

# Kinder und Jugendliche mit psychisch belasteten oder erkrankten Eltern – ein Thema in Kita und Schule



**Ein Fachtag zur Erfahrungsaustausch und zur Information  
– Handout –**

**PSAG (Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft Bielefeld)  
Arbeitskreis „Kinder psychisch belasteter und erkrankter Eltern“**

**Einladung zum Fachtag**

Kinder und Jugendliche mit psychisch belasteten oder  
erkrankten Eltern - ein Thema in Kita und Schule  
Erfahrungsaustausch und Information

**Termin**

Mittwoch, 09.10.2019 von 9:00-17:00 Uhr

**Ort**

Historischer Saal, Ravensberger Spinnerei, Ravensberger Park 1, 33607 Bielefeld

**Zielgruppe**

Erzieher\*innen in Kitas, Schulsozialarbeiter\*innen und Lehrer\*innen in Bielefeld

**Inhalt der Veranstaltung**

Aktuelle Zahlen zeigen, dass 3,8 Millionen Kinder in Deutschland mit einem psychisch erkrankten Elternteil aufwachsen. Das ist etwa jedes sechste Kind. Depressionen, Angststörungen und Abhängigkeitserkrankungen („Süchte“) der Eltern gehören zu den häufigsten Erkrankungen. Betroffene Kinder müssen oft früh Verantwortung für sich selbst und die Familie übernehmen, wenn die eigenen Eltern sich nicht angemessen um sie kümmern können. Viele der Kinder haben zudem wenig soziale Kontakte. Ihr Risiko, im späteren Leben selber eine psychische Erkrankung zu entwickeln, ist um ein Vielfaches erhöht.

Diesen Kindern begegnen Sie in Kitas und Schulen. Sie als Fachkräfte nehmen die Not dieser Kinder wahr und möchten helfen und fragen sich: wie?

In Bielefeld hat sich Anfang 2009 – initiiert von der PSAG (Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft Bielefeld) ein Arbeitskreis „Kinder psychisch belasteter und erkrankter Eltern“ aus Vertreter\*innen der Erwachsenenpsychiatrie, der Kinder- und Jugendpsychiatrie und der Erziehungshilfe zusammengesetzt.

Mit diesem Fachtag möchten wir Sie über die Situation betroffener Kinder und Jugendlicher informieren, uns mit Ihnen über Ihre Unterstützungsmöglichkeiten austauschen sowie Bielefelder Angebote bekannt machen.

## Programm:

8:30 - 09:00	Uhr Anmeldung und Stehcafé
9:00 - 09:20	Uhr Begrüßung und Einführung in das Thema durch den Arbeitskreis
9:20 - 11:00	Uhr Berliner Filmemacherin Frau Rothenburg Frau Rothenburg hat mehrere Filme mit betroffenen Kindern und Jugendlichen gedreht. Sie wird anhand ausgesuchter Sequenzen die Situation von betroffenen Kindern und Jugendlichen zeigen und mit Ihnen diskutieren (Filme: „Plan B“ aus 2015, „Wo bist Du?“ aus 2016 und „Wir sind hier“ aus 2018)
11:00 - 11:20	Uhr Pause
11.20 - 12.30 Uhr	Julia und Anouk (betroffene Geschwister - inzwischen erwachsen - berichten über ihre persönlichen Erfahrungen mit einem erkrankten Elternteil)
12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause
13:30 - 14:00 Uhr	Impulsvortrag: „Was ist bloß mit Hanna los?“ Zur Situation belasteter Familien und Resilienzfaktoren bei Kindern (Referent Herr Leggemann)
14.00 - 15:00 Uhr	Podiums- und Publikumsdiskussion mit verschiedenen Teilnehmenden des Arbeitskreises und Akteuren des Tagesprogramms
15:00 – 15:20 Uhr	Pause
15:20 – 17:00 Uhr	Vorstellung der Bielefelder Angebote und Austausch: Wie komme ich mit Kindern/Jugendlichen ins Gespräch? Was hilft?
Ende ca. 17:00 Uhr	Ende des Fachtages.

