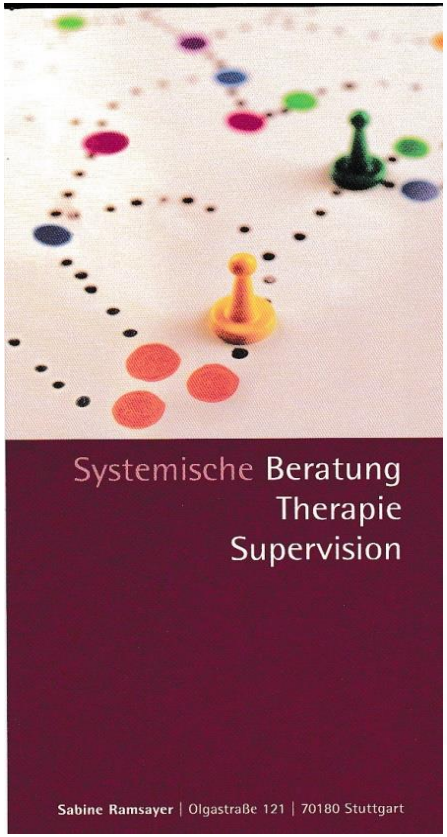
Praxis Olgastraße



Psychosomatische Tagesklinik für Jugendliche und junge Erwachsene

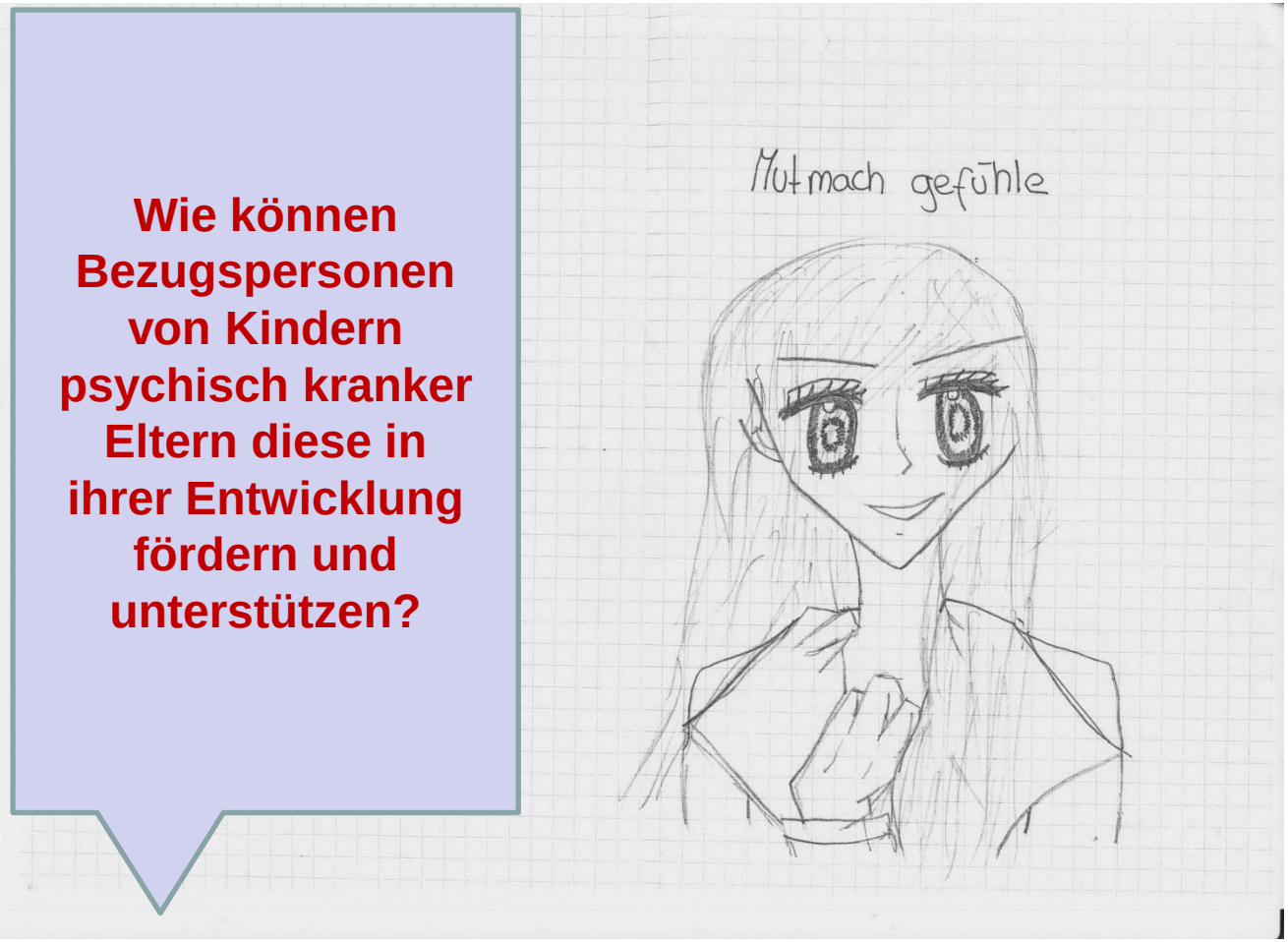
Systemische Fort- und Weiterbildungen

- Praxis Institut Hanau
- Fobi:aktiv Esslingen
