



Kinder psychisch erkrankter Eltern stärken

Anais Abraham

systemische Coachin
systemische Beraterin
systemische Therapeutin
therapeutisches Boxen
Traumapädagogin

017621385316

fb.me/ichtrauemich

www.abraham-coaching.de

ichtrauemich@abraham-coaching.de

INHALTE

1. Definition „Psychische Erkrankung“ (normal – neurotisch – klinisch)
2. Kinder stärken

1. Definition „Psychische Erkrankung“ (normal – neurotisch – klinisch)

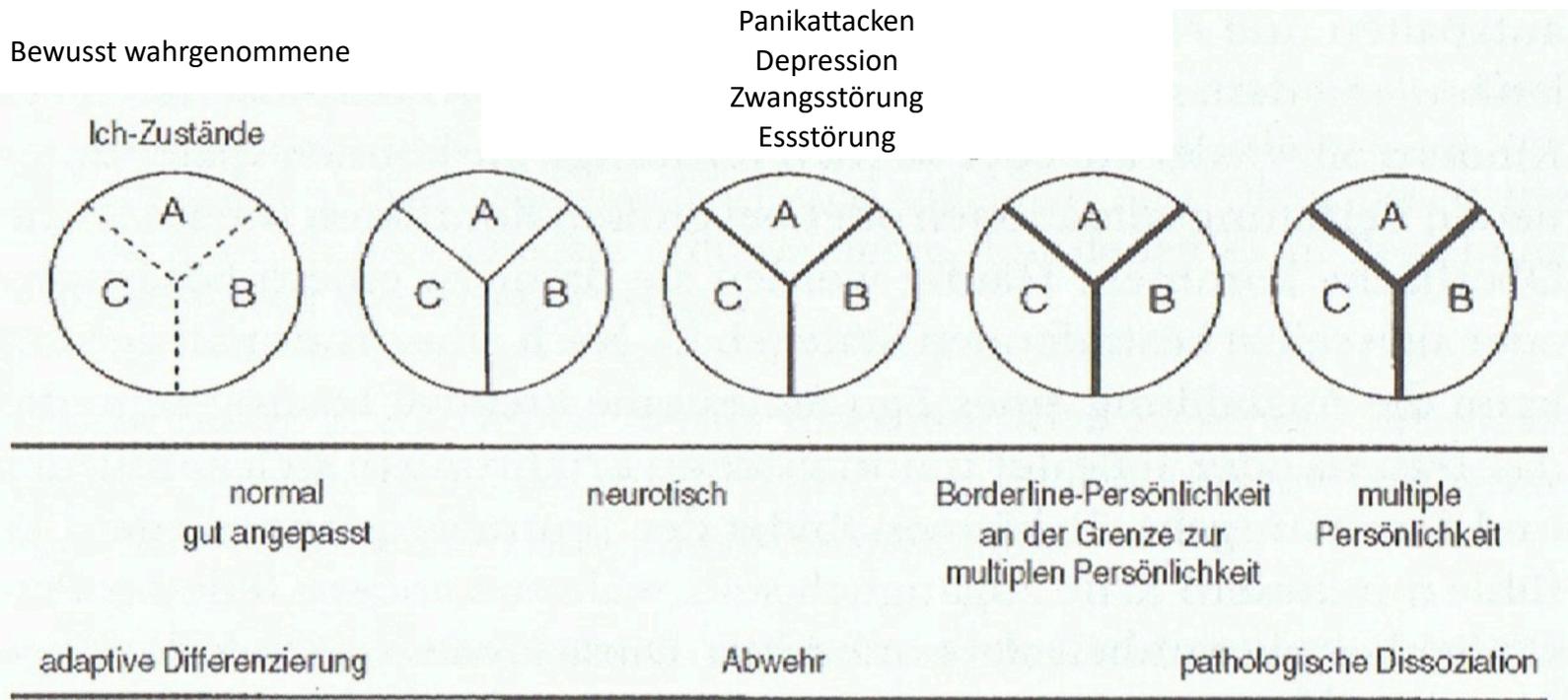


Abb. 2: Ausbildung von Ich-Zuständen (Watkins u. Watkins 2003, S. 53)

(aus: Hanswille & Kissenbeck, 2014, S. 58)

1. Definition „Psychische Erkrankung“ (normal – neurotisch – klinisch)



Kinder psychisch kranker Eltern ...

