

## Informationen für Eltern



Wie können Sie Ihren Kindern helfen, seelisch gesund aufzuwachsen?

Liebe Eltern,

wir haben auf den folgenden Seiten für Sie einige grundlegende Informationen zusammengestellt, die Ihnen als Eltern möglicherweise helfen können, auch in psychisch belasteten Zeiten Ihre Kinder gut zu unterstützen.

Und nun viel Freude bei der Lektüre!

**Inhalt:**

- 1. Welche Auswirkung kann eine psychische Belastung oder Erkrankung auf deren Kinder und auf deren Entwicklung haben? (S. 17)**
- 2. Was bedeutet „Resilienz“ für Kinder, um gesund zu bleiben? (S. 18)**
- 3. Was können Eltern tun, um auch in schwierigen Zeiten ihre Kinder gut zu unterstützen? (S. 19)**
- 4. Wo in Bielefeld finden Eltern Hilfe und Beratung für diese Themen? (S. 20)**
- 5. Weitere mögliche Ansprechpartner in Bielefeld (S. 21)**
- 7. Verantwortlich für diese Broschüre (S. 21)**

## 1. Welche Auswirkungen kann eine elterliche psychische Belastung oder Erkrankung auf deren Kinder und auf deren Entwicklung haben?

*Kinder benötigen in unterschiedlichen Lebensphasen in unterschiedlicher Weise Aufmerksamkeit und Zuwendung durch ihre Eltern.*

**Kleinere Kinder** wollen vor allem gut versorgt werden. Sie benötigen die Aufmerksamkeit und bedarfsgerechte Zuwendung der Mutter oder des Vaters, um eine gute, sichere Bindung eingehen zu können. Unter Bindung versteht man die Fähigkeit, enge vertrauensvolle und verlässliche Beziehungen eingehen zu können. Eine gute Bindung zu den Eltern wird in der Entwicklungspsychologie als eine grundlegende Voraussetzung für eine ungestörte kindliche Entwicklung angesehen.

**Je selbstständiger Kinder mit zunehmendem Alter werden**, umso mehr suchen sie Orientierung und Grenzsetzung. Sie wollen selbst aktiv die Welt erforschen und benötigen dafür angemessene Freiräume. Sie brauchen aber auch liebevolle, empathische und konsequente Orientierung sowie klare Regeln und Begrenzungen.

Für Sie als Eltern bedeutet die Auseinandersetzung mit ihren **heranwachsenden Kindern**, sich kontinuierlich immer wieder neu auf die wechselnden Bedürfnisse Ihrer Kinder einstellen zu müssen. In Zeiten von psychischen Belastungen fällt dies oftmals etwas schwerer. Möglicherweise stehen die Wünsche der Kinder Ihren eigenen Bedürfnissen sogar entgegen. Sie wünschen sich vielleicht Ruhe, Ihr Kind möchte jedoch Ihre Aufmerksamkeit. So können Konflikte, Situationen der Enttäuschung und Überforderung entstehen.

**Zugleich fühlen Ihre Kinder sich vielleicht schuldig, weil sie glauben, verantwortlich für elterliche Krisen und für die aktuellen Konflikte zu sein.**

Sie verstehen nicht, dass Ihre Belastung oder Erkrankung es Ihnen zeitweise vielleicht erschwert, sich ausreichend um Alltagsdinge zu kümmern. Psychische Störungen sind von außen für Kinder nicht gut erkennbar, so dass Kinder daher vieles auf sich beziehen. Dabei stellen sie häufig das eigene Verhalten in Frage und glauben, Ihre Belastung mit verursacht zu haben.

*Kinder neigen dazu, es ihren Eltern recht machen zu wollen.*

Vielleicht beginnen Ihre Kinder damit, sich um Sie zu kümmern. In der Fachsprache nennt man dies „**Parentifizierung**“. Dabei übernehmen die Kinder die Rolle ihrer Eltern. Sie stellen dann ihre eigenen Wünsche zurück und kümmern sich um die Eltern, im Bemühen, den „normalen Alltag“ aufrecht zu erhalten. Dies ist für Sie vielleicht eine kurze Entlastung, für Kinder entsteht jedoch auf längere Zeit gesehen eine ungünstige und überfordernde Situation. Sie können dann die altersgemäßen Entwicklungsaufgaben nicht ausreichend durchlaufen, ihre seelische Entwicklung kann erschwert und behindert werden.

