

Was stärkt Eltern mit einer psychischen Belastung und deren Kinder?

Informationskarten für die Elternberatung

Erstellt im Rahmen der Praxisforschungsschrift Band 24
Ariane Stauber, Corina Nyffeler & Laurine Gosteli (2019)

Illustrationen von Lorenz Hugentobler

Zielgruppe

Fachpersonen im Beratungskontext mit psychisch belasteten/kranken Eltern zur Psychoedukation.

Anwendung

Die Inhalte und Themen der Informationskarten bieten eine Diskussionsgrundlage für Gespräche mit den Eltern. Das Kartenset kann als Ganzes mit den Eltern durchgegangen werden oder es können einzelne Informationskarten mit den Eltern thematisiert werden. Die Bilder und Stichworte sollen die Betroffenen dabei unterstützen, ihre eigene Situation zu reflektieren und ihnen die Möglichkeit geben, über ihre Erfahrungen zu sprechen. Anhand der Informationskarten können den Eltern ausserdem konkrete Handlungsmöglichkeiten zur Förderung einer positiven Entwicklung ihrer Kinder aufgezeigt werden. Die Informationskarten dienen auch der Vorbereitung der Eltern für ein Gespräch mit dem Kind.

Umfassendere Informationen zu den einzelnen Themen auf den Karten finden sich in der dazugehörigen Praxisforschungsschrift:

Psychisch kranke Eltern im Beratungskontext: Was stärkt psychisch kranke Eltern und deren Kinder?

Link zum Download:

www.erz.be.ch/erz/de/index/erziehungsberatung/erziehungsberatung/praxisforschung
unter Projekte/Schriften (Band 24)

Inhalt

Elternschaft als Ressource & als Belastung

Mögliche Auswirkungen der elterlichen psychischen Belastung auf das Kind

- ◇ Veränderungen im familiären Alltag
- ◇ Veränderungen auf Elternebene
- ◇ Tabuisierung & fehlende soziale Unterstützung
- ◇ Belastende Gedanken & Gefühle der Kinder

Was können psychisch belastete Eltern tun, um die Entwicklung ihres Kindes zu unterstützen?

- ◇ Vermittlung von Nähe & Sicherheit
- ◇ Vermittlung von Lob & Anerkennung
- ◇ Problembewältigung & Emotionsregulation
- ◇ Ermöglichen von sozialen Kontakten
- ◇ Hilfen & Unterstützung zulassen
- ◇ Sprechen über die psychische Belastung

Informationsbedürfnisse & Fragen der Kinder

Elternschaft

- ◇ vermittelt Gefühle wie: Stolz, Glück, Sinnhaftigkeit, Liebe, Zugehörigkeit & emotionale Nähe
- ◇ beinhaltet Verantwortungsübernahme, Verpflichtungen, Kontakte & Aktivitäten im Alltag mit dem Kind - führt zu persönlicher Stärke, Stabilität & Halt
- ◇ stärkt Selbstwertgefühl & Selbstwirksamkeit, wenn Herausforderungen in Kindererziehung, Betreuung & Versorgung bewältigt werden



Elternschaft

- ◇ kann Stress, Verunsicherung & Versagensängste auslösen
- ◇ stellt viele Anforderungen an Eltern: Betreuung, Alltagsmanagement, Erziehung, Aufmerksamkeit & emotionale Zuwendung
- ◇ reduziert Zeit für sich & Partnerschaft
- ◇ löst möglicherweise Sorgen um kindliche Entwicklung aus



Elternschaft bei psychischer Belastung stellt oftmals eine besondere Herausforderung dar

Vertraute Alltagsstrukturen & Abläufe verändern sich

Familiäre Konflikte & Spannungen können zunehmen

Mögliche Reaktionen des Kindes

- ◇ übernimmt Zusatzaufgaben im Haushalt & Alltag zur Entlastung/Unterstützung der Eltern
- ◇ umsorgt Eltern, vermittelt Trost & Geborgenheit
- ◇ nimmt Schiedsrichterfunktion zwischen Eltern ein
- ◇ stellt eigene Bedürfnisse & Wünsche zurück