- haben ein deutlich erhöhtes Risiko für Verhaltensauffälligkeiten und psychische Störungen
- haben ein lebenslanges Erkrankungsrisiko von ca. 13 % (Plass % Wiegand-Grefe, 2012; Lenz 2014)
- haben bei depressiven Eltern(teilen) ein Lebenszeitrisiko von 6% (Lenz, 2014; Matejat & Lisofsky, 2014) → ca. 94 % entwickeln keine Depression
- haben bei psychotischen Eltern(teilen) ein Lebenszeitrisiko 10-13 % → ca. 90 % entwickeln keine psychotische Störung

1. Definition „Psychische Erkrankung“ (normal – neurotisch – klinisch)



Kinder psychisch kranker Eltern ...

- haben ein deutlich erhöhtes Risiko für Verhaltensauffälligkeiten und psychische Störungen (**allgemeines Erkrankungsrisiko**)

(Lenz & Wiegand-Grefe, 2016)

1. Definition „Psychische Erkrankung“ (normal – neurotisch – klinisch)



Meinungsbild:

**Stehen Sie bitte einmal auf,
wenn Sie der Meinung sind, dass sich psychische Erkrankungen von den Eltern auf die Kinder
vererben können.**

1. Definition „Psychische Erkrankung“ (normal – neurotisch – klinisch)



Kinder psychisch kranker Eltern ...

- haben ein deutlich erhöhtes Risiko für Verhaltensauffälligkeiten und psychische Störungen (**allgemeines Erkrankungsrisiko**)
- können aufgrund zweier Ursachen erkranken:
 - Vererbung (Disposition)
 - Umwelteinflüsse

(Lenz & Wiegand-Grefe, 2016)

1. Definition „Psychische Erkrankung“ (normal – neurotisch – klinisch)



Einfluss familiärer (Schutz-)Faktoren

- **Erziehungsverhalten** (notwendige Förderung und Betreuung; Grenzsetzung; Klarheit; Durchsetzungsfähigkeit; Lob und Anerkennung)
- **Eltern-Kind-Beziehung** (Interesse und gefühlsmäßige Beteiligung; Blickkontakt; Lächeln; Körperkontakt; Ansprache; elterliche Feinfühligkeit; Berechenbarkeit → Bindung)
- **Paarbeziehung der Eltern** (Umgang mit Konflikten/ Bedürfnissen; Organisationsfähigkeit; Ressourcen)

(Lenz & Wiegand-Grefe, 2016)

1. Definition „Psychische Erkrankung“ (normal – neurotisch – klinisch)



Einfluss individueller Faktoren

- Auffälligkeiten/ Strategien entstehen aus der kindlichen Auseinandersetzung mit Umweltfaktoren
- Temperament
- Alter (jüngere Kinder und Jugendliche besonders verletzbar)
- Geschlecht (Mädchen sind eher in der Pubertät, Jungen eher im Schulalter anfällig)

(Lenz & Wiegand-Grefe, 2016)