- Systemisches Institut Tübingen

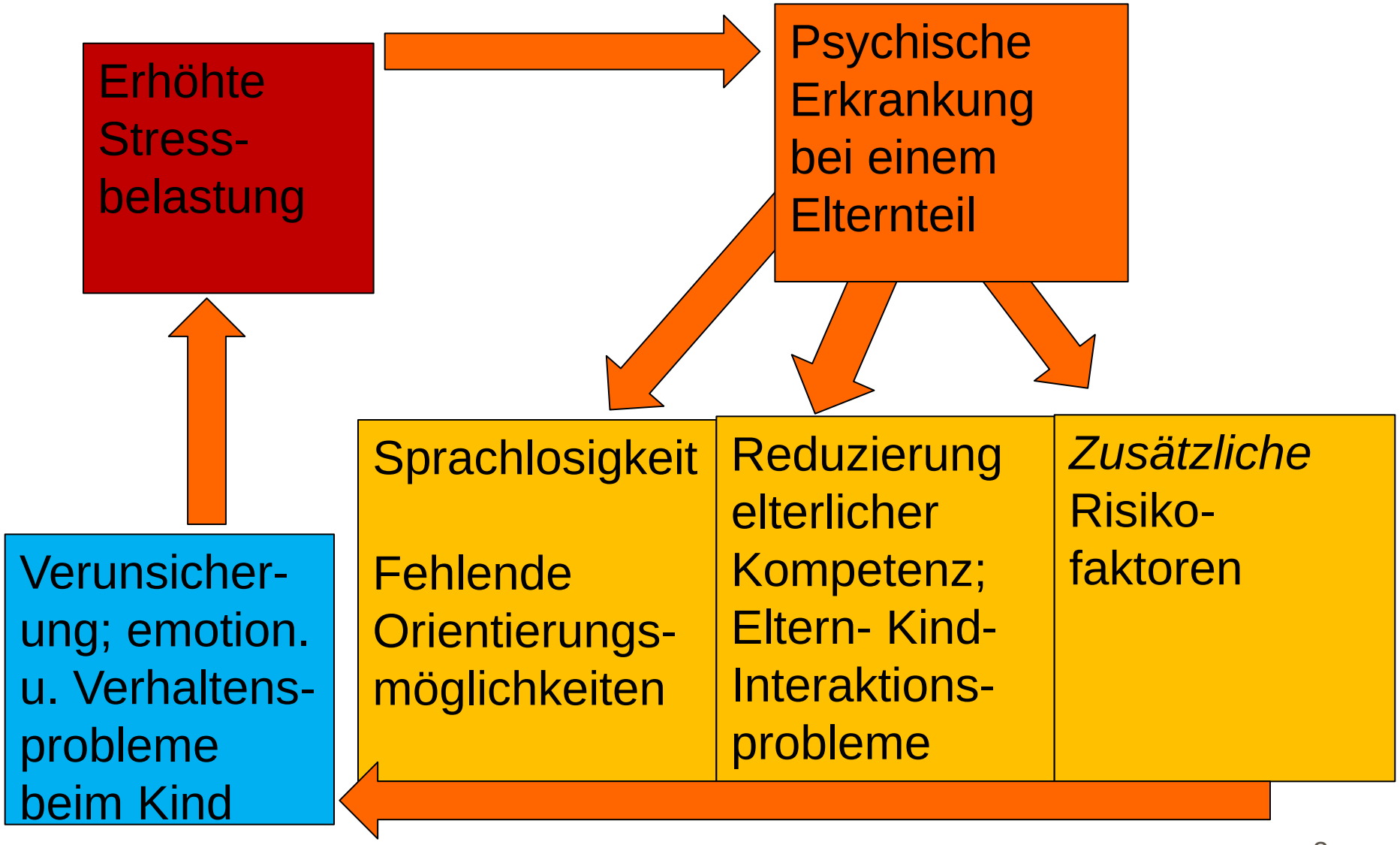
- Inhouse Seminare

„Mutmachgefühle“ stärken

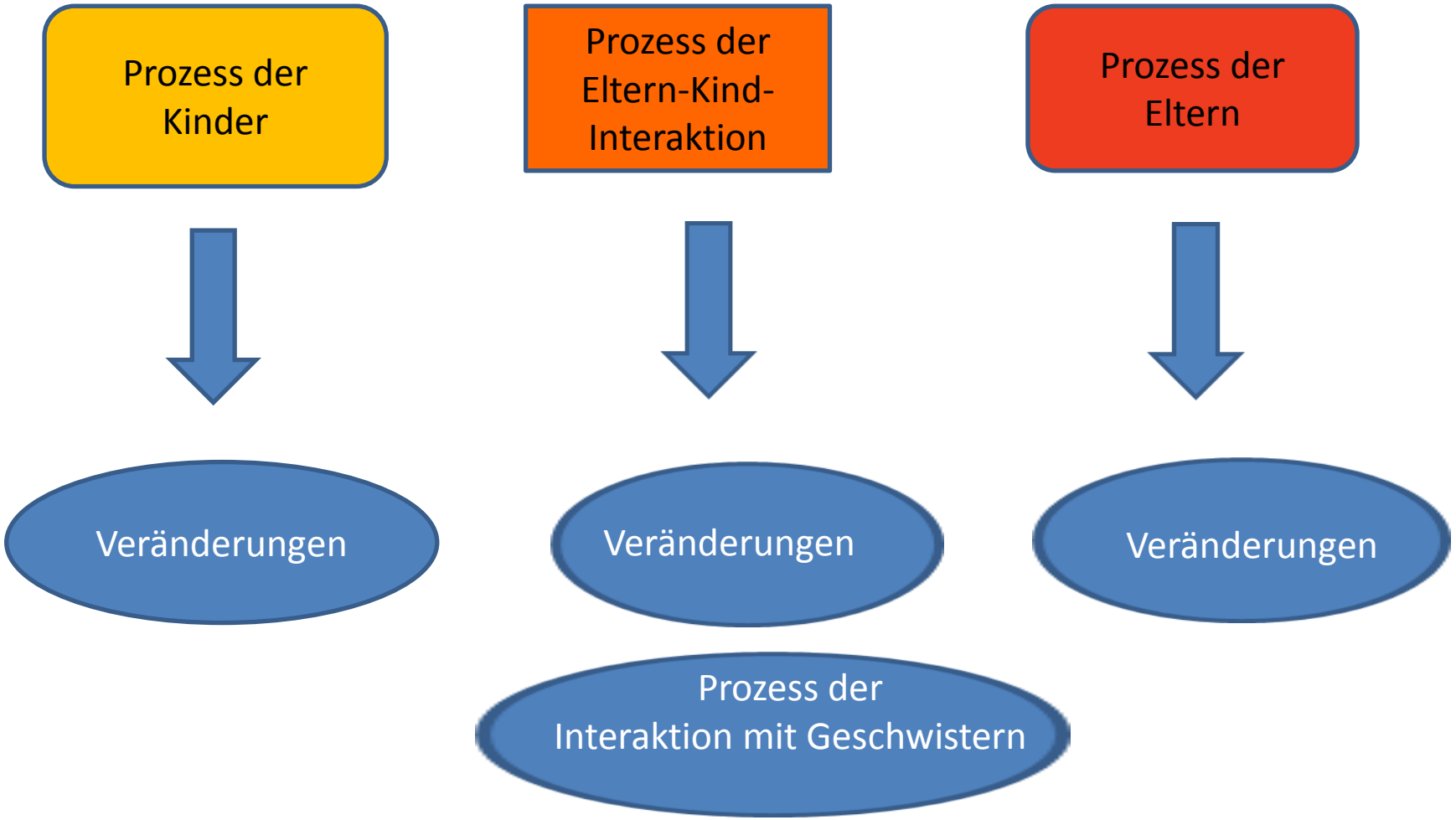
Wie können Bezugspersonen von Kindern psychisch kranker Eltern diese in ihrer Entwicklung fördern und unterstützen?



