

120 Impulskarten für
Therapie und Beratung

Heine

Psychisch kranke Eltern stärken

64



Gi
Verhalte
von m
denen
Kind
schü
wü



Was läuft im
Familienalltag
richtig gut?



Wie habe
ich meinem
Kind **meine**
Erkrankung
erklärt?

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 Feinfühlichkeitstraining begonnen werden.



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

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



► **Stressmanagement und Krisenplan /
Umgang mit Krisen (grüne Karten):**



Die Impulsfragen dieser Kategorie drehen sich um das Stressmanagement der Eltern, um den Krisenplan oder den hilfreichen Umgang mit Krisen. Gerade in Familien mit einem oder zwei psychisch kranken Elternteil(en) kann eine Krise das Familiensystem stark belasten. Umso wichtiger ist es, mit den Eltern präventiv über die Krisenfälle zu sprechen und dabei auf die Rolle und den Schutz des Kindes zu fokussieren.

Anwendungsbereiche

Die Karten können in jedem Setting der Elternarbeit mit psychisch kranken Eltern eingesetzt werden, um den Eltern die Perspektive ihres Kindes nahe zu bringen und darüber in Austausch zu kommen. Im besten Falle führt dies zu dem Ergebnis, dass die Eltern ihre eigene Rolle, den Umgang mit ihrer Erkrankung sowie die aktuelle Situation reflektieren und zum Wohle ihres Kindes verändern.

Mögliche Einsatzorte des Kartensets »Psychisch kranke Eltern stärken«

- Kinder- und Jugendpsychotherapeutische Praxen
- Kinder- und Jugendpsychiatrische Kliniken oder Praxen
- Beratungsstellen

- ▶ stationäre Einrichtungen für Kinder oder Jugendliche
- ▶ Frühförderstellen
- ▶ Praxen für Heilpädagogik, Logopädie oder Ergotherapie
- ▶ andere therapeutische Settings

Flexibler Einsatz. Das Kartenset kann sowohl für die Arbeit mit nur einem Elternteil oder beiden Eltern genutzt werden. Selbstverständlich kann es auch in Bezug auf andere Bezugspersonen eingesetzt werden. Manchmal kann es Sinn machen, nur eine der Impulskarten oder nur einen Wirkfaktorbereich einzusetzen.

Ideen für den Einsatz in der Praxis. Das Kartenset kann genutzt werden:

- ▶ zur Psychoedukation über die Erlebenswelt und über besondere Bedürfnisse von Kindern psychisch kranker Eltern
- ▶ zur Exploration der Gefühlswelt der Elternteile und zum Anstoßen von förderlichen Eltern-Kind-Interaktionen
- ▶ zur Sensibilisierung der Elternteile, welchen Effekt ihr Verhalten auf die Gefühlswelt ihrer Kinder haben kann
- ▶ zur Etablierung oder bewussten Stärkung eines Unterstützungssystems für das Kind
- ▶ zur Erarbeitung eines Notfallplans oder eines hilfreichen Umgangs mit Krisensituationen, um das Kind zu schützen und das gesamte Familiensystem zu entlasten

Es kann außerdem Impulse setzen, um über folgende Themen in Austausch zu kommen und dann in der Elternarbeit daran anzuknüpfen:

- ▶ Wie gehe ich mit meiner psychischen Erkrankung um, wie kommuniziere ich mit meinem Kind darüber?
- ▶ Wie gelingt mir die Selbstfürsorge? Was brauche ich dafür?
- ▶ Welche Veränderungen wünsche ich mir in der Interaktion mit meinem Kind?
- ▶ Was bedeutet es für mich, Mutter/Vater zu sein? Was daran ist für mich aufgrund meiner psychischen Erkrankung besonders herausfordernd?
- ▶ Warum könnte es für mein Kind wichtig sein, über meine psychische Erkrankung Bescheid zu wissen?



Anwendungsvarianten

Klassische Variante: Bei der klassischen Variante zieht das Elternteil aus dem bunt gemischten Stapel eine Karte, über die sich dann ausgetauscht wird.

Abwechselnd ziehen: Diese Variante wird mit beiden Elternteilen gespielt. Sie ziehen abwechselnd Karten und beantworten diese.

Stapel für Stapel-Variante: Bei dieser Variante wird pro Beratungssitzung nur ein farbiger Stapel bearbeitet. Dabei werden die Fragen und Impulse besprochen und anschließend können Ziele formuliert oder Ergebnisse festgehalten werden.

Kontrollierbare Variante: Gerade für unsichere Eltern kann es hilfreich sein, die Karten offen auszulegen, sodass sie selbst wählen können, welche sie zuerst beantworten wollen.

Besonderheiten bei Elterngesprächen mit psychisch kranken Eltern

Die Elternarbeit mit psychisch kranken Eltern erfordert eine hohe Feinfühligkeit, da in vielen Familien das Thema psychische Erkrankung noch immer tabuisiert wird. Bei betroffenen Eltern können starke Scham- oder Schuldgefühle aufkommen. Außerdem kann es vorkommen, dass sie in den Gesprächen emotional werden und eher über eigene Themen und Belastungen sprechen. Teilweise können sie durch Themen und Verhalten des eigenen Kindes getriggert werden.