1. Definition „Psychische Erkrankung“ (normal – neurotisch – klinisch)

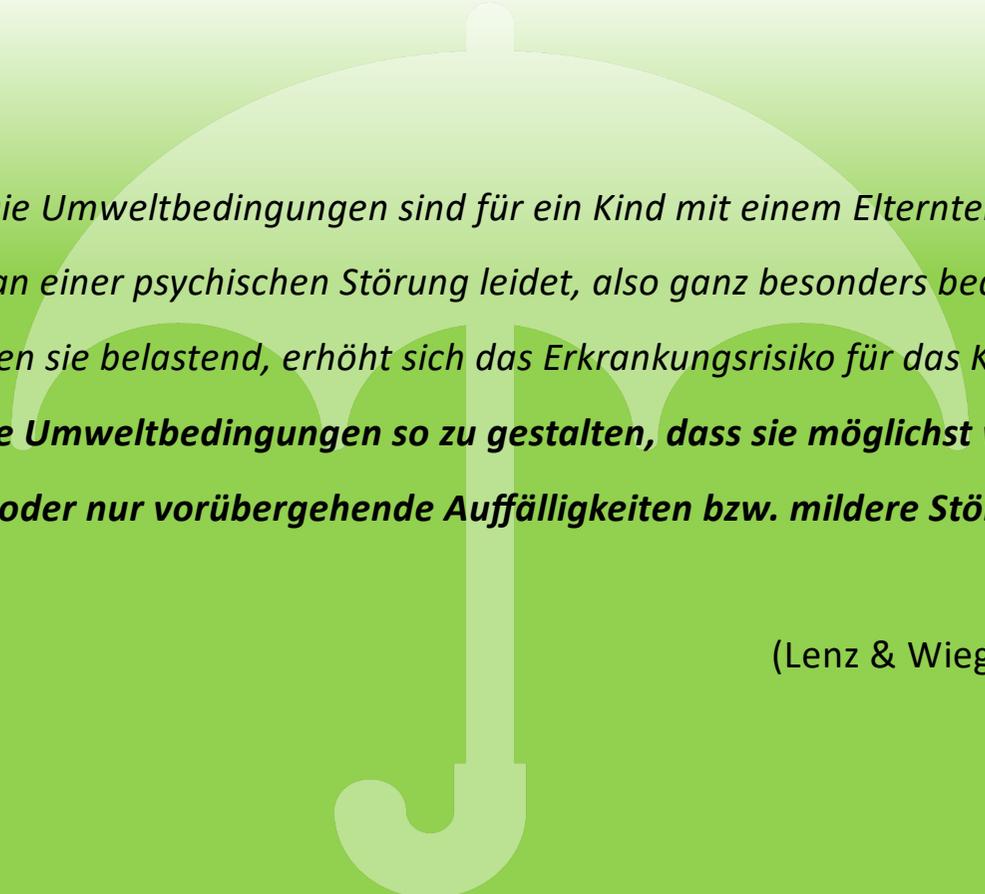


Einfluss sozialer Faktoren

- Finanzielle Probleme und Schulden
- Arbeitslosigkeit
- Schwierige Wohnverhältnisse
- Stigmatisierung und Diskriminierung
- Soziale Isolierung und mangelnde Unterstützung durch das Umfeld
- Art und Verlauf der elterlichen Erkrankung (Risiko steigt mit Dauer, Schwere und Häufigkeit der Krankheitsphasen)

(Lenz, 2014; Lenz & Wiegand-Grefe, 2016)

6. Kinder stärken



„Die Umweltbedingungen sind für ein Kind mit einem Elternteil, welches an einer psychischen Störung leidet, also ganz besonders bedeutsam.

*Wirken sie belastend, erhöht sich das Erkrankungsrisiko für das Kind, **gelingt es hingegen die Umweltbedingungen so zu gestalten, dass sie möglichst wenig belastend sind, wird das Kind keine oder nur vorübergehende Auffälligkeiten bzw. mildere Störungen entwickeln.“***

(Lenz & Wiegand-Grefe, 2016, S. 16)

6. Kinder stärken



„Nur weil Kinder kein auffälliges Verhalten zeigen,
bedeutet das nicht automatisch, dass es ihnen gut geht.“

(Jesper Juul, 2016)

6. Kinder stärken

Psychisch erkrankte Eltern - Erleben der Kinder



- **Desorientierung** (Was ist hier los? Bin ich schuld? Was kann ich tun?)
- **Ent-Normalisierung** des Familienlebens (Vertrautes „verschwindet“ hinter der Krankheit; mehr Streit und Konflikte; altersunangemessene Aufgabenübernahme; Klinikaufenthalte z.T. mit Fremdunterbringung; Rücksichtnahme/ Verzicht auf Kritik und eigene Bedürfnisse)
- **Schuldgefühle** (Mitverursacher*in; Abgrenzungs- und Distanzierungsschritte; Erkrankung als Makel für sich und/ oder gesamte Familie)
- **Angst vor eigener psychischer Erkrankung** (eher Problem älterer Kinder; obsessive Selbstbeobachtung; Problem Internetrecherche)
- **Tabuisierung und Kommunikationsverbot** (Schweigegebot; Verharmlosung aus Angst vor Überlastung oder Verachtung und Rückzug (innen) bzw. Abwertung, Zurückweisung und Ausgrenzung (außen); verbindendes Geheimnis)
- **Soziale Isolierung** (Fehlen von Bezugspersonen; Angst vor Verrat am erkrankten Elternteil; Sprachlosigkeit)
- **Parentifizierung** (altersunangemessene, überfordernde Aufgabenübernahme für die Geschwister und/ oder Elternteile; Beziehungs-Retter*in der Eltern bzw. Ersatz-Partner*in)