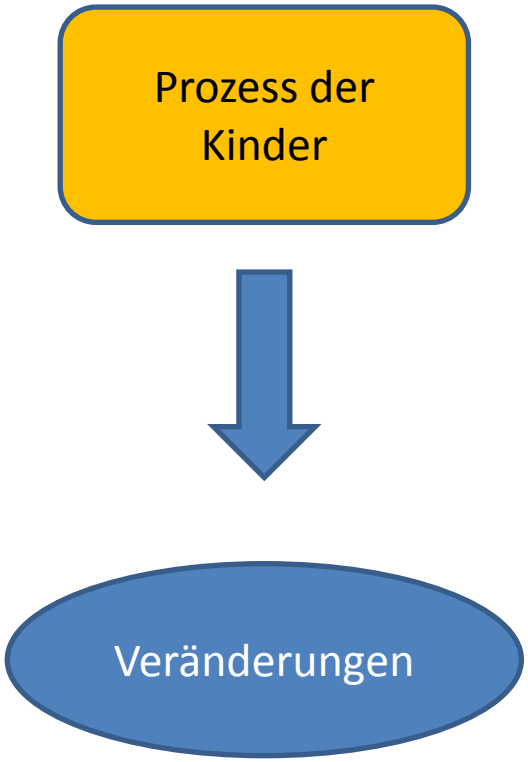
Zusammenhang zwischen elterlicher Erkrankung und Belastungen der Kinder