## 2. Was bedeutet „Resilienz“ für Kinder, um gesund zu bleiben?

Unter Resilienz versteht man die „Widerstandsfähigkeit der Seele“. Resilienz hilft uns, herausfordernde oder schwierige Lebenslagen erfolgreich und unbeschadet zu bewältigen und zu überstehen. Ein resilienter Mensch wächst zudem innerlich an den bewältigten Aufgaben. Kindern hilft eine möglichst gute Resilienz, trotz stressiger und konflikthafter Zeiten seelisch stark zu werden und sich gut zu entwickeln. Eine robuste, widerstandsfähige Veranlagung ist zum Teil angeboren – man kann Resilienz jedoch durch die Schaffung günstiger Lebensumstände auch erheblich positiv beeinflussen und stärken!

*Folgende Dinge sind für Kinder besonders wichtig:*

- **Psychoedukation:** Hierunter versteht man eine gute, verständliche Aufklärung über eine psychische Belastung oder Erkrankung, über deren Auswirkungen und über den Umgang damit. Für Ihre Kinder bedeutet dies, dass sie verstehen, was Ihre Belastung oder Erkrankung für Sie und für die ganze Familie bedeutet, und wie sich diese auf das gemeinsame Zusammenleben auswirkt. Besonders wichtig ist dabei, den Kindern zu vermitteln, dass sie keine Verantwortung für Ihre Erkrankung haben. Vor allem sollten Kinder verstehen, dass sie nichts falsch gemacht haben oder ihr Verhalten ändern müssen, damit Vater oder Mutter wieder „wie früher“ werden.
- Manchmal ist es sehr schwierig, **die richtigen Worte** gegenüber Kindern zu finden, wenn es um eine altersgerechte Erklärung der psychischen Belastung oder Erkrankung eines Elternteils geht. Hierfür gibt es inzwischen viel Literatur, oder Sie können sich auch Unterstützung bei Fachleuten suchen. Wenn es Ihnen sehr schwer fällt, mit Ihren Kindern z.B. über einen bevorstehenden Klinikaufenthalt zu sprechen, können Sie ihnen dies möglicherweise auch in einem Brief beschreiben und erklären. Beispiele für solche „Notfallbriefe für Kinder“ finden Sie unter der Web-Adresse <http://www.netz-und-boden.de/materialien/material-initiative.html>.
- Kinder brauchen **Ermunterung und die Erlaubnis, ihr eigenes Leben gestalten** zu dürfen. Geben Sie Ihren Kindern das Gefühl, dass es in Ordnung ist, wenn sie ihren altersentsprechenden Interessen nachgehen, wenn sie sich mit Freunden treffen und aktiv sind. Auch wenn Sie selbst vielleicht das Bedürfnis haben, sich zurückzuziehen und/oder Ihre Kinder enger an sich zu binden: Behindern Sie deren Entwicklung, Neugierde und Kreativität möglichst wenig!
- Zeigen Sie Ihren Kindern,
  - dass Sie selbst **Verantwortung** für sich übernehmen.
  - dass Ihre **Kinder nicht schuld an Ihrer Krankheit sind**.
  - dass Ihre Kinder Ihnen dabei auch nicht helfen müssen, sondern dass Sie sich **selbst Hilfe besorgen**.
- Welche **Begabungen und Stärken** haben Ihre Kinder? Unterstützen Sie sportliche und musische Aktivitäten. Dies stärkt die Persönlichkeit Ihrer Kinder und ermöglicht ihnen den Aufbau von Freundschaften.

- **Was machen Ihre Kinder besonders gerne mit Ihnen gemeinsam?** Geben Sie ihnen, sobald Ihnen dies möglich ist, regelmäßig etwas Zeit dafür und versuchen Sie selbst, diese gemeinsamen Momente bewusst zu genießen.