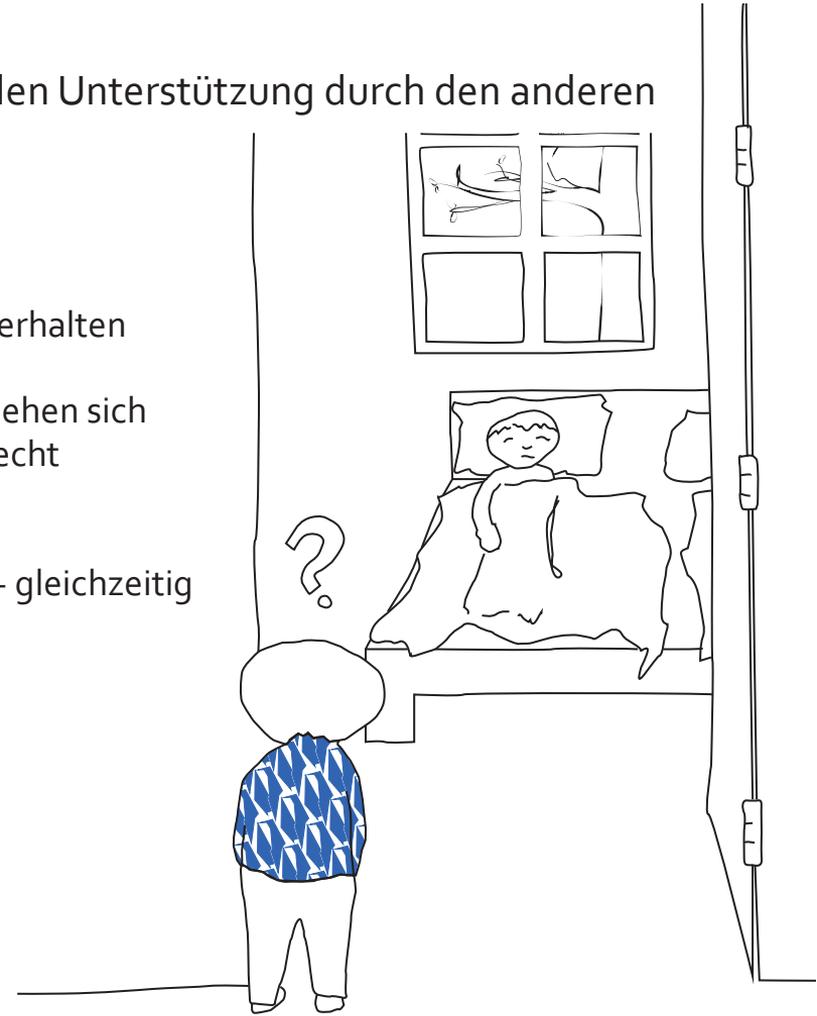
Wenn Kinder den Eltern emotionalen Halt geben, überfordern sie sich

Ein Elternteil zieht sich bspw. zurück, ist dünnhäutig & überlässt Erziehungsaufgaben dem anderen Elternteil

Ein Elternteil leidet möglicherweise unter der fehlenden Unterstützung durch den anderen Elternteil, reagiert schnell genervt & aufbrausend

Mögliche Reaktionen

- ◇ Jüngere Kinder zeigen häufig aggressives, ausagierendes Verhalten
- ◇ Ältere Kinder versuchen weniger Forderungen zu stellen, ziehen sich zurück, empfinden Sorgen & Verwirrung, fühlen sich ungerecht behandelt, zu wenig wahrgenommen
- ◇ Jugendliche haben Verpflichtungsgefühl gegenüber Eltern - gleichzeitig Bedürfnis nach Distanzierung & Rückzug



Kinder sind sensible Beobachter:

Sie nehmen Veränderungen im elterlichen Befinden/Verhalten früh wahr & passen sich an

Über psychische Belastungen zu sprechen ist nicht einfach – weder innerhalb der Familie noch mit anderen Personen!

