern und nutzen die Zeit
bei der Psychologin, um gemeinsam Lösungen
zu besprechen. Sie überlegen, wie sie weniger
streiten und noch besser für Selina da sein können.



viele Kinder,
viele Lösungen





Berufsverband Österreichischer
**Psychologinnen und
Psychologen | BÖP**

Diese Broschüre wird Ihnen vom Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen, Fachsektion Kinder-, Jugend- und Familienpsychologie zur Verfügung gestellt.

Originalausgabe
©2025

1. Auflage

Text: Lena Holubowsky, Katja Wayán

Idee und Gesamtkonzept: Lena Holubowsky, Katja Wayán,
Natascha Berger

Illustration: Natascha Berger

Layout & Design: Natascha Berger

Lektorat: Lena Holubowsky, Katja Wayán

Claudia Rupp, Petra Reutemann

Druck: Gerin Druck GmbH, 2120 Wolkersdorf

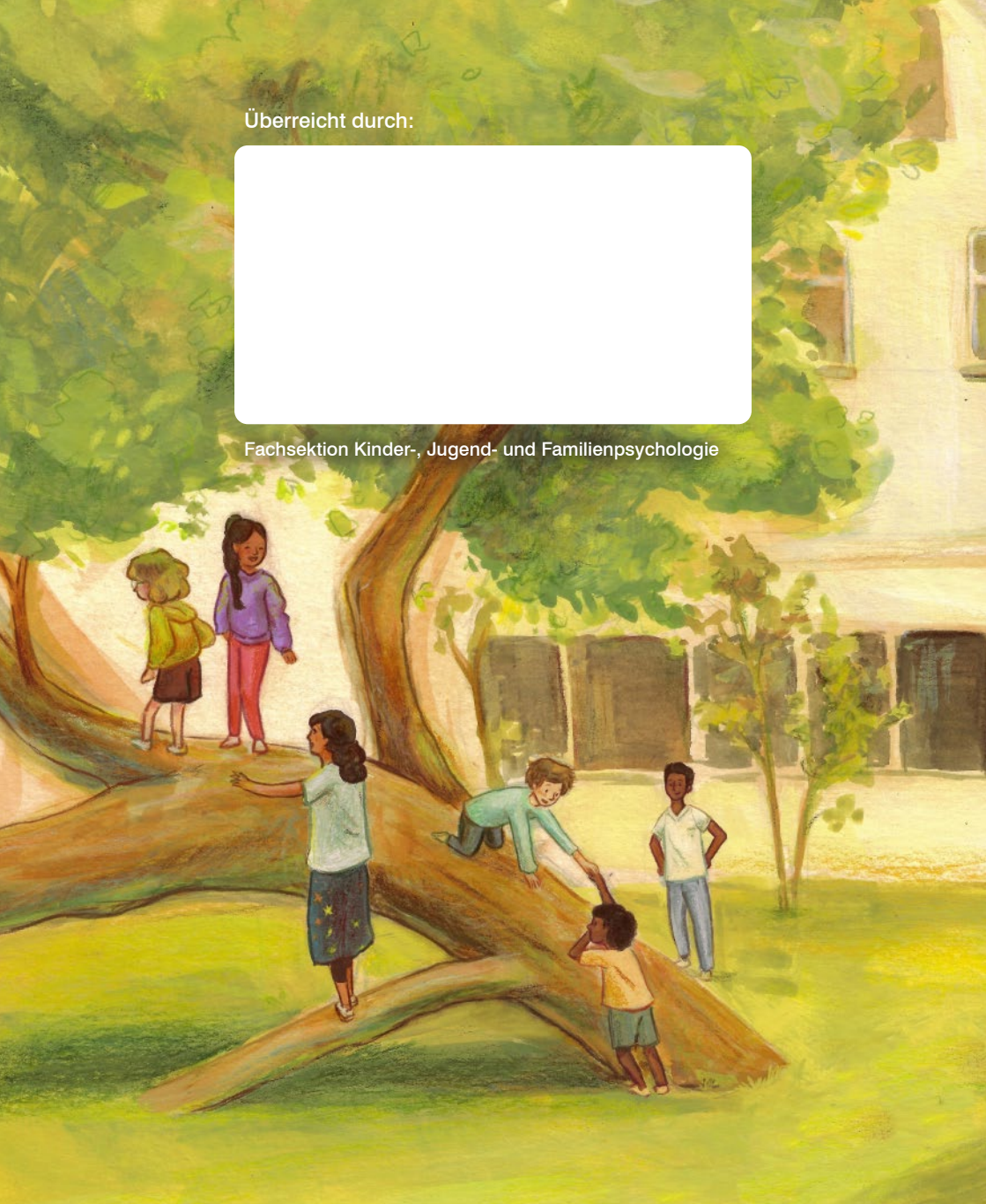
Sie haben noch Fragen zum Thema Kinder-, Jugend- und Familienpsychologie oder suchen psychologische Unterstützung in Ihrer Nähe? Unsere Helpline ist für Sie da.

Montag bis Donnerstag 9–13 Uhr kostenlos und anonym
unter **01/504 8000** oder unter **helpline@psychologiehilft.at**

Psycholog:innen in Ihrer Nähe finden Sie auch in
der Psycholog:innen-Suchmaschine „Psychnet“ unter
www.psychnet.at

Alle Rechte vorbehalten! Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Herausgeberin unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

www.psychologiehilft.at

A colorful illustration of a park scene. In the foreground, a large, thick tree trunk lies on the grass. A woman in a light blue shirt and dark skirt with yellow stars is standing on the left side of the trunk, reaching out. A boy in a green shirt is climbing the trunk. A boy in a yellow shirt is standing at the base of the trunk. In the background, two girls are standing on a path, and a boy in a white shirt is standing further back. The scene is set in a park with green grass, trees, and a building in the background.

Überreicht durch:

Fachsektion Kinder-, Jugend- und Familienpsychologie



Berufsverband Österreichischer
**Psychologinnen und
Psychologen | BÖP**

Tel: +43 (0) 1 4072671-0
E-Mail: buero@boep.or.at

www.psychologiehilft.at