### **3. Was können Eltern selbst tun, um auch in schwierigen Zeiten ihre Kinder gut zu unterstützen?**

*Eltern können ihren Kindern aktiv dabei helfen, auch in Zeiten besonderer Belastung die wesentlichen Entwicklungsschritte erfolgreich zu absolvieren.*

- **Kontakt zu Gleichaltrigen:**

Kinder neigen oft dazu, sich zurückziehen, wenn die Eltern besonders belastet sind. Sie benötigen jedoch den Kontakt Gleichaltrigen sowie zu anderen Familien, um selbst Orientierung zu finden. Suchen Sie möglichst den Kontakt zum Kindergarten oder zur Schule Ihrer Kinder. Idealerweise informieren Sie Vertrauenspersonen über Ihre psychische Belastung bzw. Erkrankung und über möglicherweise damit einhergehende zeitweilige Schwierigkeiten. Suchen Sie sich Menschen, die Sie dabei unterstützen, dass Ihre Kinder gut versorgt sind und in den gewohnten sozialen Beziehungen bleiben, wenn es Ihnen schlecht geht. Sie selbst sind ein wichtiges Bindeglied für Ihre Kinder zur Außenwelt.

- **Erwachsene Bezugsperson:**

Überlegen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern, welche Erwachsenen in Ihrem Lebensumfeld vertrauensvolle, konstante Bezugspersonen sind. Dies kann ein Verwandter, eine Freundin, ein Nachbar, eine Lehrerin o.ä. sein. Suchen Sie das Gespräch mit diesen Menschen, um zu vereinbaren, dass Ihre Kinder einen vertrauten Ansprechpartner haben, auch wenn es Ihnen selbst nicht gut geht.

- **Netzwerke in Krisen:**

Sorgen Sie dafür, dass Sie in akuten Krisen entsprechende Vorsorge getroffen haben. Wo können Ihre Kinder hingehen, wenn Sie in die Klinik müssen? Wer muss informiert und einbezogen werden? Erstellen Sie einen „Notfallkoffer“ mit wichtigen Informationen für die Zeit, in der Sie selbst nicht verfügbar sind.

- **Normale Schwierigkeiten:**

Nicht alles was in Ihrer Familie nicht so gut klappt, hängt mit Ihrer Erkrankung zusammen. Bestimmte Konflikte sind völlig normal und ein Zeichen von einer gesunden Entwicklung, vor allem auch in der Zeit der Pubertät. Holen Sie sich auch zu Ihrer Entlastung dafür Feedback, beispielsweise von anderen Eltern!

## 4. Wo in Bielefeld finden Eltern Hilfe und Beratung für diese Themen?

### ❖ Deutscher Kinderschutzbund – Ortsverband Bielefeld e.V.

- „*Kanu – Gemeinsam weiterkommen*“. Ein Angebot für seelisch belastete Familien mit Kindern zwischen 6 und 14 Jahren.

Ansprechpartner: Jutta Kuhnhenh, Bernd Heide, Bianca Post.

Tel.: 0521 | 97 79 78 15 (ggf. Anrufbeantworter).

E-Mail: [kanu@kinderschutzbund-bielefeld.de](mailto:kanu@kinderschutzbund-bielefeld.de)

Weitere Infos unter: <http://www.kinderschutzbund-bielefeld.de/kanu-praeventionsangebot-fuer-familien-mit-elterlicher-psychischer-belastung.html>

- *Beratung für Familien*. Der Kinderschutzbund Bielefeld bietet Familien- und Erziehungsberatung in der Ernst-Rein-Str. 53 in 33613 Bielefeld an.

Tel. Geschäftsstelle: 0521 | 155 - 2620

- *Elternkurse „Starke Eltern – Starke Kinder“*.

Weitere Infos unter: <http://www.dksb-bielefeld.de/dksb/html/default/debi-7wtbd9.de.html>

- *Frühe Hilfen für Kinder und Familien durch Patinnen des Kinderschutzbundes*.

Weitere Infos unter: <http://www.dksb-bielefeld.de/dksb/html/default/debi-7wtbap.de.html>

### ❖ Evangelisches Klinikum Bethel

- „*Kanu – Gemeinsam weiterkommen*“. Ein Angebot für seelisch belastete Familien mit Kindern zwischen 6 und 14 Jahren.

Ansprechpartner: Michael Leggemann, Carmen Leichsenring.

Tel.: 0521 | 772 - 78498 (Anrufbeantworter).

E-Mail: [kanu@evkb.de](mailto:kanu@evkb.de)

Weitere Infos unter: <http://www.evkb.de/kanu>

- *Löwen-Eltern – Stark sein für kleine Kinder (0 - 6 Jahre)*. Ein Angebot der Psychiatrischen Institutsambulanz für Mütter und Väter mit Kindern zwischen 0 und 6 Jahren.

Ansprechpartner: Elisabeth Peters.