Bei Eltern bestehen oft

- ◇ Angst vor Stigmatisierung, Infragestellung der Elternrolle & Sorgerechtsentzug
- ◇ Scham- & Schuldgefühle

Gegenseitige Rücksichtnahme & Schonung verhindert Offenheit

Mögliche Folgen für Kind

- ◇ Worte zur Auseinandersetzung mit belastender Situation fehlen
- ◇ kann Erlebnisse nicht einordnen
- ◇ fühlt sich alleine mit Sorgen



Tabuisierung macht es schwierig, bei Personen ausserhalb der Familie Unterstützung zu suchen & von diesen Hilfe zu bekommen

Viele Kinder denken, an der psychischen Belastung der Eltern schuld zu sein

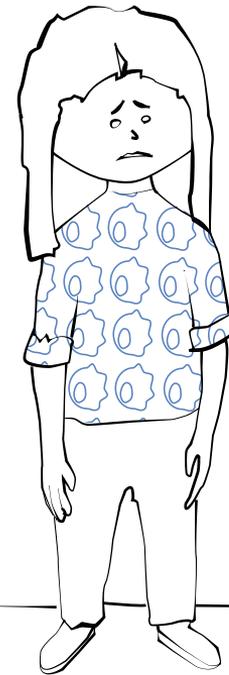
Annahmen über Ursachen

- ◇ Jüngere Kinder: Ungehorsam, schlechtes Benehmen
- ◇ Jugendliche: Abgrenzung & Distanzierung von Eltern

Auch Angst, Trauer & Verlustgefühle sind häufig

Bei länger anhaltender Belastung kommen Gefühle der Hoffnungslosigkeit & Resignation dazu

Besonders Jugendliche beschäftigt die Frage nach Vererbbarkeit

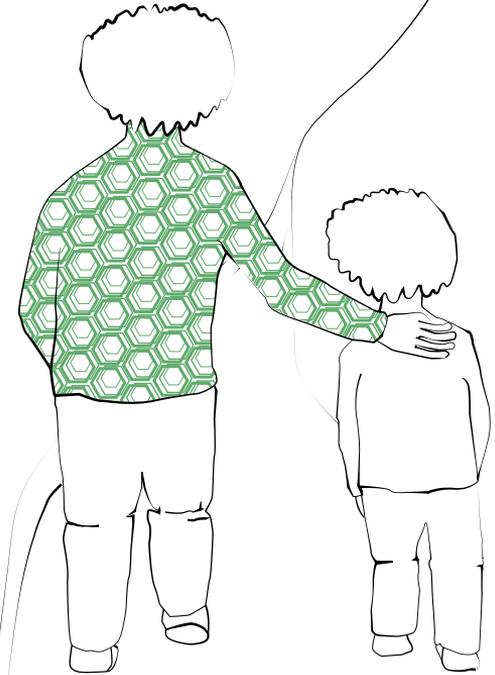


Kinder & Jugendliche sollen Gelegenheit bekommen, über ihre Gedanken & Gefühle zu sprechen – so können falsche Annahmen (Ursachen, Vererbung etc.) geklärt werden

Menschen haben ein angeborenes Bedürfnis nach Nähe, Unterstützung & Schutz durch Bezugsperson

Wichtig ist deshalb

- ◇ Kindliche Bedürfnisse wahrnehmen & entsprechend darauf reagieren
- ◇ Nähe, Zuwendung & Körperkontakt
- ◇ Blickkontakt & Austausch
- ◇ Umwelt erkunden & neue Erfahrungen machen lassen
- ◇ Unterstützung in Emotionsregulation



Lob, Anerkennung, Wertschätzung & Zuhören fördern Selbstbewusstsein & Selbstwirksamkeitserwartung



Wichtig ist deshalb

- ◇ Stärken & Fähigkeiten des Kindes wahrnehmen & wertschätzen
- ◇ Hobbies & Interessen fördern
- ◇ Meinung des Kindes ernst nehmen & bei Entscheidungen im Familienalltag berücksichtigen

