

# Workshop 1

## Psychische Störungen in der Familie

Referentin


Martina Baumeister  
(Dipl. Sozialpädagogin)



## ... ein paar Zahlen...

(Mattejat/Lisofsky, 2008)

- ▶ Psychisch kranke Menschen haben im Durchschnitt genauso häufig Kinder, wie psychisch gesunde Menschen.
- ▶ In Deutschland erleben ca. 3 Millionen Kinder im Verlauf eines Jahres einen Elternteil mit einer psychischen Störung.
- ▶ Bei Kindern von psychisch kranken Eltern ist das Risiko erhöht, dass sie dieselbe Krankheit entwickeln wie die Eltern (z.B. Depression: ohne Vorbelastung 6% /mit Vorbelastung 12% Lebenszeit Risiko)
- ▶ Allgemeines Erkrankungsrisiko: Kinder von psychisch kranken Eltern entwickeln relativ häufig (bis zu 60 %) eine psychische Auffälligkeit/Störung
- ▶ Es wird weniger die Krankheit, als die Vulnerabilität für eine Erkrankung vererbt.



... aber für uns Helfer lautet die spannende Frage...

- ▶ Warum entwickeln Kinder mit derselben Ausgangsposition in einem Familiensystem Auffälligkeiten 😞 und in einem anderen System verläuft die Entwicklung unauffällig 😊?

# ...ungünstig für die Entwicklung...

- Keine Transparenz: Verwirrung/Angst und Mißinterpretation:  
„Papa geht es so schlecht, weil ich böse war“ (=> Schuldgefühle)
- Tabuisierung: Die Eltern vermitteln den Eindruck, dass mit niemandem über die Probleme gesprochen werden darf, um die Eltern nicht zu verraten (=>Isolierung)
- Betreuungsdefizit: Zu wenig Aufmerksamkeit/Zuwendung/elterliche Führung, da Eltern mit sich selbst beschäftigt sind (=> Gefühl der Wertlosigkeit)
- Zusatzbelastung: Übernehmen elterliche Funktionen und Verantwortung für die Familie – Eigene Bedürfnisse kommen zu kurz. (=>Parentifizierung)
- Loyalitätskonflikt nach innen: Kinder werden in Konflikte der Eltern miteinbezogen und haben den Eindruck sich für ein Elternteil entscheiden zu müssen.
- Loyalitätskonflikt nach außen: Schämen sich für ihre Eltern und sind zwischen Loyalität und Distazierung hin-/ und hergerissen.

# Gefährdung: Unsichere Bindung zu einer Hauptbezugsperson

- ▶ Beispiel: Kind mit alkoholkrankem Elternteil hat gerade im Kleinkindalter Gefühl der Unberechenbarkeit der Reaktionen und macht in dieser Beziehung keine sichere Bindungserfahrung (z.B. „Ich kann mich auf die Reaktionen meines Papas auf mein Verhalten verlassen.“; „Wenn ich seine Unterstützung brauche, ist er zuverlässig da.“ etc.)
- ▶ Interessant für die gesunde Entwicklung: Andere Bindungserfahrungen (zum anderen Elternteil; Verwandten oder außenstehenden Erwachsenen) können dennoch eine positive Entwicklung ermöglichen.

