

Fachtagung Familien mit psychisch erkrankten Eltern stärken

Donnerstag, 24. Januar 2019

Präsentation Workshop

Caroline Bischof
Fachpsychologin, Psychotherapie FSP

Die Sicht des Kindes

Stärkung der Beziehung von psychisch kranken Eltern und ihren Kindern

Warum mag mich Papa nicht mehr? Warum bin ich Mama gleichgültig?

Wenn ein Elternteil psychisch erkrankt, wird die Welt des Kindes erschüttert. Die plötzliche oder schleichende Veränderung des Elternteils führt beim Kind zu einer grossen Verunsicherung und inneren Not. Was bedeutet dies für ein Kind? Wie sprechen wir mit Kindern über die Erkrankung? Wie können psychisch kranke Eltern gestützt und gestärkt werden, ihre elterliche Feinfühligkeit zu leben und auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen? Im Workshop wird die Sicht des Kindes dargelegt und praxisnah Wissen vermittelt. Es werden Möglichkeiten der Intervention aufgezeigt, wie die Familie gemeinsam über die Veränderungen sprechen und diese damit auch besser bewältigen kann.



Caroline Bischof

Fachpsychologin, Psychotherapie FSP
ihp Luzern Institut für Heilpädagogik und Psychotherapie

Caroline Bischof lebt mit ihrem Partner in Luzern. Sie ist Fachpsychologin für Psychotherapie. Seit 2011 arbeitet sie am Institut für Heilpädagogik und Psychotherapie IHP Luzern mit Kindern, Jugendlichen und Familien. Frühere berufliche Stationen waren der Schulpsychologische Dienst St.Gallen, und der Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst Weinfelden und Wohlen. Nebst ihrer Arbeit als Psychotherapeutin gibt sie Supervisionen und gibt Weiterbildungen/ Fortbildungen im Bereich Bindung, Traumapädagogik und psychisch kranke Eltern.

www.ihp-luzern.ch



Fachtagung SPF 2019
Familien mit psychisch erkrankten Eltern
stärken

**Die Sicht des Kindes - Stärkung
der Beziehung von psychisch
kranken Eltern und ihren Kindern**

Caroline Bischof, Fachpsychologin für Psychotherapie



Inhalt

- Was bedeutet die psychische Erkrankung des Elternteils für ein Kind?
- Wie kann die psychische Erkrankung mit dem Kind thematisiert werden?
- Was braucht das Kind/ der Jugendliche?
- Wichtige Aspekte für die Eltern
Konzept der Feinfühligkeit
Theorie des Window of Tolerance



Was bedeutet die psychische Erkrankung des Elternteils für ein Kind?

Belastungen der Kinder:



- **Einsamkeit/ Isolierung:** Kinder fühlen sich alleine gelassen, Eltern haben bereits genügend Probleme.
- **Schuldgefühle:** Kinder denken, sie haben etwas falsch gemacht.
- **Scham/ Stigmatisierung:** Eltern oder Kinder werden abgewertet oder ausgegrenzt.
- **Tabuisierung/ Kommunikationsverbot:** Kinder haben das Gefühl, dass nicht «darüber» gesprochen werden darf. Angst, die Eltern zu verraten.
- **Desorientierung:** Verunsicherung und Verwirrung, da Probleme der Eltern nicht einordbar. Krankheitssymptome sind für die Kinder unverständlich und unkontrollierbar.
- **Ängste:** Angst, dass sich Eltern etwas antun könnten.



Wie thematisiere ich die psychische Krankheit des Elternteils mit dem Kind?

Gründe *für* eine Krankheitsinformation des Kinder



- Entlastung der Kinder wird erreicht durch das Verstehen und Einordnen der krankheitsbedingten Symptome.
- Wissen ist ein wichtiger Schutzfaktor für die Kinder, weil es etwa eigenständige Erklärungsversuche ermöglicht und ein Gefühl vermittelt, Kontrolle über etwas zu haben.
- Wissen reduziert die Schuldgefühle für die Kinder, für die elterliche Erkrankung verantwortlich zu sein.
- Diffuse Vorstellungen über die Krankheit lösen Angst, Verunsicherung und Hilflosigkeit bei den Kindern aus.
- Ehrlichkeit und Offenheit stabilisieren nachhaltig die Eltern-Kind-Beziehung.

Albert Lenz (2012) Psychisch kranke Eltern und ihre Kinder. Psychiatrie Verlag: Köln. (S. 109.)

Informationen über Krankheit / Wissenstand des Kindes



Das vorhandene Wissen des Kindes und seine Vorstellungen über die Erkrankung sollten Ausgangspunkt sein.