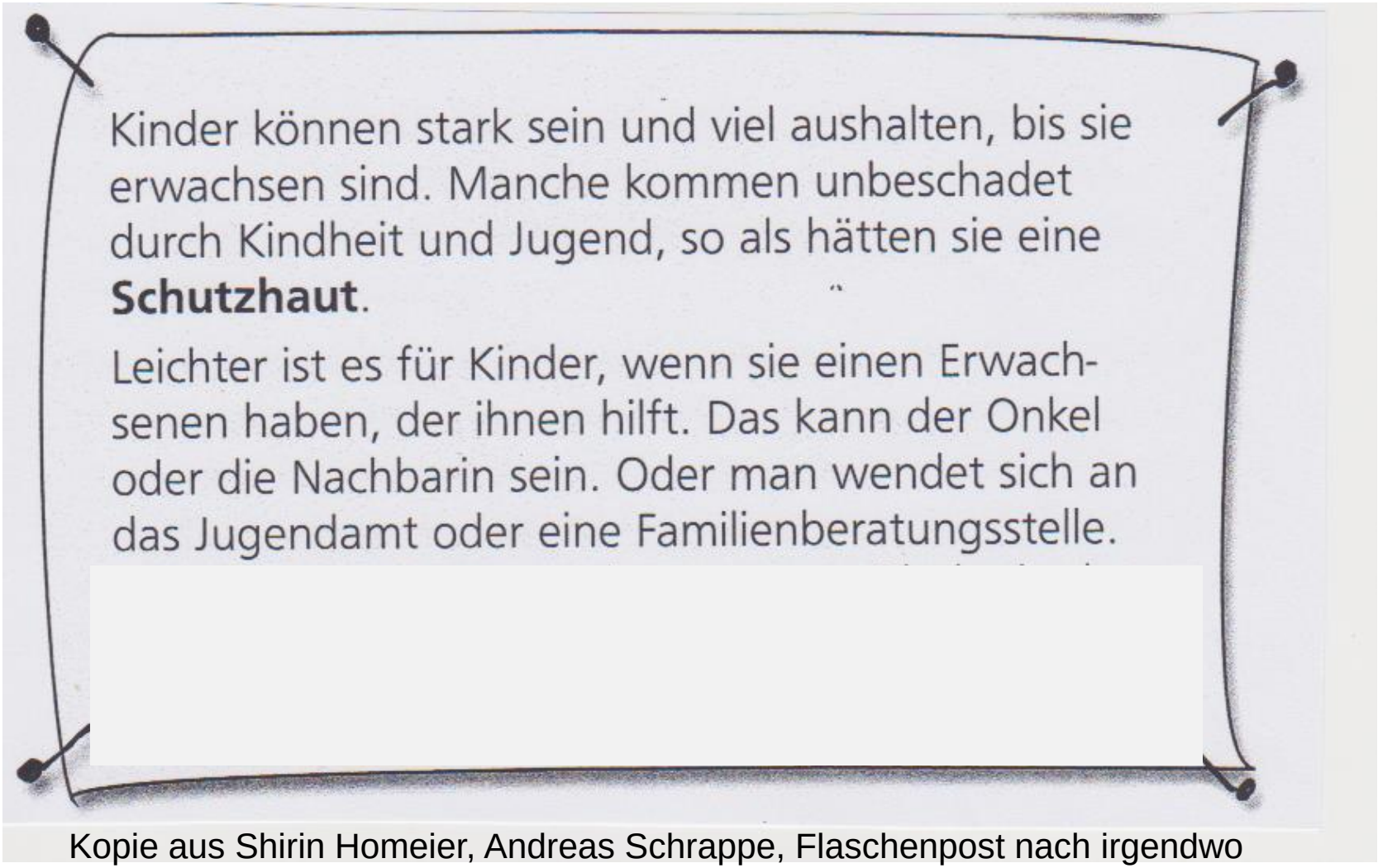


Drei wichtige Blickwinkel der Hilfen



Interventionen die „Mutmachgefühle stärken können“





Kopie aus Shirin Homeier, Andreas Schrappe, Flaschenpost nach irgendwo

Resilienz - Schutzfaktoren

Resilienz beschreibt eine

psychische Widerstandsfähigkeit
gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken und Stressoren

Resilienz

Resilienz ist die Fähigkeit sich

- von negativen Folgen früherer Erfahrungen schnell zu erholen

oder

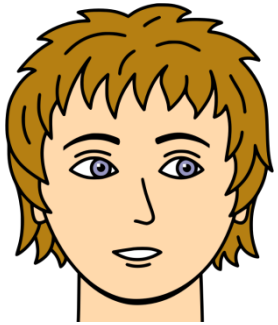
- belastende Lebensumstände ohne psychische Schädigungen zu überstehen

Resilienz – „Schutzhaut“, „Mutmachgefühle“ der Kinder fördern

Heute möchte ich 3 Aspekte herausgreifen:

- **Affekte**
- **Bindung**
- **Selbstwirksamkeit**

Ben



geht in letzter Zeit nur noch selten in die Schule, ist versetzungsgefährdet. Schulphobie, Zukunftsängste, Versagensängste. Eng gebunden an die Mutter in Sorge um den Vater.
Vater wird als wenig belastbar beschrieben.

Ben stellt sich in einer Skulptur wie folgt:

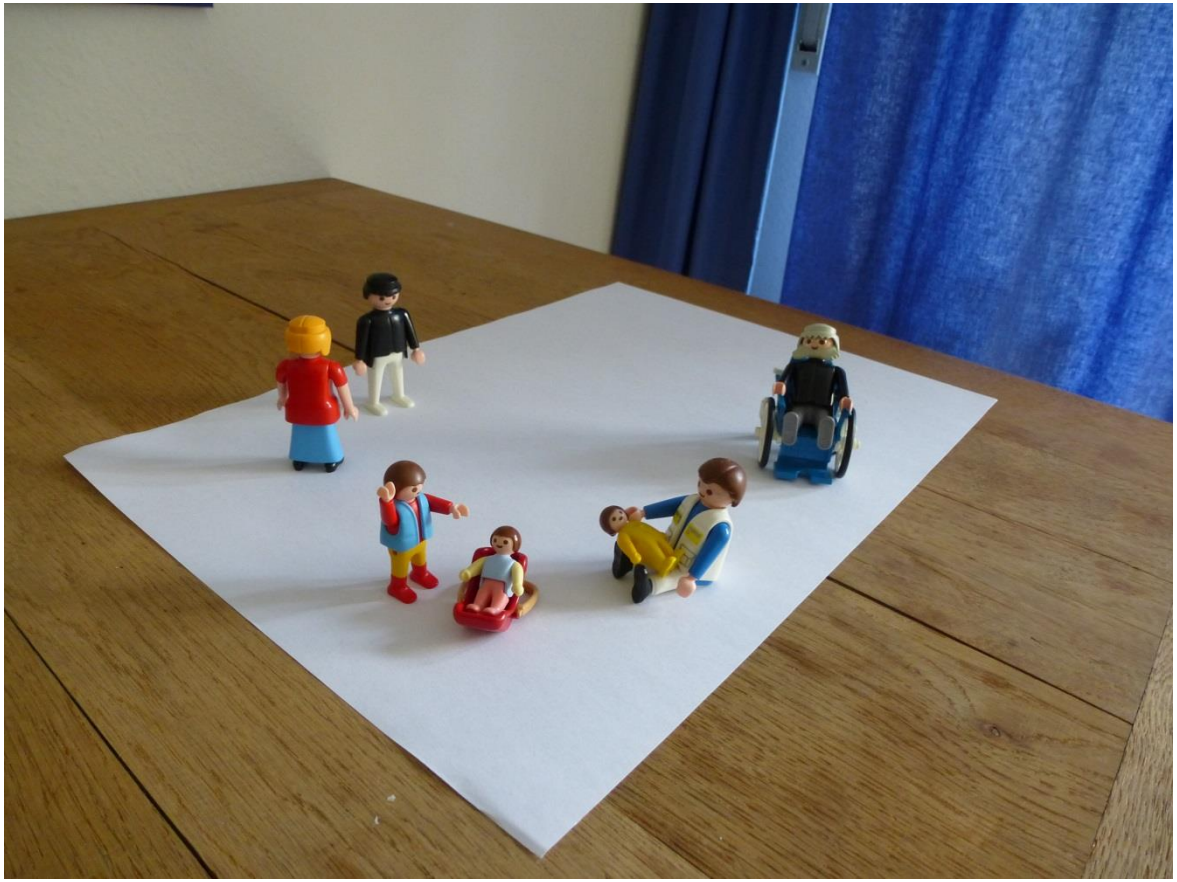


Bild von Außen

- Ben 15 Jahre rechts im Bild mit einem Kleinkind im Arm

- ***Perspektive:**

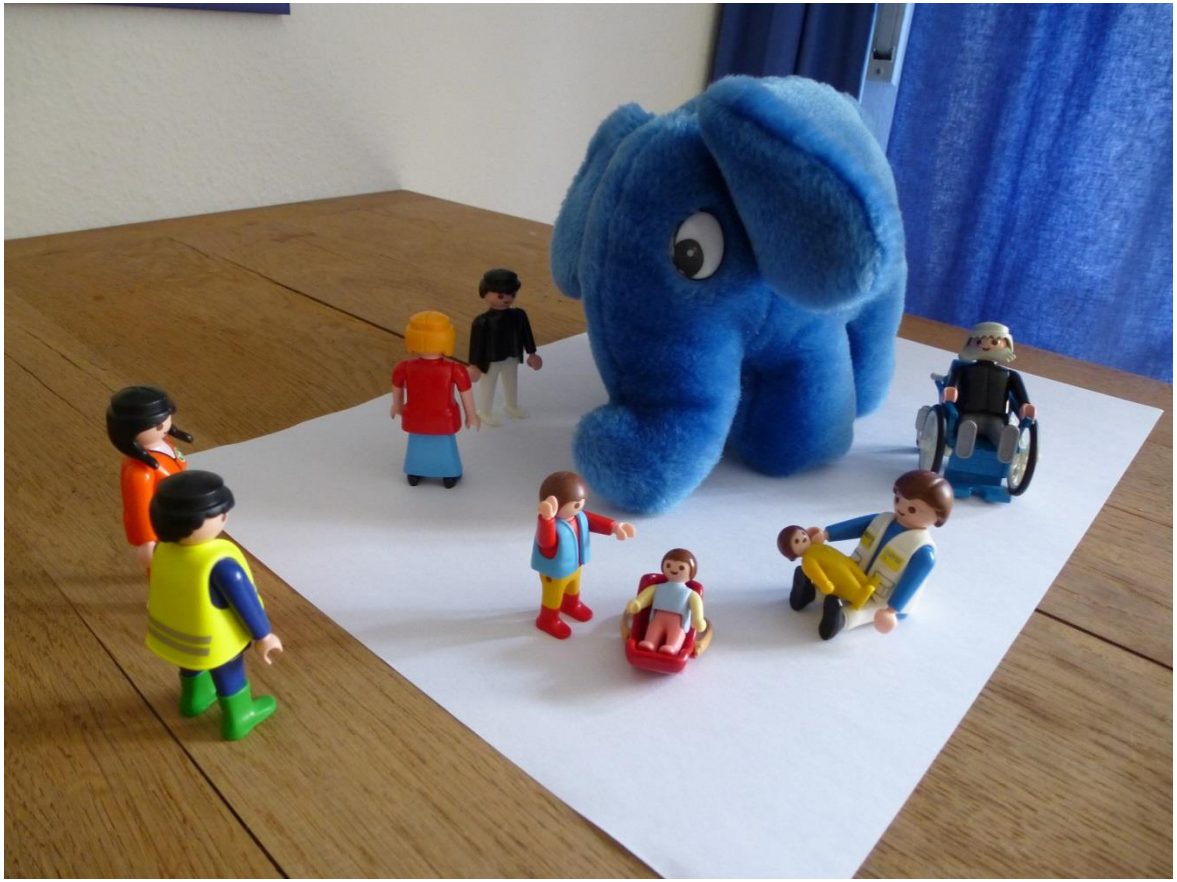
gute Geschwisterbeziehung

sehr fürsorglicher junger Mann

Geschwister sind in engem Kontakt

Großvater ist wichtig

Helfersystem:
Beim näheren Hinschauen



Oft ist es „ein Elefant ohne Namen“

Psychische Erkrankungen befinden sich häufig in einem Graubereich (Krankheitsphasen, Diagnostik, Krankheitseinsicht).

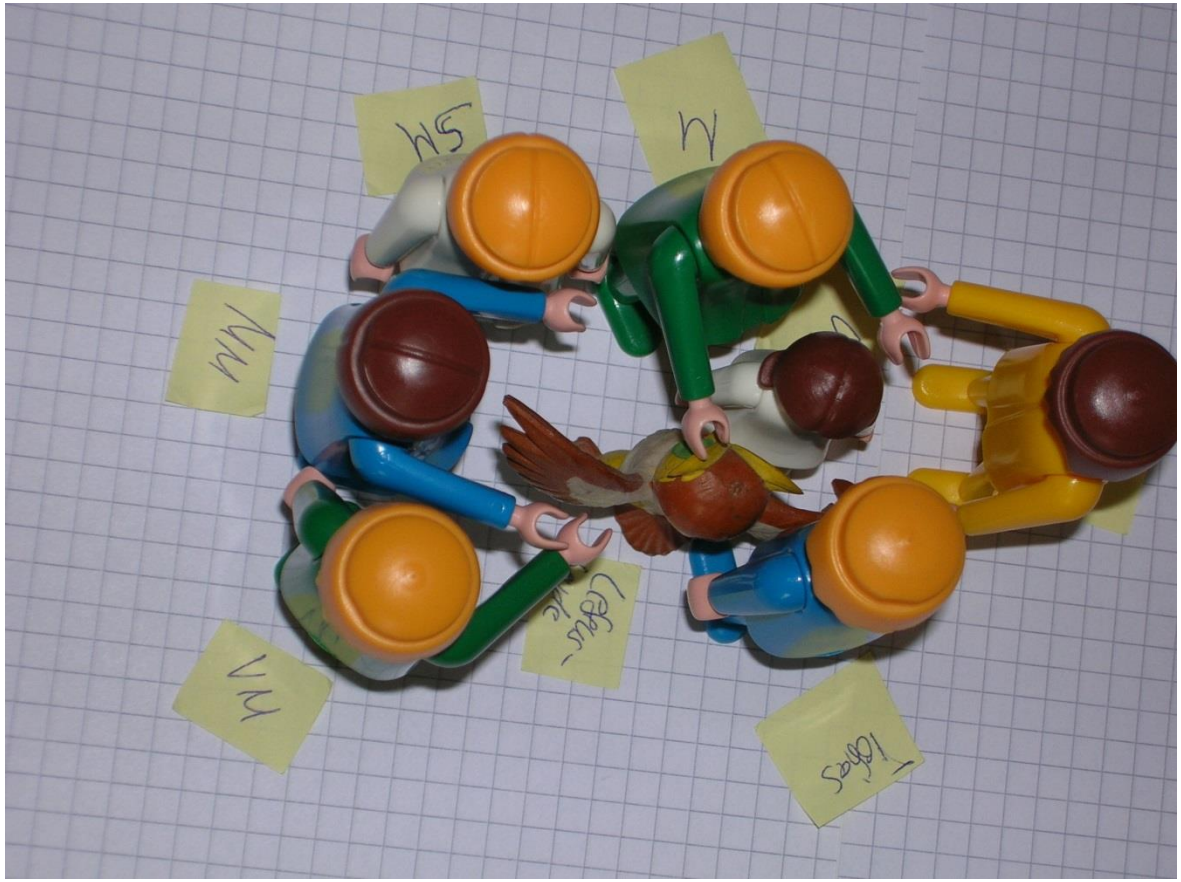
Die eigene Wahrnehmung und die von KollegInnen stellt in der Arbeit mit betroffenen Kindern oft erst einmal „die einzige Sicherheit“ dar und ist ein wichtiges Arbeitsmittel.