# Gefährdung durch ungünstige innere Glaubenssätze

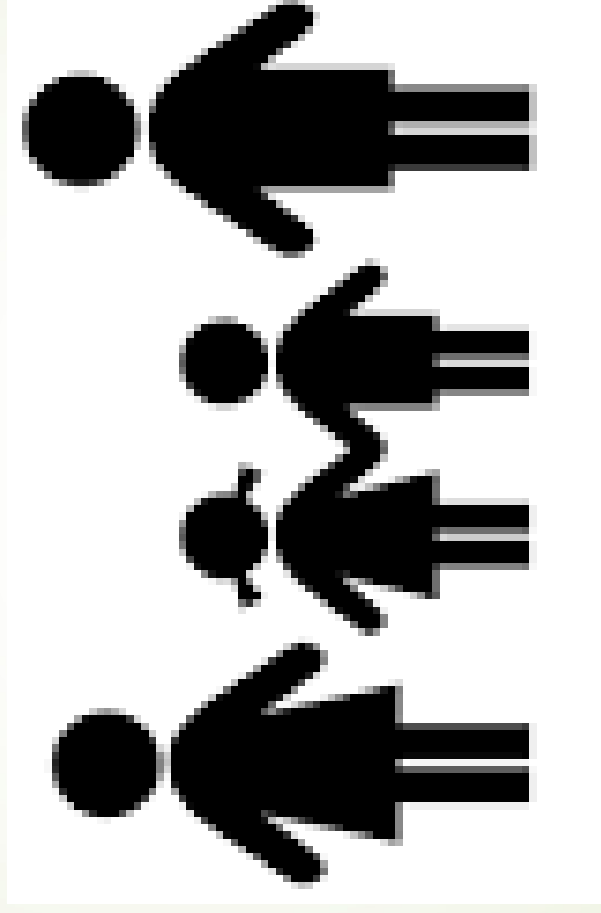
## ► Beispiele:

- „Ich darf meine Bedürfnisse nicht anmelden, sonst belaste ich Mama zusätzlich“
- „Ich muss brav sein und darf nicht auffallen, sonst bekomme ich großen Ärger und Papa geht es noch schlechter“
- „Du kannst nur dir selbst vertrauen“
- Destruktive innere Glaubenssätze, die sich in der Kindheit ausbilden, können sich bis ins Erwachsenenalter negativ auf die psychische Gesundheit auswirken.

## ...förderlich...

- ▶ **Transparenz:** Kinder wissen um Krankheit der Eltern und das sie keine Schuld daran trifft
- ▶ **Sichere und stabile häusliche Umgebung**
- ▶ **Gefühl, vom erkrankten Elternteil geliebt zu werden**
- ▶ **Gefestigte Beziehung/en zu gesunden Erwachsenen**
- ▶ **Interesse/Erfolg in der Schule**
- ▶ **Hobbies/Interessengebiete außerhalb der Familie**
- ▶ **Freundschaften zu Gleichaltrigen**
- ▶ **Individuelle Ressourcen:** Bewältigungsstrategien, positives Selbstwertgefühl
- ▶ **Hilfe außerhalb der Familie:** zum richtigen Zeitpunkt und in der richtigen Dosierung, um die Situation zu verbessern

# Individuelle Sicht auf die einzelnen Mitglieder im Familiensystem





# Fallbeispiel Familie Müller



Marion (39) und Jens (41) Müller sind seit 12 Jahren ein Paar und haben gemeinsam Tochter Sofia (10 ) und Sohn Lukas (7).

Marion und Jens sind beide berufstätig (Marion 50 %/ Jens 100%) und leben in einem noch nicht abbezahlten selbstgebauten Haus. Marions Eltern sind beide noch voll berufstätig, Jens Eltern leben 200 km entfernt.

Marion hat schon seit ihrer Jugend immer wieder depressive Phasen und hat von Zeit zu Zeit immer wieder ein leichtes Antidepressivum eingenommen und war kurz vor der Geburt von Sophia schon einmal in einer psychosomatischen Klinik. Jens neigt wenn er Stress hat dazu schweigsam zu werden.

Marion hat seit einigen Monaten wieder eine depressive Phase. Arbeit, Haushalt und die Verantwortung für die zwei Kinder mit Hausaufgabenbetreuung und Fahrten zu Sportvereinen und Musikunterricht wachsen ihr in dieser Verfassung über den Kopf. Der Hausarzt hat Marion erstmal für 2 Wochen krank geschrieben...

Sophia unterstützt Marion sehr stark im Haushalt, wenn es ihr schlecht geht und hilft morgens ihren Bruder für die Schule fertig zu machen. Lukas Lehrerin hat im letzten Elterngespräch das oftmals aggressive Verhalten von Lukas angemahnt...

# Fragen zur Kleingruppenarbeit



1. Wie fühlt sich die Situation aus der Innensicht des Einzelnen an?
2. Welche Hilfe aus privatem Umfeld/ professionellem Hilfsnetz könnte für den Einzelnen genutzt werden?
3. Welche Arbeitshaltung ist als Helfer hilfreich/weniger hilfreich gegenüber dem jeweiligen Familienmitglied?

