

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 in Ihrer Elternrolle 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 Ihre psychische Belastung oder Erkrankung auf Ihre Kinder und auf deren Entwicklung haben? (S. 3)**
- 2. Was bedeutet „Resilienz“ für Ihre Kinder, um gesund zu bleiben? (S. 4)**
- 3. Was können Sie tun, um auch in schwierigen Zeiten Ihre Kinder gut zu unterstützen? (S. 5)**
- 4. Wo in Bielefeld finden Sie Hilfe und Beratung für diese Themen? (S. 6)**
- 5. Weitere mögliche Ansprechpartner in Bielefeld (S. 8)**
- 6. Interessante Bücher zu diesem Thema (S. 9)**
- 7. Verantwortlich für diese Broschüre (S. 11)**

1. Welche Auswirkungen kann Ihre eigene psychische Belastung oder Erkrankung auf Ihre 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 Ihre Krise 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 Ihre 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 Ihre 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>.
- Ihre 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 Sie selbst tun, um auch in schwierigen Zeiten Ihre Kinder gut zu unterstützen?

Sie 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 Sie 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, Josefine Willenborg, Bernd Heide.
E-Mail: 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, Sarah Hoffmeyer, Saskia Flegel.
Tel.: 0521 | 772 - 78498 (Anrufbeantworter).
E-Mail: 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.
Ansprechpartnerin: Elisabeth Peters.
Tel.: 0521 | 772 - 78536
- *Familienklub*. Ein Angebot der Tagesklinik für Abhängigkeitserkrankungen für suchtbelastete 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>)
- *Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie des EvKB* (<http://www.evkb.de/kliniken-zentren/kinder-jugendliche/kinder-und-jugendpsychiatrie/ueber-uns/>)
- *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)
- *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)

❖ Sonstige Anlaufstellen

- *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)
- *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. Interessante Bücher zu diesem Thema

- *Schirin Homeier: Sonnige Traurigtage*

Inhalt: Im ersten Teil des Buches lernt das Leserkind die neunjährige Mona kennen, die mit ihrer Mama zusammenwohnt: Seit einiger Zeit ist mit Mama etwas anders. Kraftlos und niedergeschlagen liegt sie auf dem Sofa und will nur noch ihre Ruhe. Mona weiß gar nicht, was los ist. Auf diese „Traurigtage“ reagiert Mona wie viele Kinder psychisch kranker Eltern: sie organisiert den Haushalt, kümmert sich liebevoll um die Mutter, unterdrückt Gefühle von Wut oder Traurigkeit und übernimmt immer mehr Verantwortung. In ihrer Verzweiflung und dem großen Wunsch nach glücklichen „Sonntagen“ opfert sie sogar Max, das Liebste, was sie hat. Auch in der Schule läuft alles nicht so, wie Mona sich das wünscht. Sie wird von anderen Kindern stigmatisiert. Nur Anke ist nett zu Mona, doch die kann Mona wegen Mamas Traurigtagen nicht nach Hause einladen. Erst als Mona sich ihrer Lehrerin anvertraut, erfährt sie, dass ihre Mutter unter einer psychischen Krankheit leidet und fachkundige Hilfe benötigt. Mona begreift, dass es trotz der elterlichen Erkrankung fröhlich und Kind sein darf. So werden aus den Traurigtagen „Sonnige Traurigtage“.

- *Christiane Tilly, Anja Offermann: Mama, Mia und das Schleuderprogramm*

Inhalt: Mia versteht ihre Mutter manchmal gar nicht: Immer muss sie telefonieren, ist traurig und tut sich dann auch noch weh! Was ist nur mit Mama los? „Bei deiner Mama wirbeln ganz viele Gedanken und Gefühle durcheinander. Wie bei einer Waschmaschine“ erklärt ihr Mamas Ärztin, „und manchmal findet sie die Stop-Taste nicht, dann geht es ihr schlecht.“ Was Mama tun kann, damit es ihr besser geht, erfährt Mia auch noch. Und ganz nebenbei geht für sie ein großer Traum in Erfüllung.