Dieser Graubereich ist eine besonders schwere Zeit für die Kinder.

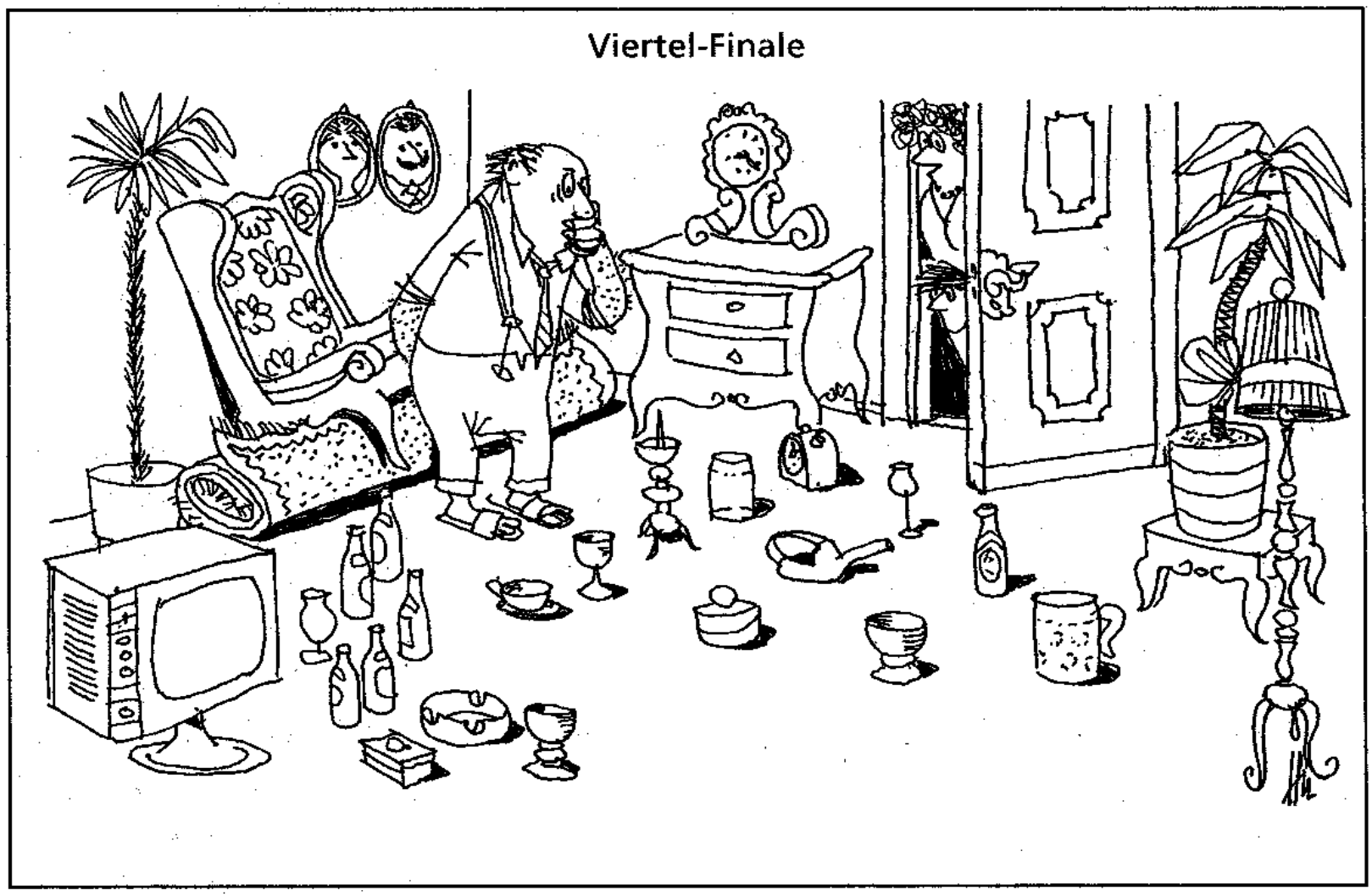
Sie nehmen das Verhalten oder das Wesen des Elternteils verändert wahr, z.B. wechselhaft, schwach, beängstigend oder bedrohlich.

Andererseits stehen ihnen dafür keine Erklärungen/Verarbeitungsmöglichkeiten zur Verfügung.

