

Heine

## Psychisch kranke Eltern stärken



Leseprobe aus Heine, Psychisch kranke Eltern stärken,  
ISBN 4019172101206 © 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=4019172101206](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172101206)

Heine

# Psychisch kranke Eltern stärken



**BELTZ**

## Eltern stärken – Kinder schützen

In der Therapie und Beratung von Kindern und Jugendlichen treffen wir auf viele Patienten mit einem oder zwei psychisch erkrankten Elternteil(en). Für Eltern mit psychischer Erkrankung kann ein Alltag mit Kind eine Herausforderung darstellen. Durch ihre Erkrankung sind sie oftmals weniger belastbar und reagieren schneller emotional. In stressigen Zeiten oder schwierigen Momenten sind sie stärker mit eigenen Themen beschäftigt als gesunde Eltern, sodass es ihnen schwerer fallen kann, das Kind gut zu versorgen oder adäquat auf Verhaltensweisen zu reagieren.

Bei manchen psychischen Erkrankungen sorgen die Symptome der Eltern außerdem dafür, dass sie für ihr Kind und den Familienalltag weniger »funktionieren« können, auch wenn sie sich dies oftmals anders wünschen würden. Ein depressives Elternteil beispielsweise wird mehr im Bett liegen, weniger unternehmen können, teilweise emotional wenig verfügbar sein können. Ein Elternteil mit einer emotional-instabilen Persönlichkeitsstörung reagiert vielleicht impulsiver, wird schneller aggressiv und hat sich weniger unter Kontrolle. Auch kann die Fähigkeit zur Perspektivübernahme beeinträchtigt sein, sodass das Verhalten des



In welchen  
gemeinsamen  
Momenten geht  
es meinem Kind  
richtig gut?

Kindes oftmals missinterpretiert wird und sich dadurch vermehrt Konflikte ergeben.

Kinder, deren Eltern psychisch krank sind, weisen nach wissenschaftlichen Erkenntnissen ein deutlich erhöhtes Risiko auf, körperlich oder psychisch misshandelt oder vernachlässigt zu werden und/oder selbst eine psychische Krankheit zu entwickeln. Um dieses Risiko für unsere Patienten zu senken, sollte der Schwerpunkt in der Elternarbeit sein, vorhandene Ressourcen psychisch kranker Eltern zu stärken, ein Unterstützungsnetzwerk für die Patienten aufzubauen, die Feinfühligkeit sowie einen wertschätzend liebevollen Umgang und verlässliches Erziehungsverhalten der Eltern zu fördern. Auch die Art, wie Eltern mit ihrer psychischen Erkrankung umgehen und mit ihrem Kind darüber sprechen, spielt eine wesentliche Rolle für den Grad der Belastung des betroffenen Kindes.

Die 120 Karten des »Psychisch kranke Eltern stärken«-Kartensets können zur Psychoedukation und Sensibilisierung eingesetzt werden. Das Ziel ist, über die Aussagen und Impulse auf den Karten in Austausch zu kommen und bei den Eltern dadurch Veränderungsprozesse anzustoßen. Besonders geeignet ist das Kartenset für kooperative psychisch kranke Eltern, die sich aktiv Hilfe suchen,



im besten Fall eine eigene Therapie machen und bereit sind, über die Auswirkungen ihrer Erkrankung auf ihr Kind zu reflektieren.

Schutzfaktoren von psychisch kranken Eltern sind:

- ▶ ein soziales Unterstützungssystem
- ▶ eine stabile und als unterstützend erlebte Partnerschaft
- ▶ außerfamiliäre Aktivitäten
- ▶ offene Kommunikation über die psychische Erkrankung und mögliche Auswirkungen auf das Familiensystem

### **Beschreibung des Kartensets »Psychisch kranke Eltern stärken«**

Die vorliegende Sammlung der 120 Impulskarten zum Thema »psychisch kranke Eltern stärken« wurde speziell für die Elternarbeit in Therapie und Beratung entwickelt.

**Aufbau des Kartensets – vier Wirkfaktoren in der Elternarbeit mit psychisch kranken Eltern.** Das Kartenset besteht aus ressourcenorientierten Fragen und Impulskarten zu verschiedenen Wirkfaktoren in der Elternarbeit mit psychisch kranken Eltern. Zur Unterscheidung und schnellen Übersicht sind diese in vier verschiedenen Farben und mit einem Bild-Icon gekennzeichnet:

► **Meine psychische Störung, ich und mein Kind (orange Karten):**

Die Impulsfragen dieser Kategorie drehen sich um das Kind oder den Jugendlichen mit seiner Erlebenswelt sowie seinem Verständnis von der psychischen Erkrankung des Elternteils. Hier können die Eltern reflektieren, wie sie bisher mit ihrem Kind über die eigene Erkrankung gesprochen haben, wie die Kinder diese wohl wahrnehmen und wie ein gemeinsamer Umgang aussehen könnte.



► **Einfühlungsvermögen in kindliche Bedürfnisse und Erlebenswelten (violette Karten):**

In dieser Kategorie wird der Blick auf die Fähigkeiten der Eltern gerichtet, sich in ihr Kind einzufühlen und seine aktuellen Bedürfnisse zu erfassen. Je feinfühlicher die Eltern auf die Bedürfnisse ihrer Kinder reagieren, desto besser für die Entwicklung der Kinder. Falls bei den Eltern Bedarf besteht, könnte nach dem Durchsprechen dieser Kategorie ein Feinfühligkeitstraining begonnen werden.



► **Stärkung des Erziehungs- und Bindungsverhaltens (blaue Karten):**

Die Kategorie zielt auf die Stärkung des Erziehungs- und Bindungsverhalten der Eltern.





Wie habe ich  
meinem Kind  
meine Erkrankung  
erklärt? Will ich  
das nochmal  
angehen?



Warum könnte es für  
Kinder wichtig sein,  
in der Familie *offen*  
mit dem Thema psy-  
chische Erkrankungen  
und Psychotherapie  
umzugehen?





Zeigt mein Kind  
**VERHALTENSWEISEN,**  
die mit meiner  
psychischen  
Erkrankung  
zusammenhängen  
können?



In welchen  
gemeinsamen  
Momenten geht  
es meinem Kind  
richtig gut?



Am  
schlimmsten  
ist für mein  
Kind, wenn  
ich ...



Die schönsten  
gemeinsamen  
Momente **aus**  
**Sicht** meines  
Kindes sind ...



Wen kann *ich*  
in Erziehungs-  
fragen **um Hilfe**  
**bitten?**



Kenne ich andere Eltern,  
die in ähnlichen  
Situationen sind und  
mit denen ich mich **über  
Erziehungsfragen aus-  
tauschen** könnte? Falls  
nein, wäre es hilfreich für  
mich, gezielt nach  
Austausch zu suchen?



Mit welchen Personen  
aus seinem Umfeld kann  
mein Kind stabile  
und liebevolle

Beziehungserfahrungen  
sammeln? Kann ich ihm  
hier einen regelmäßigen  
Kontakt ermöglichen?



Wer  
unterstützt  
mich in  
schwierigen  
Phasen?





Gibt es Familien-  
angehörige oder  
Freunde, die mich  
unterstützen  
würden, wenn ich  
fragen würde?



Wie sieht mein  
**Krisenplan** aus?

Wie **schütze**  
**ich mein Kind**  
in einem  
**Krisenmoment?**