- *Sigrun Eder u.a.: Annikas andere Welt*

Inhalt: Ist bei dir zu Hause auch alles anders als sonst? Verhält sich dein Papa/deine Mama irgendwie seltsam? Bereitet dir das Kopfzerbrechen? Bekümmert es dich? Fragst du dich was los ist? Vielleicht geht es dir wie Annika. Ihre Mama ist psychisch krank. Das bringt Annika und alles andere durcheinander. Das Mit-Mach-Heft ist extra für dich. Darin kannst du all deine Gedanken und Gefühle ordnen und die Psyche besser verstehen. Du lernst auch, wie du deine Psyche schützt. Und das Beste: Es hilft dir, mit der psychischen Krankheit deines Elternteils besser klarzukommen.

- *Schirin Homeier, Andreas Schrappe: Flaschenpost nach irgendwo*

Inhalt: Irgendwas muss sich ändern: Marks Papa trinkt zu viel, die Eltern streiten nur noch, und in der Schule geht alles drunter und drüber. Mark kann mit niemandem darüber reden. In seiner Not schreibt er eine Flaschenpost. Dann nehmen die Dinge ihren Lauf...

- *Matthew Johnstone: Mein schwarzer Hund*

Inhalt: In diesem Buch läuft ein schwarzer Hund von Seite zu Seite, der immer größer wird. Irgendwann ist er riesig, am Ende sitzt er jedoch brav und klein an der Leine: Der schwarze Hund das ist die Depression. In einer berührenden Geschichte erzählt der Autor davon, wie die Depression ihn fast umgebracht hätte und wie er es schließlich schaffte, sich Schritt für Schritt von ihr zu befreien. Der schwarze Hund späht um die Ecke: Er legt sich einem auf die Brust und beherrscht die Gedanken. Er sitzt im Kopf und zerfetzt die

Erinnerungen. Er lungert daneben, wenn man sich sinnlos betrinkt. Ein Trost für Betroffene und ein wunderbarer Weg für Angehörige und Freunde, ins Gespräch zu kommen.

• *Erdmute von Mosch: Mamas Monster*

Inhalt: Die fünfjährige Rike lebt zusammen mit ihrem Bruder Tommy und Mama Rosi und Papa Bernd. Eines Tages will Mama Rosi morgens nicht mehr aufstehen. Sie ist ständig müde und traurig. Das verwirrt Rike und sie fragt sich, was Mama hat und ob sie was falsch gemacht hat. Mama Rosi erklärt Rike, dass sie etwas hat, das Depression heißt und dass das so was ist wie ein Monster, das Gefühle klaut. Deshalb geht sie jetzt auch häufig zum Arzt, weil er ihr hilft, ihr Monster klein zu kriegen. Tabletten muss sie jetzt auch nehmen. Für Papa Bernd ist das auch nicht einfach, weil er jetzt viele Aufgaben übernehmen muss, manchmal es er deswegen grummelig. Rike ist traurig und malt das Monster und zerreißt es, weil sie so wütend auf es ist. Nach drei Wochen geht es Mama Rosi schon wieder etwas besser, aber es dauert wohl noch etwas, bis das Monster ganz verschwunden ist.

• *Claudia Gliemann, Nadia Faichney: Papas Seele hat Schnupfen*

Inhalt: Neles Zuhause ist der Zirkus. Ihre Familie zählt zu den besten Seilartisten der Welt. Schon seit Generationen. Doch dann wird Neeles Papa krank. Seine Seele bekommt Schnupfen. Und das in einer Welt, in der alles bunt und fröhlich ist und man eigentlich glücklich sein könnte. Jemand, der stark sein sollte, wird schwach. Behutsam und einfühlsam beschreibt die Autorin Claudia Gliemann in „Papas Seele hat Schnupfen“ die Geschichte von Nele, Neeles Papa und der großen Zirkusfamilie.

• *Erdmute von Mosch: Der beste Vater der Welt*

Inhalt: Nick ist besorgt. Sein Vater hat Angst vor Außerirdischen und ist plötzlich so komisch. Die Familie sucht und findet Hilfe.

• *Hanna Schott, Gerda Raidt: Mia von nebenan*

Inhalt: Auf den ersten Blick ist Mia ein ganz normales Mädchen. Sie wohnt in einem schicken Kölner Vorort, sie geht regelmäßig zur Schule, sie sieht aus wie alle anderen. Dennoch ist nichts in Ordnung bei ihr daheim. Mias Eltern kümmern sich nur wenig um ihre Kinder. Es ist Mia, die sich um alles kümmern muss. Davon hat sie eines Tages genug. Sie will etwas ändern! Eine berührende, wahre Geschichte über ein Kind, das nebenan wohnen könnte.

7. 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