(Lenz & Wiegand-Grefe, 2016)

6. Kinder stärken

Psychisch erkrankte Eltern - Erleben der Eltern



- Unterstützung und Rückhalt bei den Kindern suchen (ggf. Schuld und Scham)
- Eingeschränkte Erziehungskompetenz (Vernachlässigung; Kindeswohlgefährdung)
- Pauschale Infragestellung der Erziehungskompetenz (Kränkung; Entmündigung)
- Angst um Verlust des Kindes durch Entzug des Sorgerechts (ca. 1/3 der ca. 6000 jährlichen Sorgerechtsentzüge in Dtl.; Verweigerung der Annahme von Hilfen)

(Lenz 2014; Lenz & Wiegand-Grefe, 2016)

6. Kinder stärken



Reminder: ca. 1/3 der Kinder sind nicht von längerfristigen psychischen Störungen betroffen



„**Resilienz** ist eine Art seelischer Schutzschirm der Kinder gegenüber familiären und sozialen Belastungen und Risiken, der [sie] widerstandfähiger und robuster macht.“

(Lenz & Wiegand-Greife, 2016, S. 30)

6. Kinder stärken



„Die letzten Jahre waren von der gefährlichen Illusion geprägt, das Leben könne und müsse schmerzfrei verlaufen. Daher ist es wohl notwendig zu unterstreichen, dass der gegenseitige Lernprozess, in dessen Verlauf wir uns selbst und den anderen kennen lernen, von Natur aus disharmonisch verläuft. Das gilt für Erwachsene wie für Kinder, bedeutet jedoch nicht, dass wir uns aus pädagogischen Gründen Schmerzen zufügen. Wir müssen nur begreifen, dass unsere Gegenwart mitunter auch für unsere Nächsten schmerzhaft ist, und gewillt sein, die Verantwortung hierfür zu übernehmen.“

(Jesper Juul, 2016)

6. Kinder stärken



Resilienz ...

- Psychische Widerstandskraft
- Keine feste oder angeborene Persönlichkeitseigenschaft
- Entwickelt sich durch Zusammenwirken der Persönlichkeit des Kindes und positiven, stabilisierenden Umwelteinflüssen (Ressourcen)

(Lenz & Wiegand-Grefe, 2016)

6. Kinder stärken



8 persönliche Schutzfaktoren des Kindes ...

1. **Ausgeglichenes Temperament** (aktiv, liebevoll, aufgeschlossen bereits im Säuglingsalter; gute Anpassungsfähigkeit an neue Situationen; kontaktfreudig, ausgeglichen, fröhlich)
2. **Selbsthilfefertigkeiten** (eigene Lösungsversuche; können um Hilfe bitten; offen und neugierig gegenüber neuen Erfahrungen)
3. **Problemlöse- und Kommunikationsfähigkeiten** (ab ca. 10 Jahren; Gefühle ausdrücken können und Verhalten anderer verstehen können ...)
4. **Selbstvertrauen und positives Selbstwertgefühl** (...; neue Situationen als Herausforderung)

(Lenz & Wiegand-Grefe, 2016)

6. Kinder stärken



8 persönliche Schutzfaktoren des Kindes ...