- Wie erlebt das Kind die Auswirkungen der Krankheit ?
- Was hat das Kind bisher von der elterlichen Erkrankung und der Behandlung verstanden?
- Womit ist das Kind in Bezug auf die Krankheit innerlich am meisten beschäftigt?

Das Kind sollte erfahren I



- **Information:** Mutter oder Vater ist krank. (Der Panther ist zu Besuch)
- **Aussageintention:** eine psychische Erkrankung ist eine Krankheit wie andere Krankheiten, zum Beispiel wie eine Allergie, Fieber und Erkältung, Masern oder Windpocken. Wenn Menschen eine psychische Erkrankung bekommen, verändern sie sich. Die Menschen können auf unterschiedliche Art und Weise verändert sein: im Verhalten, in den Gefühlen oder im Denken.

Das Kind sollte erfahren II



- **Auswirkungen:** Für mich wird sich diese oder jene Veränderung ergeben.
- **Aussageintention:** Ich sehe Mama momentan nur in Begleitung. Ich kann am Wochenende nicht zu Hause schlafen.

Das Kind sollte erfahren III



- **Behandlung:** Mutter oder Vater ist in Behandlung. Bei Arzt oder Psychiater oder Psychotherapeut oder in Klinik (Der Bär geht zum Adler, der ihm hilft, den Panther wieder wegzumachen.)
- **Aussageintention:** Es gibt mehrere Formen von Behandlung für psychische Erkrankungen: Medikamente, damit zB die Angst oder Traurigkeit weniger wird, aber auch Gespräche über die Probleme, um neue Lösungen für die Probleme zu finden. In einer Therapie wird über Probleme gesprochen. Die Therapie soll helfen, neue Lösungen für die Probleme zu finden.

Jugendliche



- werden oft überschätzt! Durch ihr erwachsenes Auftreten geht vergessen, dass sie auch noch Kinder sind – „Kind dieses Elternteils“.
- übernehmen oft viel Verantwortung. Es muss betont werden, dass der erkrankte Elternteil eine Verantwortung für sich hat. Jugendlicher hat keine Schuld.

Jugendliche



Jugendliche sollten nicht mit allen möglichen und denkbaren Gefahren und Problemen konfrontiert werden. Zentral ist, was die Jugendlichen in der aktuellen Situation bewegt.

- Ist die Krankheit erblich?
- Werde ich oder werden meine Geschwister ebenfalls erkranken?
- Wie kann ich die Mutter/ den Vater unterstützen?
- Wie wird sich die Erkrankung in den nächsten Jahren entwickeln?
-

Bei Mama ist der Panther zu Besuch...



Teilearbeit, Grundsatz



Grundsatz

- Ich habe Anteil des «guten Elternteils in mir» und habe Sehnsucht nach dem «guten Anteil der Eltern».

Differenzierung der Krankheit

Es gibt die «gute Mutter» *das Pferd* und «die Krankheit, das fremde Verhalten» *der Panther*.

- Ich liebe meine Mutter.
Manchmal verhält sich meine Mutter aber «fremd». Dann ist sie nicht mehr die Person, die ich kenne. Dann ist der Panther beim Pferd zu Besuch. Das Pferd sehe ich dann fast nicht mehr. Der Panther ist eine Krankheit (und hat einen Namen). Der Delfin kann nichts dafür, wenn der Panther kommt. Der Panther ist fies und schleicht sich uneingeladen an.

Gespräch mit Kind Vorgehen Telearbeit



1. Tier wählen für sich selbst, das gut zu einem passt. (Was gefällt dir am Tier? Was kann das Tier gut?) Bsp. Delfin
2. Tier wählen für die Mutter, dann *wenn es ihr gut geht und ich es gut mit ihr habe* (Was gefällt dir am Tier, was kann es gut?) Bsp. Pferd
3. Tier wählen, dann *wenn es Mutter nicht so gut geht* (Welches Verhalten zeigt das Tier? Zieht es sich zurück oder brüllt es laut oder ist es durcheinander oder...?) Bsp. Panther

Hilfreiche Unterlagen

Erklären der Symptome



- Depression: «*Panther macht*, dass man nicht aufhören kann , traurig zu sein. *Der Panther macht*, dass man immer furchtbar müde ist. Man mag morgens nicht aufstehen, sich nicht anziehen, nichts kochen und nichts essen. Man mag nicht sprechen und nichts hören, weil alles so schrecklich anstrengend erscheint.
- Psychose: *Der Panther macht*, dass man häufig Sachen hört, sieht, fühlt oder riecht, die gar nicht da sind. Man hört zum Beispiel Stimmen, die sonst keiner hört. Man sagt oder tut dann Dinge, die scheinbar keinen Sinn ergeben und manchmal auch Angst machen.
- Phobie: *Der Panther macht*, dass man nicht mehr aufhören kann, vor bestimmten Dingen oder Sachen Angst zu haben, zum Beispiel in ein Kaufhaus zu gehen, mit dem Bus zu fahren, mit dem Flugzeug zu fliegen, vor Spinnen, Schlangen oder engen Räumen usw. Die Angst ist dann riesengross, und man glaubt, es nicht aushalten zu können.