Alle in diesem Handout im Folgenden abgedruckten Materialien sind im Rahmen des Bielefelder Regelangebotes „*Kanu – Gemeinsam weiterkommen*“ entstanden und unterliegen den (gesetzlichen) Copyright-Regeln.

## Informationen für Professionals



## „Grundbedürfnisse“ von Kindern & Jugendlichen

*Belastungsfaktoren* treten glücklicherweise nicht in jeder Familie und nicht in jeder Entwicklungsphase und nicht stets in voller Ausprägung auf. Es lässt sich aber in seelisch belasteten Familien eine deutliche Häufung solcher Faktoren feststellen. Dennoch erkranken längst nicht alle Kinder aus belasteten Familien selbst an einer psychischen Störung. *Schutzfaktoren* und *erfüllte Grundbedürfnisse* tragen dazu bei, belastende Lebensumstände und kritische Lebensereignisse erfolgreich zu bewältigen und parallel dazu an diesen Aufgaben innerlich zu wachsen.

Zu den wesentlichen *Grundbedürfnissen* von Kindern und Jugendlichen zählen wir:

- die existenzielle Basis-Versorgung (Essen, Trinken, Kleidung, etc.)
- „Wärme“ und „Licht“ (= Liebe und Freude)
- „Rhythmus“ und „Rituale“
- Vertrauen und Zutrauen
- Anforderungen und Förderung
- Lob und Ermutigung
- körperliche Bewegung / -Koordination
- klare Grenzen und verlässliche Konsequenzen (ein „autoritativer“ bzw. „partizipativer“ Erziehungs-Stil)
- tragfähige soziale Kontakte / „Bedeutung für Andere“
- Angstfreiheit
- .....

## Beispiele kritischer Lebensereignisse („Life Events“)

*Definition:* Der Begriff „**Life Event**“ wurde aus dem Englischen übernommen und bezeichnet ein Lebensereignis, wobei hauptsächlich ein **belastendes** und **lebens-veränderndes** Ereignis gemeint ist. Die **Life-Event-Forschung** versucht dabei einen Zusammenhang herzustellen zwischen den äußeren Veränderungen (dem Ereignis) und den seelischen sowie körperlichen Folgen für den Betroffenen.

- Tod des Partners, eines Kindes oder eines Familienangehörigen
- eigene Scheidung / Trennung vom Partner
- Versöhnung mit dem Ehepartner
- Haftstrafe
- Traumata (z.B. schwere Verletzung, Erkrankung oder Übergriffe)
- (Natur-) Katastrophen
- Krieg / Vertreibung / Flucht
- gesellschaftliche und/oder politische Umbrüche
- akutes Mobbing oder Stalking
- Verlust oder Wechsel des Arbeitsplatzes
- Pensionierung
- Umzug
- Pfändung oder Zwangsräumung
- Verlust oder Tod von guten Freunden
- im Kindesalter: Scheidung der Eltern
- im Kindesalter: Schulwechsel
- im Kindesalter: Geburt oder Verlust eines Geschwisterkindes
- in der Adoleszenz: Entwicklungs- bzw. Reifungskrisen (z.B. die Pubertät)
- in der Kindheit oder Adoleszenz: Verlassen des Elternhauses
- .....

*aber auch:*

- (eigene) Hochzeit
- Schwangerschaft
- Geburt eines Kindes
- Urlaub
- Weihnachten und andere große Feste
- Verliebtsein
- .....