5. **Schulische Leistungsfähigkeit** (Konzentration und Ausdauer als Quelle von Selbstbestätigung und Anerkennung)
6. **Selbstwirksamkeitsüberzeugungen** (Zuversicht und Vertrauen auch in neuen Situationen)
7. **Hohe Sozialkompetenz** (positives Selbstkonzept; verantwortungsbewusst, selbständig;
gute Problemlösestrategien; zuversichtliche Lebenseinstellungen; Empathie)
8. **Planungskompetenz** (realistische Berufs- und Lebensziele)

(Lenz & Wiegand-Grefe, 2016)

6. Kinder stärken



Familiäre Schutzfaktoren ...

- **Sichere Bindung** (fürsorgliche Betreuung; altersgemäße Anregungen und Förderung)
- **Positives Erziehungsklima** (gemeinsame Unternehmungen; Herzlichkeit und Wärme; klare Regeln; angemessen fordernd und kontrollierend)
- **Gute Paarbeziehung** (Respekt und Wertschätzung; offener Umgang mit Konflikten und Gefühlen)
- **Zusammengehörigkeitsgefühl** (Herausforderungen gemeinsam angehen; optimistische Grundhaltung)
- **Flexibilität und Verbundenheit** (Anpassungsfähigkeit und gegenseitige Unterstützung)

(Lenz & Wiegand-Grefe, 2016)

6. Kinder stärken



Soziale Schutzfaktoren ...

- Soziale und emotionale Unterstützung (fürsorgliche und zuverlässige erwachsene Bezugspersonen)
- Unterstützende und anregende Freundschaftsbeziehungen (Ablenkung; Normalität; Spaß und Ungezwungenheit; soziales Spiel als Lernfeld für Alltag und Beziehungen)
- Positive Erfahrungen in der Schule (Anerkennung; Zuwendung; Freundschaften; ...)
- Integration in der Freizeit (... Freizeitgruppen, Sportvereine, religiöse Gruppen; Erholung)

(Lenz & Wiegand-Grefe, 2016)

6. Kinder stärken



Spezifische Schutzfaktoren für Kinder psychisch kranker Eltern ...

- Psychoedukation
- Positive Eltern-Kind-Beziehung
- Krisenplan

(Lenz & Wiegand-Grefe, 2016)

6. Kinder stärken



Spezifische Schutzfaktoren für Kinder psychisch kranker Eltern ...

- **Psychoedukation**

- Altersgemäße Aufklärung, die Krankheitsverstehen ermöglicht (DARUM verhalten sich meine Eltern so.)
- Anknüpfungspunkte: Fragen, Sorgen, Ängste des Kindes
- Verringerung von Schuldgefühlen und Verantwortungsübernahme
- Lernen, darüber zu sprechen und Zukunftsängste abbauen

(Lenz & Wiegand-Grefe, 2016)

6. Kinder stärken



Spezifische Schutzfaktoren für Kinder psychisch kranker Eltern ...

- **Psychoedukation ... so sag ich es dem Kind:**

„Damit Du Bescheid weißt und dir nicht unnötig Sorgen machst, möchte ich dir erklären, was mit mir los ist!“

Folgende Informationen sollte das Kind bekommen:

- Ich bin krank.
- Die Störung heißt ...
- Ich gehe in Behandlung/ in die Klinik, damit mir die Ärzt*innen und Therapeut*innen besser helfen können.
- Für dich werden sich diese oder jene Veränderungen ergeben ...

(nach Lenz & Wiegand-Grefe, 2016, S. 50)

6. Kinder stärken



Spezifische Schutzfaktoren für Kinder psychisch kranker Eltern ...

- **Positive Eltern-Kind-Beziehung unterstützen**
 - Ziel: Verlässlichkeit, Verständnis, Einfühlung, Unterstützung
 - Methode: Lob, Anerkennung und Wertschätzung
 - Eltern als Rollenmodell für den Umgang mit der „Krankheit“:
 - Krankheitseinsicht des betroffenen Elternteils
 - Offene Gespräche zwischen den Eltern über die „Krankheit“ (Enttabuisierung, Schweigegebot aufheben)
 - Offene Gespräche über die „Krankheit“ mit den Kindern und das stetige Angebot, Fragen stellen zu können
 - Offenheit gegenüber außenstehenden Vertrauenspersonen (Suche nach Unterstützung und Entlastung ermöglichen)

(Lenz & Wiegand-Grefe, 2016, S. 37ff.)