Hilfreiche Unterlagen

Mögliche Themen I



- Die Kinder sind nicht verantwortlich dafür, dass es den Eltern gut geht. *Der Delfin ist nicht verantwortlich dafür, dass es dem Pferd gut geht.*
- Deine Mutter freut sich sicher, wenn du ihr zu Hause mehr hilfst. Aber ihre Krankheit geht dadurch nicht weg. Dazu braucht es Hilfe von Fachleuten. *Das Pferd hat sicher Freude, wenn der Delfin zu Hause hilft. Aber der Panther ist fies. Er geht nicht einfach weg, wenn man lieb ist. Es braucht ein ...(anderes Tier)*
- Es gibt viele Kinder, die Eltern haben, welche psychisch krank sind.

Hilfreiche Unterlagen

Mögliche Themen II



- Du hast ein Recht darauf, wegzugehen, Spass zu haben, dich mit Freunden zu treffen und Hobbies zu haben. Auch wenn deine Mutter oder dein Vater krank ist. *Der Delfin darf Spass haben. Das Pferd ist beschäftigt und kämpft mit dem Panther. Wenn der Panther weg ist, und das Pferd sieht, dass der Delfin in seiner Freizeit Spass gehabt hat, freut sich das Pferd.*
- Wenn du unruhig bist oder dir Sorgen um Mutter oder Vater machst, brauchst du einen erwachsenen Menschen, mit dem du reden kannst. *Wenn du dir Sorgen machst wegen dem Panther, hilft es, wenn Du mit ... (anderes Tier) sprichst.*



Was braucht das Kind, der Jugendliche ?

Psychologische Ebene



Kind ist in der Rolle des Erwachsenen und schaut zum psychisch kranken Elternteil (Parentifizierung)

Das Kind entwickelt inneres Arbeitsmodell von «erwachsener Henne» das verantwortlich ist für «Küken».

Helfersystem



Erwachsenes Helfersystem muss die «gefühlte Verantwortung» des Kindes gegenüber dem psychisch kranken Elternteil (Henne) übernehmen.



Wichtige Aspekte für die Eltern

- Konzept der Feinfühligkeit
- Stresstoleranzfenster

Das Konzept der Feinfühligkeit



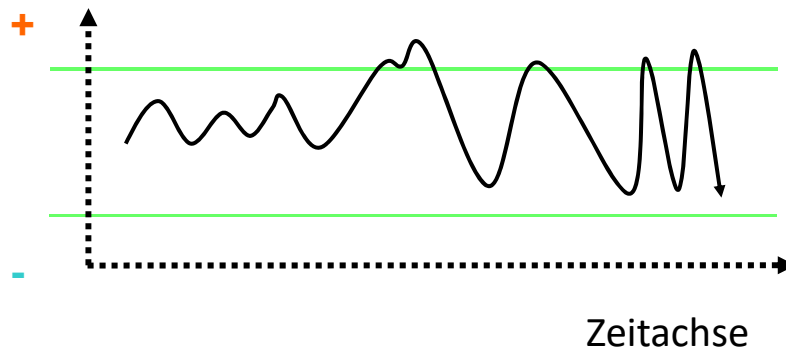
Eine sichere Bindungsperson sollte

- auf die Signale des Kindes **empfindsam reagieren**
- die Affekte des Kindes **spiegeln und modulieren**
- die innere und äussere Welt des Kindes **verbalisieren und mentalisieren**

Stress-Toleranzfenster „Window of Tolerance“



Erregungsachse



Literaturliste



Johannes Jungbauer (Hrsg) : Familien mit einem psychisch kranken Elternteil, Verlag Barbara Budrich, 2010.

Albert Lenz (2012) Psychisch kranke Eltern und ihre Kinder. Psychiatrie Verlag: Köln.

Teilearbeit: A. Aichinger (2012) Einzel- und Familientherapie mit Kindern. Springer Verlag: Wiesbaden.

Bindungstheorie:

Brisch, K.H. (2002): Bindungsstörungen, in: Brisch, K.H.; Grossmann, K.E. & Grossmann, K. (Hrsg.) (2002): Bindung und seelische Entwicklungswege, Stuttgart Klett-Cotta Verlag.

John Bowlby (1972) Mutterliebe und kindliche Entwicklung, Band 13, München: Reinhard.