## Kleinkinder leiden stumm, wenn sie ...

-  ständig mit hängenden Mundwinkeln die Augenbrauen runzeln
-  häufig ein Weingesicht und/oder Angst erkennen lassen
-  eine anhaltend ausdruckslose Mimik zeigen
-  häufig die Kooperation verweigern („bockig“ sind)
-  keine Teilnahme an gemeinsamer Freude zeigen
-  immer wieder ungewöhnlich lange in sich versunken sind
-  sehr lange ohne eigene Beschäftigung im Abseits stehen
-  andauerndes Desinteresse am Erkunden der Angebote zeigen
-  andere Personen vermeiden bzw. sich stets von anderen wegbewegen
-  andere Kinder still von ihren Plätzen oder ihren Spielsachen verdrängen
-  anhaltendes ängstliches Anklammern zeigen
-  Augenkontakt vermeiden
-  andauernd ziellos umher wandern
-  durch ständiges „Sich versichern“ auffallen
-  sich immer wieder selbst stimulieren
-  offensichtliche Ess-Störungen zeigen
-  durch fragmentierten oder übermäßigen Schlaf auffallen
-  zuhause eine sehr lange Rekonvaleszenz benötigen, bevor sie wieder angemessen interagieren können

aus: Grossmann K. (2011): Stumme Zeichen des Leids bei Kleinkindern in Familie und Tagesbetreuung (in: Kissgen/Heinen (Hg.): Familiäre Belastungen in früher Kindheit. Klett-Cotta)

## Schutzfaktoren für Kinder/Jugendliche

*Entwicklungsrelevante Belastungsfaktoren* treten glücklicherweise nicht in jeder Familie und nicht in jeder Entwicklungsphase und nicht stets in voller Ausprägung auf. Es lässt sich aber in seelisch belasteten Familien eine deutliche Häufung solcher Faktoren feststellen. Dennoch erkranken längst nicht alle Kinder aus belasteten Familien selbst an einer psychischen Störung. *Schutzfaktoren* tragen dazu bei, belastende Lebensumstände und kritische Lebensereignisse erfolgreich zu bewältigen und parallel dazu an diesen Aufgaben innerlich zu wachsen.

Zu den wesentlichen *Schutzfaktoren* für Kinder und Jugendliche werden gezählt:

- die sichere Bindung und positive Beziehung zu mindestens einer „psychisch gesunden“ Bezugsperson
- das Vorhandensein von Geschwistern sowie von anderen Kindern
- das Vorhandensein von „emotional verfügbaren“ Drittpersonen (z. B. Großeltern, Nachbarn, Sport-Trainer, Patenschaften, usw.)
- ein positives Familienklima
- ein robustes, aktives und kontaktfreudiges Temperament
- eine gute intellektuelle, soziale und kommunikative Kompetenz
- eine insgesamt positive und optimistische Lebenseinstellung
- ein insgesamt gutes Selbstwertgefühl des Kindes/Jugendlichen
- eine stabile Selbstwirksamkeits-Überzeugung („Ich schaffe das schon!“)
- ein angemessener, möglichst gelassener Umgang mit Stress-Faktoren
- angemessene Bewältigungs-Strategien zur Lösung von Anforderungen und Problemen
- eine gute (Schul)-Bildung
- regelmäßige und verlässliche familiäre Rituale und gemeinsame Unternehmungen
- die Zugehörigkeit zu einer oder mehrerer Gruppen (z.B. Sportverein, Clique, Chor, usw.)
- eine insgesamt gute und stabile Qualität des sozialen „Beziehungsnetzes“ (Verwandte, Freunde, Nachbarn, Lehrer, usw.)
- eine altersgerechte und situationsangemessene Übernahme von Verantwortung
- eine bedarfs- und altersangemessene, klare und ehrliche Informations- und Wissensvermittlung über die elterliche Erkrankung
- falls erforderlich: stabilisierende Hilfen bereits im Säuglingsalter und im frühen Kindesalter („Frühe Hilfen“) sowie in der Pubertät (in den sog. „verletzlichen Phasen“ der Entwicklung)
- frühzeitige Unterstützungs-Angebote (Gruppenangebote, Fertigkeiten-Training, Theaterprojekte, usw.)
- .....

## Resilienz bei Kindern/Jugendlichen

*Kurzdefinition:* Resilienz („Widerstandsfähigkeit“) ist die Fähigkeit, belastende Lebens-umstände und kritische Lebensereignisse erfolgreich zu bewältigen und mit bzw. an seinen Aufgaben innerlich zu wachsen.