6. Kinder stärken



Spezifische Schutzfaktoren für Kinder psychisch kranker Eltern ...

- **Ernstfallplan**

- Soziales Immunsystem
- Pat*innen/ Vertrauenspersonen durch das Kind finden lassen
- Verbindliche, schriftlich fixierte Absprachen über Art und Umfang der Unterstützung
- Konkret und altersgemäß
- Stärkung der Problemlösefähigkeit und des Selbstwirksamkeitsgefühls

(Lenz & Wiegand-Greife, 2016)

6. Kinder stärken



Beispiel Ernstfallplan

Wenn es einem meiner Elternteile ganz besonders schlecht geht, rufe ich bei _____ (Vertrauensperson) an.
Sie*Ihn kann ich unter _____ (Tel.) erreichen.

Oder ich gehe zu _____ (Vertrauensperson). Sie*Er wohnt in der _____ (Straße/ Hausnr.).
Sie*Er kann ich unter _____ (Tel.) erreichen.

_____ (Vertrauensperson) kümmert sich dann um mich: Ich kann bei ihr*ihm Hausaufgaben machen und auch
übernachten. Mein/e Eltern/teil ist damit einverstanden.

Meine Vertrauensperson hat auch einen Schlüssel und kann nach meinem/n Eltern/teil schauen.

(nach Lenz & Wiegand-Greife, 2016; S. 48)

6. Kinder stärken



- [www.bag-kipe](http://www.bag-kipe.de) (Bundesarbeitsgemeinschaft „Kinder psychisch kranker Eltern“)
- www.bke.de (Bundeskongferenz für Erziehungsberatung)
- www.psychiatrie.de/bapk (Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker)
- www.schatten-und-licht.de (Selbsthilfe-Organisation zu psychischen Erkrankungen in der Zeit um die Geburt)
- www.netz-und-boden.de (Initiative für Kinder psychisch kranker Eltern)

(Lenz & Brockmann, 2013)

6. Kinder stärken



Kliniken, die Säuglinge und Kleinkinder psychisch Erkrankter mitaufnehmen:

Schleswig-Holstein

- Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (Lübeck, Kiel)
- AMEOS Klinikum Neustadt und Heiligenhafen
- Regio Klinikum Elmshorn
- Westküstenklinikum Heide
- Fachklinikum Nordfriesland

Hamburg

- UKE
- Bethesda Krankenhaus Bergedorf
- Altonaer Kinderkrankenhaus

6. Kinder stärken

Zusammenfassung



- Psychoedukation
- Positive Eltern-Kind-Beziehung
- Krisenplan

Literatur



Beckrath-Wilking et al.: Traumafachberatung, Traumatherapie & Traumapädagogik. Paderborn. Junfermann Verlag. 2013.

Hochbrunn, C.: Die Welt, die ist ein Irrenhaus, und hier ist die Zentrale. Rowohlt Taschenbuch Verlag. 2017.

Juul, J.: Was Familien trägt. Werte in Erziehung und Partnerschaft. Ein Orientierungsbuch. Beltz Verlag. 2016

Katze, T.: Morgen ist leider auch noch ein Tag. Rowohlt Taschenbuch Verlag. 2017.

Koeslin, J. und Streiber, S.: Psychiatrie und Psychotherapie für Heilpraktiker. Urban & Fischer Verlag. 2015.

Dr. Kreisman, J.J. und Straus, H.: Zerrissen zwischen Extremen. Goldmann Verlag. 2008.

Lenz, A. und Brockmann, E.: Kinder psychisch kranker Eltern stärken. Hogrefe Verlag. 2013.

Lenz, A. und Wigand-Grefe, S.: Ratgeber Kinder psychisch kranker Eltern. Hogrefe Verlag. 2016.

Wirsching, M.: Psychotherapie. Ch.Beck. 1999.

Weblinks zum Thema



www.bag-kipe.de (Bundesarbeitsgemeinschaft „Kinder psychisch kranker Eltern“)

www.bke.de (Bundeskongress für Erziehungsberatung)

<http://www.fasd-deutschland.de/leben-mit-fasd/fasd-bei-kleinkindern.html>