Wichtig sind auch kleine Gesten & Ereignisse

Kinder haben erst wenige Strategien im Umgang mit Problemen - alltägliche soziale, familiäre oder schulische Schwierigkeiten werden von ihnen daher oft als sehr belastend wahrgenommen



Wichtig ist deshalb

- ◇ Kind soll durch Eltern ermutigt werden, über Sorgen & Schwierigkeiten zu sprechen
- ◇ Eltern vermitteln Kind Akzeptanz & Verständnis für Emotionen
- ◇ Eltern helfen Kind Emotionen zu beschreiben
- ◇ Eltern unterstützen Kind bei Problemlösung & begrenzen schädliches Verhalten - jede Emotion, aber nicht jedes Verhalten ist erlaubt

Offene Kommunikation innerhalb der Familie verhilft zu offener Kommunikation im sozialen Umfeld & verhindert soziale Isolierung

Positive, stabile soziale Beziehungen

- ◇ sind besonders nötig bei Belastungen, Problemen & Krisen
- ◇ fördern Wohlbefinden, Gefühl von Geborgenheit & Zufriedenheit
- ◇ vermitteln Sicherheit, Ausgleich & Ablenkung



Wichtig ist deshalb

- ◇ Soziale Kontakte pflegen, z.B. zu Verwandten, Freunden, Bekannten, Lehrpersonen
- ◇ Freizeitaktivitäten ermöglichen, z.B. Sportvereine, Kurse, Wahlfächer

Stabiler Alltag vermittelt Kind Sicherheit & Halt

Wenn Eltern vorübergehend nicht in der Lage sind, Stabilität zu gewährleisten, suchen sie Unterstützung für sich und das Kind - so führen sie ihre Elternrolle bestmöglich & verantwortungsbewusst aus



Wichtig ist deshalb

- ◇ Eigene Belastung akzeptieren, eigene Grenzen & Bedürfnisse wahrnehmen
- ◇ Bei Bedarf Unterstützungsmaßnahmen zur Entlastung & Aufrechterhaltung von Stabilität organisieren & zulassen
- ◇ Bei Sorgen um kindliche Entwicklung professionelle Hilfe für Kind aufsuchen

Wissen & Verstehen der elterlichen psychischen Belastung/Krankheit sind wichtige Schutzfaktoren für kindliche Entwicklung

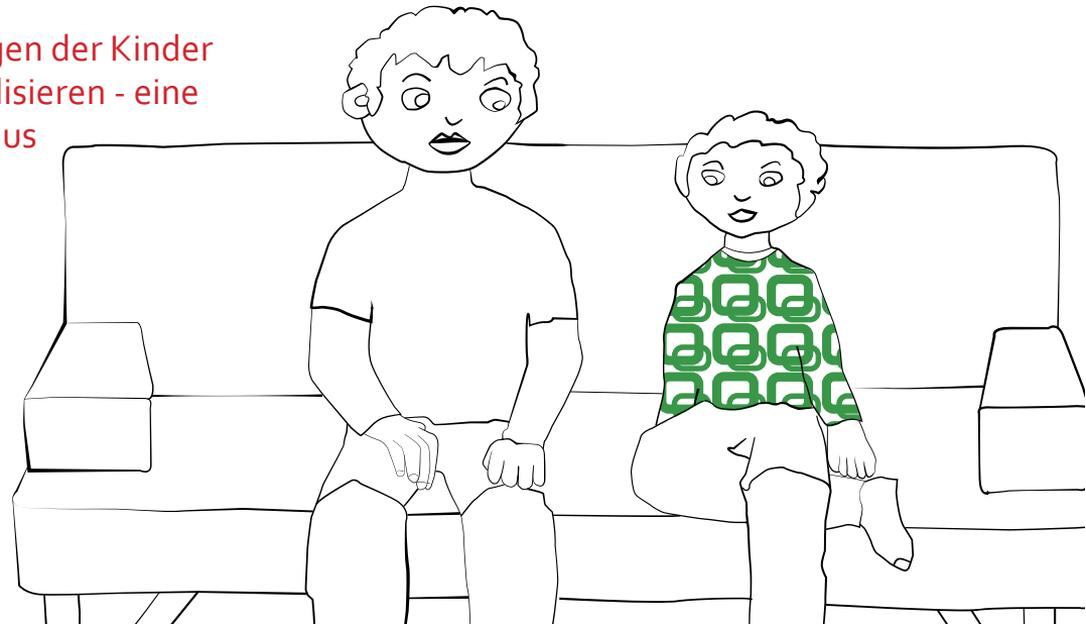
Verstehen & Einordnen der Symptome vermittelt Gefühl der Kontrolle & führt zu Entlastung