Was würde ein seelisch gesundes („resilientes“) Kind von sich selbst sagen?

- „Ich habe Menschen um mich, die mir vertrauen und die mich bedingungslos lieben.“
- „Ich habe Menschen um mich, die mir Grenzen setzen, an denen ich mich orientieren kann; Menschen, die mich vor Gefahren schützen.“
- „Ich bin eine Person, die von anderen wertgeschätzt und geliebt wird.“
- „Ich bin zuversichtlich, dass alles gut wird.“
- „Ich kann mit anderen sprechen, wenn mich etwas ängstigt oder mir Sorgen bereitet.“
- „Ich kann Lösungen für Probleme finden, mit denen ich konfrontiert werde.“

Wie können Eltern nun die seelische Gesundheit ihrer Kinder stärken? Indem sie ...

- ... ihre Kinder lieben und ihnen dieses auch zeigen.
- ... ihre Kinder wertschätzen, akzeptieren und so annehmen, wie sie sind.
- ... ihren Kindern vertrauen und ihnen auch etwas zutrauen.
- ... realistische, altersangemessene Erwartungen an ihre Kinder stellen.
- ... ihren Kindern altersgerecht Verantwortung übertragen.
- ... ihre Kinder sowohl vor Über- als auch vor Unterforderung schützen.
- ... ihren Kindern helfen, soziale Beziehungen aufzubauen und zu pflegen.
- ... ihren Kindern helfen, Interessen und Hobbys zu entwickeln.
- ... Freiräume schaffen für Spiel, Spaß und Muße.

„Du-Botschaften“ an mein Kind:

- Du bist nicht allein und verloren!
- Du bist wertvoll und wichtig!
- Du kannst etwas!

## Was mir ganz persönlich gut tut und mich stärkt

Um die Aufgaben und Herausforderungen des (täglichen) Lebens zu meistern, ist eine gute körperliche und seelische Widerstandskraft sehr hilfreich. Um uns diese Widerstandskraft (die sog. „Resilienz“) zu erhalten, ist es von großer Wichtigkeit, regelmäßig Dinge zu tun, bei denen wir uns erholen können, die uns gut tun oder die einfach nur Spaß machen.

Um zu erklären, was wir damit meinen, haben wir hier einige Stichworte gesammelt: **Familie, Freunde, Peer-Group, Sport, Spiele, Musik, Tanzen, Theater, Ausflüge, Lesen, Geschichten erzählen, Rituale, Kochen/Backen, Basteln, ...** .

Meine ganz persönlichen „**Muntermacher**“ sind:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