Tel.: 0521 | 772 - 78536

- *Familienklub*. Ein Angebot der Tagesklinik für Abhängigkeitserkrankungen für suchtblastete Familien.

Ansprechpartner: Wolfram Kämmer.

Tel.: 0521 | 772 - 78666

- *KiDS & KO*. Ein Angebot des Bielefelder Arbeitskreises "Kinder, Drogen, Schwangerschaft und Kooperation" für Eltern mit einer Drogenbelastung.

Ansprechpartner: Jana Wand, Dr. Martin Reker.

Tel.: 0521 | 772 – 78545

## 5. Weitere mögliche Ansprechpartner in Bielefeld

### ❖ Evangelisches Klinikum Bethel

- *Beratungsstelle Bethel* (<https://www.bethel.de/angebote/schulen-und-bildung/beratungsstelle-bethel.html>)
- *Sozialpädiatrisches Zentrum des EvKB* (<http://www.evkb.de/spz>)
- *Tagesklinik Bielefeld des Klinikums Lippe-Bad Salzuflen* (<http://www.klinikum-lippe.de/patienten/kliniken-institute/kinder-und-jugendpsychiatrie/ambulanz-tagesklinik/tagesklinik-bielefeld.html>)
- *Psychiatrische Institutsambulanz (PIA) des EvKB* ([http://evkb.de/ueber-das-evkb/kliniken-institute-zentren/nervensystem/psychiatrie-und-psychotherapie/abteilungen/psychiatrische-institutsambulanz-pia.html#nav\\_font](http://evkb.de/ueber-das-evkb/kliniken-institute-zentren/nervensystem/psychiatrie-und-psychotherapie/abteilungen/psychiatrische-institutsambulanz-pia.html#nav_font))
- *Suchtambulanz (PIA Sucht) des EvKB* ([http://evkb.de/ueber-das-evkb/kliniken-institute-zentren/nervensystem/psychiatrie-und-psychotherapie/abteilungen/psychiatrische-institutsambulanz-pia.html#nav\\_font](http://evkb.de/ueber-das-evkb/kliniken-institute-zentren/nervensystem/psychiatrie-und-psychotherapie/abteilungen/psychiatrische-institutsambulanz-pia.html#nav_font))

- *Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJP) des EvKB*  
(<http://www.bielefeld.de/ftp/dokumente/Wegweiser03-2018.pdf>)

## ❖ Sonstige Anlaufstellen

- *Fachstelle Kinderschutz des Jugendamtes Bielefeld* (<https://www.bielefeld.de/de/biju/fki/>)
- *Familienbüro des Jugendamtes Bielefeld* (<https://www.bielefeld.de/de/biju/fp/fab/>)
- *Gesellschaft für Sozialarbeit (GfS)* (<http://www.gfs-bielefeld.de/beratungsdienste/>)
- *AWO-Beratungsstelle, Detmolder Str. 280* ([http://www.awo-jugendundfamilie-owl.de/?article\\_id=27](http://www.awo-jugendundfamilie-owl.de/?article_id=27))
- *Diakonie für Bielefeld – Beratungsstelle* (<http://johanneswerk.de/de/einrichtungen/diakonie-fuer-bielefeld/beratung/erziehungs-familien-und-krisenberatung.html>)
- *Sozialpsychiatrischer Dienst, Nikolaus-Dürkopp-Str. 5- 9* (<http://www.psychiatrie-bielefeld.de/wb/pages/das-profi-hilfesystem-in-bielefeld/sozialpsychiatrischer-dienst-krisendienst.php>)

## 6. Verantwortlich für diese Broschüre:

Kanu-Angebot Bielefeld

<http://www.evkb.de/kanu>

<http://www.kinderschutzbund-bielefeld.de/kanu-praeventionsangebot-fuer-familien-mit-elterlicher-psychischer-belastung.html>

Covergrafik: Anke Reinisch

Unser herzlicher Dank für die freundliche Überlassung der eigenen Vorlage („Handout für Eltern“) zu dieser Broschüre geht an:

Dagmar Wiegel, Stiftung Leuchtfeuer Köln, <http://www.stiftung-leuchtfeuer.de/>

Dr. Ilka Markwort, LVR-Klinik Köln, [http://www.klinik-koeln.lvr.de/de/nav\\_main/startseite.html](http://www.klinik-koeln.lvr.de/de/nav_main/startseite.html)