Wissen reduziert kindliche Schuldgefühle für elterliche Belastung verantwortlich zu sein - diffuse Vorstellungen lösen Angst, Verunsicherung und Hilflosigkeit aus

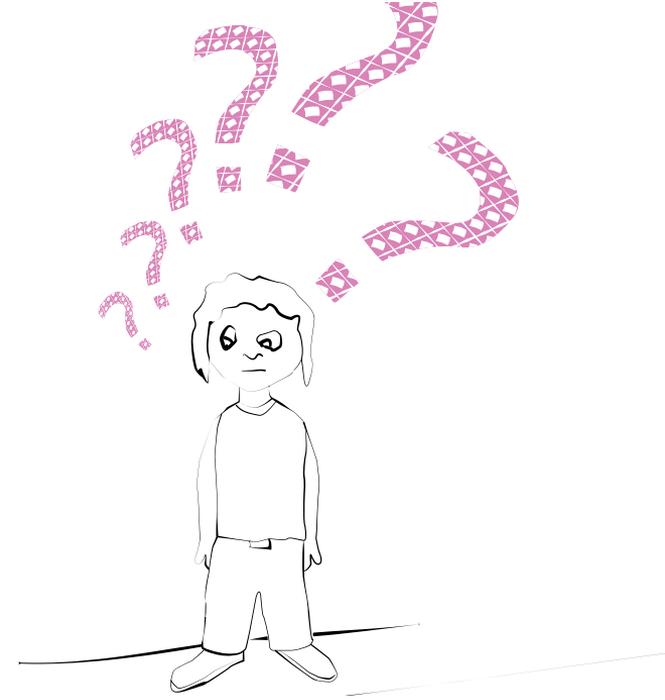
Ehrlichkeit & Offenheit fördern positive Eltern-Kind-Beziehung

Wichtig ist deshalb

- ◇ Eine kindgerechte & altersentsprechende Aufklärung des Kindes über die elterliche Belastung
- ◇ Auf die Informationsbedürfnisse & Fragen der Kinder eingehen, Gesprächsbereitschaft signalisieren - eine einmalige Information reicht oft nicht aus
- ◇ Informationen über Veränderungen & Angelegenheiten, die das Kind direkt betreffen - nicht über alle Einzelheiten informieren



Kinder möchten wissen & verstehen, was los ist



Sie brauchen Antworten

- ◇ Umgang im familiären Alltag
«Wie soll ich mich Mutter/Vater gegenüber verhalten?», «Muss ich mich jetzt anders verhalten?»
- ◇ Mögliche Veränderungen im Familienleben durch Erkrankung
«Wer wird für mich sorgen?»
- ◇ Krankheitsursachen & Verlauf der Krankheit
«Was ist los mit Mutter/Vater?», «Bin ich schuld, dass Mama/Papa krank geworden ist?»
- ◇ Unterschiede zwischen psychischer Krankheit, körperlicher Krankheit & Behandlungsverlauf
«Was heisst psychisch krank?», «Was heisst Therapie?», «Kann Mutter/Vater wieder gesund werden?»
- ◇ Mögliche Erbeinflüsse
«Werde ich auch krank?»