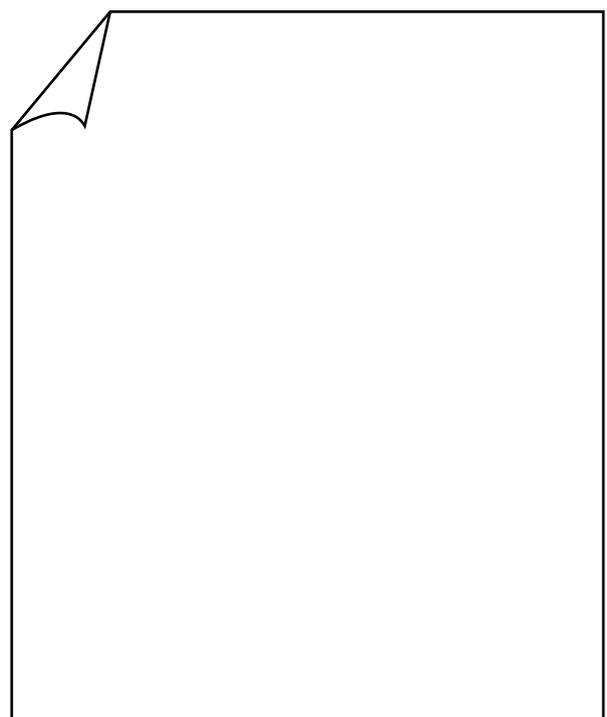
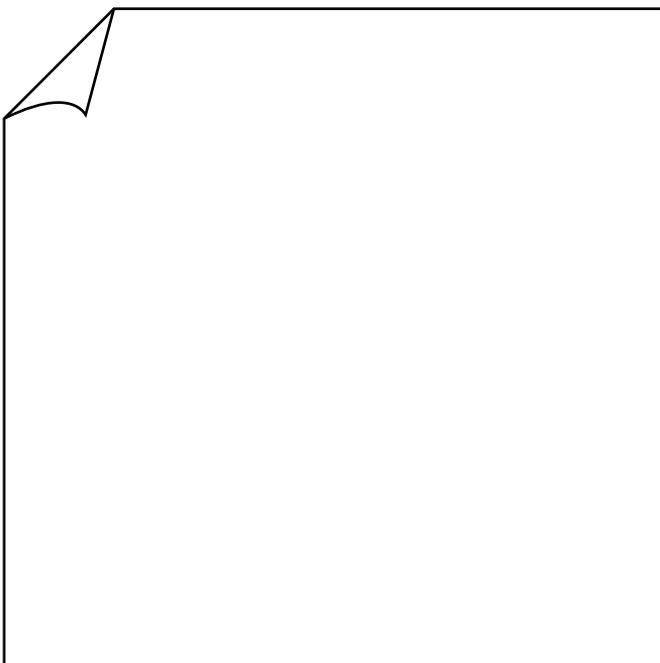
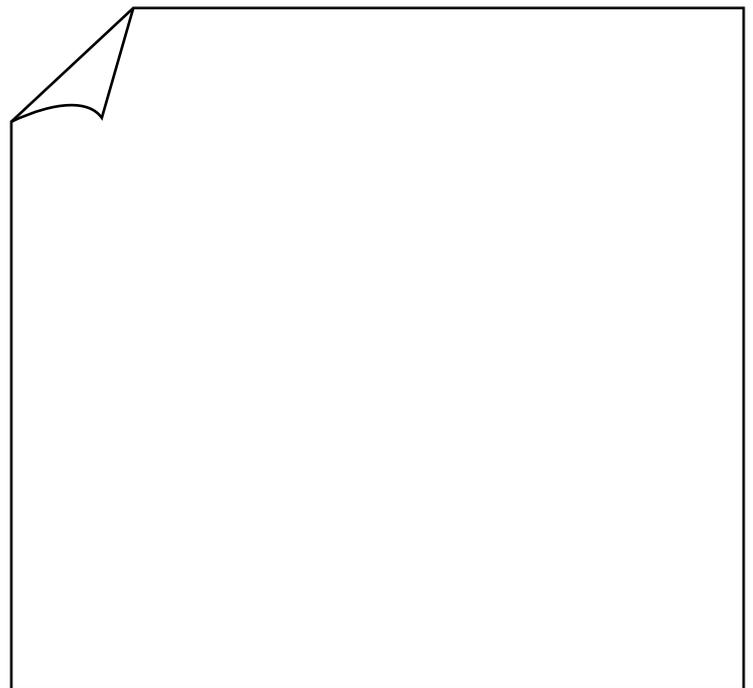
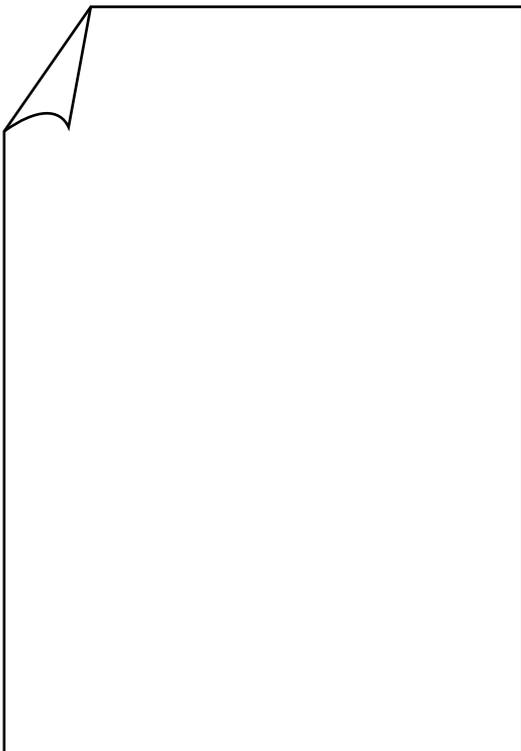
## Das tut mir gut!