„Geschlossenes“ Familiensystem

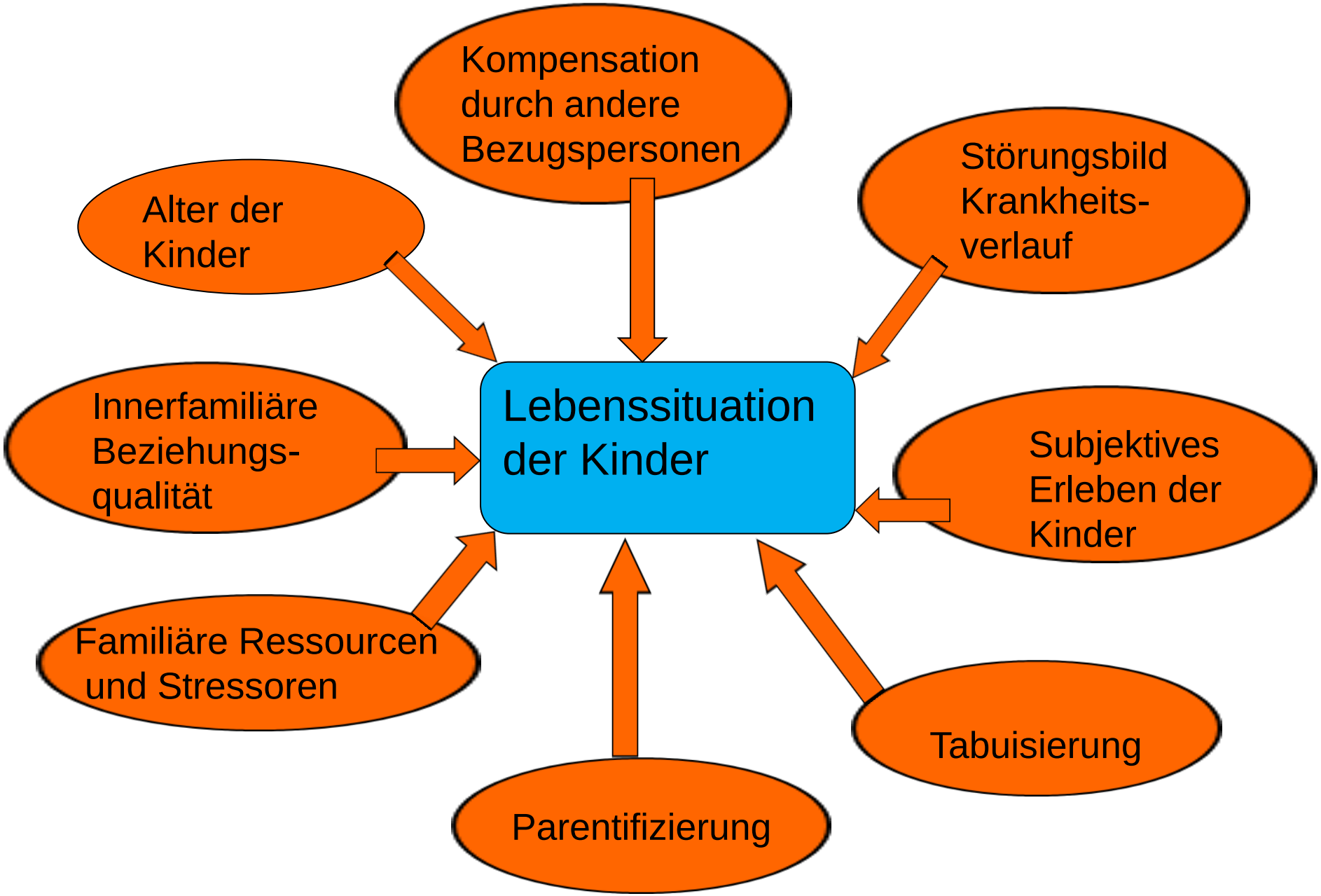


Sich ein Bild von der Lage machen



© E. Hürlimann

„Auweh – der Babba hat no Probleme mit der Mannschaftsaufstellung …"


Kompensation durch andere Bezugspersonen
Alter der Kinder
Störungsbild Krankheits-verlauf
Innerfamiliäre Beziehungs-qualität
Lebenssituation der Kinder
Subjektives Erleben der Kinder
Familiäre Ressourcen und Stressoren
Tabuisierung
Parentifizierung

Fragebögen und Netzwerkkarten als Möglichkeiten zur Einschätzung von Ressourcen und Belastungen

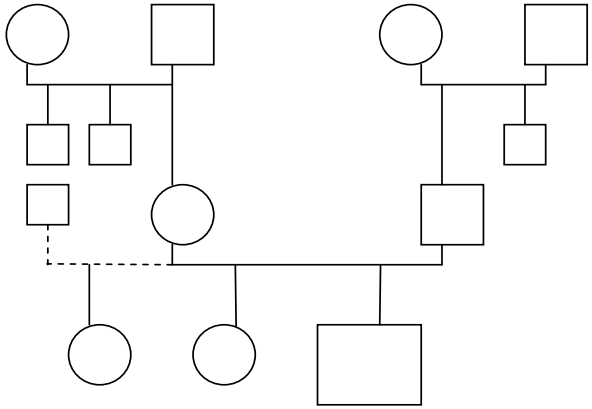
Wichtig: differenzierte Wahrnehmung der verschiedenen Rollen, Belastungen und Ressourcen der Kinder und ihres Familiensystems.

Jedes Kind benötigt eine **individuelle Unterstützung**

Erhebung von Ressourcen

Lageplan

Genogramm



Andere Personen / Systeme
(mögliche Ressourcen)

Freundin

Familien patin

Nachbarn

Sportverei n

Ich

Helfersystem

GPZ

Psychiatrie

Tagesgruppe

SpFH

Gruppe für Kinder

Meine Einrichtung

Kollege

Leitung

Psycholo ge

Kollegin

Kindbezogene Schutzfaktoren Resilienz

- soziale Kompetenz
- Positives Selbstkonzept (Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl)
- Kontaktfähigkeit
- Beziehungsfähigkeit
- Kreativität
- Humor

Kindbezogene Schutzfaktoren Resilienz

- Problemlösungsfähigkeiten
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Zuversichtliche Lebenseinstellung

Kindbezogene Schutzfaktoren Resilienz

- Verbundenheit mit einem Elternteil
- Mindestens ein vertrauter Erwachsener außerhalb der Familie
- Interessen (Hobbys, Aktivitäten)

Affektregulation

- Gefühle wahrnehmen dürfen
- Gefühle erkennen und unterscheiden können
- Gefühle äußern, zeigen dürfen
- über Gefühle sprechen dürfen

- Als Bezugsperson: Achtsamkeit auf Spannungszustände, Anzeichen von Über- oder Unterforderung
- Selbstberuhigungs- und Schutzmöglichkeiten fördern
- Distanzierungstechniken fördern

Gefühle zu Thema machen

- **Gefühlstorte** – welche Gefühle wie häufig? Was könnte helfen bestimmte Gefühle öfter zu erleben?

