

EB



# Workshop 6: Psychisch kranke Eltern im Beratungskontext Was stärkt psychisch kranke Eltern & deren Kinder

Ariane Stauber & Corina Nyffeler  
M.Sc. Psychologinnen, Dipl. Erziehungsberaterinnen  
Erziehungsberatung des Kantons Bern

Tagung: Kinder psychisch belasteter Eltern  
26. Oktober 2019

# Psychisch kranke Eltern im Beratungskontext

## Was stärkt psychisch kranke Eltern & deren Kinder

### Hintergrund & Ablauf Workshop

- Einleitung & Übersicht zur Praxisforschungsschrift
- Vorstellung der Informationskarten für die Elternberatung
- Diskussion in Gruppen
- Rückmeldungen & Fragen
- Materialbesichtigung

Download der Praxisforschungsschrift & der Informationskarten auf der Webseite: [www.erz.be.ch](http://www.erz.be.ch) -> Erziehungsberatung -> Praxisforschung

# Psychisch kranke Eltern im Beratungskontext

## Was stärkt psychisch kranke Eltern & deren Kinder

### Einleitung in die Thematik

- Forschungsergebnisse zeigen: psychisch kranke Menschen haben gleich oft Kinder wie psychisch gesunde Menschen
- Zusammenleben mit psychisch erkrankten Eltern prägt Kinder auf vielfältige Weise: oftmals besondere Belastungen & Beeinträchtigungen
- Hochrisikogruppe: ungünstiger Entwicklungsverlauf, Kindswohlfährdung & Entwicklung einer psychischen Störung
- Einerseits genetische & biologische Risikofaktoren, andererseits psychosoziale Risikofaktoren -> Stärkung Schutzfaktoren, Resilienz & Reduktion negativer Umweltfaktoren für Kinder mit erblich bedingter Vulnerabilität besonders zentral
- Fachperson in familiärem Beratungskontext: oft in Kontakt mit psychisch kranker Eltern & deren Kinder

# Psychisch kranke Eltern im Beratungskontext

## Was stärkt psychisch kranke Eltern & deren Kinder

### Grundlagen & Ziele der Praxisforschungsschrift

- Vermittlung von spezifischen Wissen & praktischen Hilfen im Hinblick auf Zusammenarbeit mit psychisch kranken Eltern & Kinder
- Ratsuchende in Rolle als Eltern & im Umgang mit ihrer Erkrankung zu unterstützen -> Kinder werden im Umgang mit familiärer Situation & Entwicklung gestärkt
- Schwerpunkt Psychoedukation, weil  
Spezifische Schutzfaktoren für Kinder psychisch kranker Eltern:
  - Krankheitswissen/ Krankheitsverstehen
  - Offener Umgang mit Krankheit in Familie

# Psychisch kranke Eltern im Beratungskontext

## Was stärkt psychisch kranke Eltern & deren Kinder

### Inhalte der Praxisforschungsschrift

- Risikofaktoren, Schutzfaktoren & Resilienz bei Kindern psychisch kranker Eltern
- Hilfebedarf psychisch kranker Eltern & entsprechende Hilfsangebote (Hürden & häufige Anliegen)
- Psychoedukation (PE):
  - PE in der Elternberatung → **Informationskarten für Elternberatung**
  - PE mit dem Kind (z.B. Formulierungshilfen, altersspezif. Aspekte)
- Erkennen & Aktivieren sozialer Ressourcen der Kinder & ihrer Familien
- Anhang: Überblick über Materialien & Angebote (Kinder- & Jugendbücher, Ratgeber, Fachbücher, Broschüren, Webseiten)

# Psychisch kranke Eltern im Beratungskontext

## Was stärkt psychisch kranke Eltern & deren Kinder

### Informationskarten für Elternberatung: 4 Themen

- Elternschaft als Ressource & Belastung
- Mögliche Auswirkungen der elterlichen psychischen Belastung auf das Kind
- Was können psychisch belastete Eltern tun, um die Entwicklung ihres Kindes zu unterstützen?
- Informationsbedürfnisse & Fragen der Kinder

# Psychoedukation in der Elternberatung

## Informationskarten: Inhalt

### Elternschaft als Ressource & Belastung

**Elternschaft als Ressource**

**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

A line drawing of a man in a white shirt and trousers, standing and rocking a baby in a cradle. The cradle has a yellow and white floral pattern. The man is looking down at the baby with a gentle expression. The background is a simple white space with a vertical line on the right side.