Was kannst du tun, wenn du traurig bist, erschöpft bist oder doofe Gedanken hast?

Wie kannst du es schaffen, die schlechte Stimmung zu vertreiben?

Male oder schreibe alles auf, was dir schon mal geholfen hat.

Wenn es Dir mal nicht gut geht, kannst du auf diese Liste schauen und dort viele Dinge finden, die dir wieder gute Laune machen können.



## Resilienz- und Schutzfaktoren für Erwachsene

*Definition:* Unter Resilienz („Widerstandsfähigkeit“) wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Fähigkeiten und Stärken (sog. „Ressourcen“) meistern und gleichzeitig als Anlass für die persönliche Weiterentwicklung nutzen zu können (Welter-Enderling & Hildenbrand, 2006).

Wie würde ein seelisch gesunder („resilienter“) Erwachsener seine „Lebens-Grundhaltung“ formulieren?

- „Das Glas vor mir ist noch **halbvoll** – nicht **halbleer**“
- „Ich bin auch traurig und wütend über das, was mir im Leben **zugestoßen** ist, aber ich bin vor allem **dankbar** für das, was mir **erspart** geblieben ist“

Was sind nun wesentliche Resilienz- und Schutzfaktoren für Erwachsene? (**Grün** sind die kurz- und mittelfristig am ehesten beeinflussbaren Schutzfaktoren).

- Das Vorhandensein einer verlässlichen und geregelten Tagesstruktur
- Das Gefühl, eine Aufgabe in diesem Leben zu haben
- Bedeutung für Andere zu haben („wichtig zu sein“)
- Das Gefühl der Vorhersehbarkeit, Verstehbarkeit und Erklärbarkeit des Lebens (d.h. das Ausmaß, in dem Ereignisse als geordnet, vorhersehbar und verstehbar wahrgenommen werden)
- Das Gefühl der Bewältigbarkeit des Lebens (d.h. das Ausmaß, in dem die Anforderungen des Lebens als lohnend und machbar wahrgenommen werden)
- Das Gefühl der Sinnhaftigkeit des Lebens sowie aller Geschehnisse (d.h., das Ausmaß, in dem eine Person ihr Leben und die ihr gestellten Anforderungen, auch in schwierigsten Zeiten, als sinnvoll empfindet)

Was würde ein seelisch gesunder („resilienter“) Erwachsener von sich selbst sagen?

- „Ich bin eine Person, die von anderen wertgeschätzt und geliebt wird“
- „Ich bin okay, so wie ich bin“
- „Ich kann Lösungen für meine Probleme finden oder aber jemanden um Hilfe bitten“

## „Erziehungs-Kompetenzen“ von Eltern

Von Zeit zu Zeit wird in der öffentlichen Diskussion der sog. "*Elternführerschein*" thematisiert - bislang allerdings ohne praktische Konsequenzen. Nichtsdestoweniger sind für eine gute körperliche und vor allem auch seelische Entwicklung von Kindern eine ganze Reihe von elterlichen Voraussetzungen unabdingbar erforderlich, welche natürlich ihrerseits wiederum ihren Ursprung in der *eigenen elterlichen Kindheit* haben.