- **Bücher** (Bilderbücher) verschiedene Stimmungen, Gefühle. Welche Gefühle gibt es? Wozu sind sie gut? Was ist eine typische Situation für das Gefühl xy?

- **Filme:** Welche Gefühle können wir bei 10 Minuten DVD schauen entdecken (hat Bruce Willis Gefühle)? Welche Gefühle hat xy in dieser Situation? Was macht er? Was könnte er noch tun?

- **Musik**: Welche Musik passt zu welchem Gefühl?
- Welche Gefühle kommen in **Songtexten** vor?

Gefühle zu Thema machen

www.sabine-ramsayer.de

Notfallkoffer

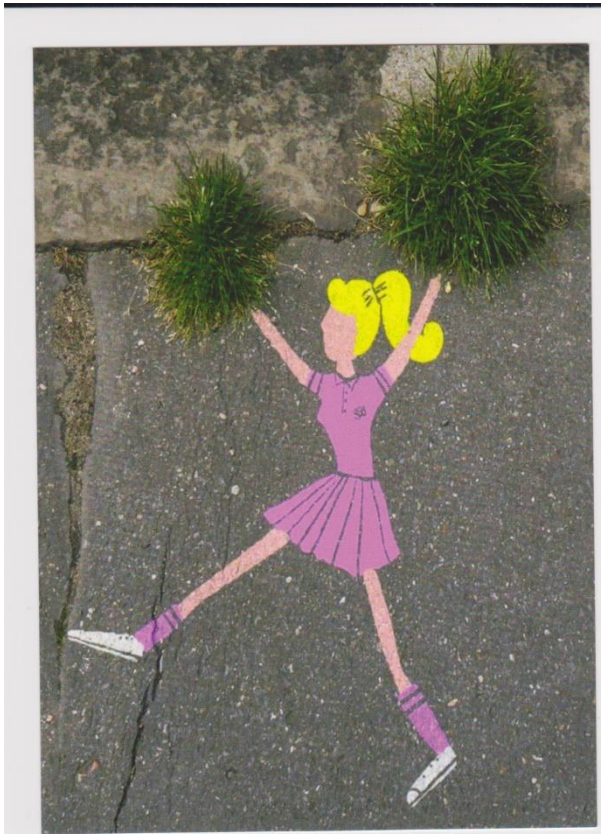
Was hilft Kommt rein:

Notfallkoffer (gemeinsam) mit dem Kind zusammenstellen: was hilft Dir Dich zu beruhigen? Was hilft wenn es Dir einmal schlecht geht?
Was tut Dir gut?
Wer ist wichtig: Tel. Ansprechpartner
Kuscheltier, Bilderbuch, Foto von schöner Situation, Gerüche, Dinge um sich selbst zu spüren, etc…

Gefühle zum Thema machen

Wann bist Du traurig?

Wann bist Du froh?



Gemeinsam Lachen
Spaß haben

Identifikationsmöglich-
keiten über Geschichten

Sicher stehen auf wackligem Boden – ein Balanceakt

Bindung

Sichere Bindungsperson aktivieren, eruieren

- Wer könnte Vertrauensperson sein?

z.B. Netzwerkzeichnung mit Kind

Alternative, ergänzende
Bindungserfahrungen ermöglichen
(ErzieherInnen, Familienpaten, Jugendleiter, SozialarbeiterInnen, TherapeutInnen, etc.)

Selbstwirksamkeit

- **Definition:** Die Überzeugung in bestimmten Situationen etwas erreichen zu können, Einfluss nehmen zu können, etwas mitgestalten können

„Partizpation: In Entscheidungen und Regelungen werden Kinder altersangemessen einbezogen (Aushandlungsprozess)

Ressourcen

- (wieder)entdecken
- bewusst machen
- stärken

- nutzen können
- ausweiten können

Ressourcenaktivierung

Individuelle Ebene: alles was das Selbstbewusstsein, den Selbstwert stärkt, Umgang mit Gefühlen erweitert, Selbstwirksamkeitserwartungen unterstützt, Vertrauen in andere stärkt

Sozialen Netzwerk- und Gruppenebene: Förderung gegenseitiger Unterstützung, Problemlösungskompetenz Integration und Solidarität

Ich hab so viele Fragen

Sprachlosigkeit überwinden

„Wissen befähigt Kinder“

„Wissen über Erkrankung entlastet Kinder“

„Wissen macht schwierige Situationen planbarer (wie KFZ-Sicherheitstraining)“

Schwierige Situationen gut vorbereiten

- Mit Figuren szenisch darstellen lassen
- Bildergeschichte malen lassen
- Lösungsfilme drehen
- Wege schon einmal gemeinsam gehen
- Notfallplan erstellen

Helferwesen

Notfallplan

Krisenprävention

- Kindern und Fachkräften angemessene äußere Sicherheit geben: Entwicklung von Notfallplänen

Schwierige Situationen handhabbar machen

- **Ich habe** …..einen Plan für Notfälle….. einen Notfallkoffer….
- **Ich weiß**….über die Erkrankung Bescheid….an wen ich mich wenden kann……das ich nicht Schuld bin….weiß wo Papa ist…..
- **Ich kann**…. darüber reden… die Krankheit nicht heilen….Dinge mitbestimmen… mich an andere Erwachsene wenden….Gefühle zeigen
- **Ich bin**….etwas wert….über meine Stärken im Bilde…..

„ ……….?“
Glasgow 2009 Sameh Shehata