# Psychoedukation in der Elternberatung

## Informationskarten: Inhalt (Fortsetzung)

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



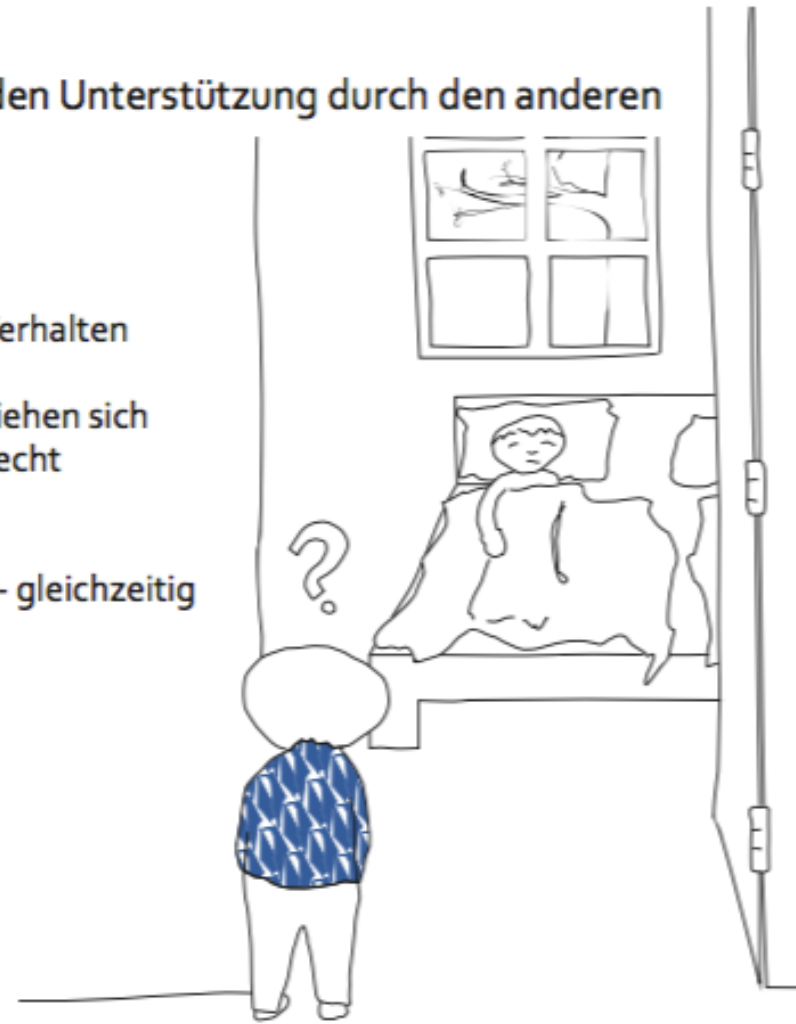
# Veränderungen auf Elternebene

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**

# Psychoedukation in der Elternberatung

## Informationskarten: Inhalt (Fortsetzung)

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

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

# Psychoedukation in der Elternberatung

## Informationskarten: Inhalt (Fortsetzung)


### Informationsbedürfnisse & Fragen der Kinder

**Informationsbedürfnisse & Fragen der Kinder**

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 Erbeeinflüsse  
«Werde ich auch krank?»



# Psychisch kranke Eltern im Beratungskontext

## Diskussion in Gruppen

### Themen:

- Inwiefern bestehen eigene Beratungserfahrungen im Berufsalltag mit psychisch belasteten Eltern & deren Kinder?
- Wo erleben Sie den grössten Unterstützungsbedarf von psychisch belasteten Eltern & deren Kindern?
- Bezogen auf Inhalte der Informationskarten:
  - Wo sehen Sie im Rahmen Ihrer beruflichen Tätigkeit die Möglichkeit psychisch kranke Eltern und/oder die Entwicklung der Kinder zu unterstützen?

# Rückmeldungen & Fragen



Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