# ...wer kann helfen?

## ► Für die Eltern:

## ► Betroffene Erwachsene

- Hausarzt (kennt den Patienten im besten Fall schon lange/  
genießt Vertrauen/niederschwellig)
- Facharzt für Psychiatrie/Neurologie (Diagnosestellung entscheidend)
- Beratung (z.B. Sozialpsychiatrischer Dienst, Integrationsfachdienst,  
Soziale Beratungsstelle etc.)
- Therapeuten (Psychotherapie, Ergotherapie, Arbeitstherapie,  
Musik-/Kunsttherapie etc.)
- Selbsthilfegruppen (Info über Selbsthilfebüro)
- Tagesstruktur (Begegnungsstätte, Beschäftigungsangebote)
- Kliniken (psychiatrische/psychosomatische; vollstationär/Tagesklinik)

# ...wer kann helfen?

## ► Für die Eltern:

## ► Angehörige Erwachsene

- Beratung (z.B. Sozialpsychiatrischer Dienst, Soziale Beratungsstelle etc.)
- Selbsthilfegruppen für Angehörige (Info über Selbsthilfebüro)
- Kliniken: Angehörigensprechstunde

# ...wer kann helfen?

## ► Für die Kinder:

## ► Betroffene Kinder

- Kinderarzt (genießt Vertrauen, kennt die Familie)
- Facharzt für Kinder-/Jugendpsychiatrie (Diagnostik maßgeblich für Behandlung)
- Erziehungsberatungsstelle (Einzel-/Gruppen-/Familienangebote)
- Schulpsychologen/Jugendschulsozialarbeiter
- Jugendamt (Beratung und diverse hilfreiche Maßnahmen)
- Therapeuten (Psychotherapie, Ergotherapie, Musik-/Kunst-/Mototherapie)
- Fachkliniken für Kinder-/und Jugendliche

# ...wer kann helfen?

► Für die Kinder:

► Angehörige Kinder

- Erziehungsberatungsstelle (Einzelgespräche, spezielle Gruppe für Kinder  
psychisch kranker Eltern)
- Schulpsychologen/Jugendsozialarbeiter
- Jugendamt (Beratung und diverse hilfreiche Maßnahmen)
- Therapeuten (Familientherapie)
- Klinik: Kindersprechstunde

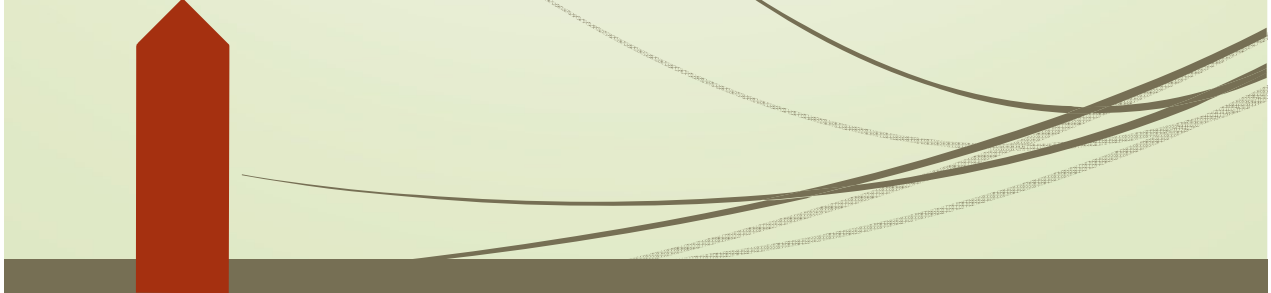


## LITERATUR

BAPK e.V. (Hg.); Mit psychischer Krankheit in der Familie leben –  
Rat und Hilfe für Angehörige, BALANCEratgeber

Bernd Schmitt; [www.systemische-professionalitaet.de](http://www.systemische-professionalitaet.de)

Fritz Matzejat, Beate Lisofsky (Hg.); Nicht von schlechten Eltern –  
Kinder psychisch Kranker, BALANCEratgeber



Danke  
und einen  
schönen  
Nachmittag ☺