Zu den wesentlichen *Erziehungs-Kompetenzen* von Eltern (bzw. auch anderen wichtigen Bezugspersonen, z.B. Pat\*innen) zählen wir:

- eine eigene positive ("resiliente") Haltung sich selbst und dem Leben gegenüber (z.B. *Probleme* als *Herausforderungen* zu begreifen)
- eine möglichst gute eigene Stress- und Emotions-Regulationsfähigkeit
- die Fähigkeit und Bereitschaft, sich selbst zu hinterfragen und auch (kindliche) Kritik an sich zulassen zu können
- eine ausreichende Fähigkeit, Eigen- und Fremdverantwortung übernehmen zu können und zu wollen
- die Fähigkeit, ihren Kindern ein "erwachsenes Vorbild" vorzuleben
- die Fähigkeit, ein sicheres und liebevolles (validierendes) "*Familien-Nest*" zu gestalten und den Kindern "*Teilhabe & Bildung*" zu ermöglichen, ihnen aber mit zunehmendem Alter auch ein "*Sparrings-partner*" zu sein
- die Bereitschaft, ihre Kinder kontinuierlich neugierig zu machen, zu begeistern und zu ermutigen
- die Bereitschaft, ihren Kindern Grenzen zu setzen und Orientierung zu geben - auch um den Preis, sich dadurch "unbeliebt" zu machen
- das Wissen, dass (kindliche) Intelligenz sich nicht durch *Smartphone* und *Computer*, sondern auf *Rollschuhen* und auf *Bäumen* entwickelt
- .....

## Eine Zufriedenheitsskala

Die vorliegende Skala dient dazu, Ihre aktuelle Zufriedenheit in zehn verschiedenen **Lebensbereichen** darzustellen. Ihre Aufgabe ist es, eine der Zahlen (1–10) für jedes Gebiet anzukreuzen.

Die Zahlen auf der **linken** Seite der Skala (rot) bedeuten hierbei verschiedene Grade von **Unzufriedenheit**, während die Zahlen auf der **rechten** Seite der Skala (grün) verschiedene Grade von **Zufriedenheit** zum Ausdruck bringen. Fragen Sie sich selbst beim Ausfüllen der Skala für jeden Lebensbereich: »Wie zufrieden bin ich mit diesem Bereich meines Lebens?« Mit anderen Worten: Markieren Sie auf der Skala von 1 bis 10 genau, wie zufrieden Sie am **heutigen Tage** mit dem entsprechenden Lebensbereich sind. Versuchen Sie hierbei, Gefühle von **gestern auszuschließen**, und konzentrieren Sie sich ausschließlich auf die **aktuellen Gefühle**. Versuchen Sie auch zu verhindern, dass die Ergebnisse auf einer Skala durch die Ergebnisse auf einer anderen Skala beeinflusst werden.

Lebensbereich		völlig unzufrieden					völlig zufrieden				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Alkohol-/Drogen-Konsum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	Arbeit/Ausbildung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.	Umgang mit Geld	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.	Sozialleben	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.	Persönliche Gewohnheiten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.	Familiäre Beziehungen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.	Juristische Angelegenheiten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8.	Gefühlsleben	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9.	Kommunikation	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.	Allgemeine Zufriedenheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Name: .....

Datum: .....

## Frühförderung von Kindern unter 3 Jahren

- ◆ **Primärziel:** Minderung familiärer Stressfaktoren durch:
  - ◆ regelmäßige Hausbesuche
  - ◆ Entwicklungsberatung
  - ◆ Erziehungsberatung / flexible Erziehungshilfe
  - ◆ „Elterntraining“ (starke Eltern – starke Kinder)
  - ◆ Unterstützung bei der Wahrnehmung der Vorsorge-Untersuchungen
  - ◆ Krabbel- oder Spielgruppe im Beisein eines Elternteils
  - ◆ heilpädagogische Frühförderung
  - ◆ sozialpädagogische Familienhilfe (SPFH)
  - ◆ Finanzberatung
  - ◆ Vermittlung psychiatrischer und/oder psychotherapeutischer Hilfen