Hier müssen wir darauf achten, den Gesprächsfokus immer wieder auf die Gefühlswelt und Bedürfnisse des Kindes zu lenken und behutsam, aber bestimmt, darauf hinzuweisen, welche persönlichen Themen in einem anderen Rahmen besprochen werden dürfen, beispielsweise in einer eigenen Therapie.

Wichtig ist außerdem, die Beziehung zu den psychisch kranken Eltern besonders intensiv zu pflegen. Gerade wenn sich aufgrund der psychischen Erkrankung bei Eltern schnell Denkfehler einschleichen, können unsere Aussagen über das Kind und die Familie fehlinterpretiert oder falsch bewertet werden. Es besteht die Gefahr, dass Eltern dann nicht mehr kooperieren oder sogar die Unterstützungsmaßnahme für das Kind abbrechen. Auch haben psychisch kranke Eltern oftmals viele negative Glaubenssätze, die auch vor der Sicht auf die eigene Elternrolle keinen Halt machen. Wenn negative Aussagen in Gesprächen vermehrt ausgesprochen werden (»Ich bin eine schlechte Mutter«, »Mein Kind liebt mich nicht«, »Ich mache immer alles falsch« etc.) ist es wichtig zu thematisieren, wie Glaubenssätze entstehen, wie sie verändert werden können und was es dazu bräuchte.

Manche Eltern mit psychischer Erkrankung sind selbst so stark belastet, dass sie die Verantwortung für sowie den Umgang mit dem Kind nur noch als anstrengend erleben. In diesem Fall sollte der Fokus immer auf den Aufbau eines Unterstützungsnetzwerkes oder auf die Möglichkeiten von Fremdunterbringung gelegt werden.

Außerdem kann es sein, dass es Eltern mit psychischer Erkrankung schwerfällt, sich in das Kind hineinzusetzen und dessen Bedürfnisse zu erkennen. Manchmal liegen negative Verzerrungen vor, sodass sie dem Kind böse Absichten unterstellen oder sogar Schuldzuweisungen aussprechen, beispielsweise »Er schafft es immer, dass ich am Ende weine«. Hier ist es wichtig, sensibel, aber sehr deutlich psychoedukativ zu erklären, welche Sichtweisen auf das Verhalten des Kindes es noch geben könnte und welche Bedürfnisse dahinterstecken könnten. Es sollte immer wieder betont werden, dass Kinder sich grundsätzlich eine liebevolle Verbindung zu ihren Eltern wünschen und oft zur Kooperation bereit sind, wenn die Bedürfnisse richtig interpretiert und entsprechend erfüllt werden.

Nicht schaden kann außerdem, die Gespräche durch Humor, ansprechende Metaphern oder liebevolle Erzählungen über das Kind aufzulockern.



Gibt es
Verhaltensweisen
meines Kindes,
die ich gerne besser
verstehen würde?

Eine sinnvolle Intervention kann darüber hinaus die ständige Validierung der psychisch kranken Eltern sein. Dabei kann der Blick beliebig oft auf gelingende Interaktionsmuster im Familienalltag und Ressourcen der Kinder und Eltern gelenkt werden. Auch können der gute Wille und die Kooperationsbereitschaft gelobt werden.

Außerdem kann man (sofern es der Fall ist) bei psychisch kranken Eltern validieren, dass:

- ▶ sie in Therapie gehen und sich mit ihren Themen auseinandersetzen
- ▶ sie ihrem Kind eine pädagogische oder therapeutische Unterstützung ermöglichen
- ▶ sie sich für ihr Kind verändern und an ungünstigen Verhaltensweisen arbeiten wollen
- ▶ sie das Beste für ihr Kind wollen, sie ihr Kind lieben
- ▶ sie bereits Schritte in eine gute Richtung gehen (möglichst mit konkreten Beispielen beschreiben)
- ▶ sie ihren Kindern Kontakt zu wichtigen Bezugspersonen ermöglichen
- ▶ sie einen offenen Umgang mit ihrer Erkrankung zeigen und dem Kind dadurch Orientierung anbieten

Besonderheit beim Einsatz des Kartensets bei der Arbeit mit psychisch kranken Eltern, die (noch) nicht in Therapie sind oder Therapie ablehnen

Es kann vorkommen, dass Eltern unserer Patienten eine für uns recht offensichtliche psychische Störung aufweisen und diese auch in den Gesprächen beschreiben, jedoch (noch) nicht erkennen, dass sie krank sind. Diese Eltern lehnen Therapie ab und wirken irritiert, wenn wir diese Möglichkeit vorschlagen. Hier müssen wir behutsam und vorsichtig agieren, um die Beziehung zu den Eltern aufrechtzuerhalten und dennoch immer wieder darauf hinzuweisen, welche Auswirkungen ihr Verhalten auf die Kinder haben und wie ein hilfreicher Umgang mit Alltagssituationen aussehen könnte. Außerdem kann die systemische Sichtweise erklärt werden, dass das Verhalten des Kindes sich möglicherweise stark in eine gute Richtung verändern kann, wenn das Belastungserleben eines Elternteils abnimmt und der Familienalltag sich dadurch insgesamt mehr entspannen darf.

Umgang mit den Schuldgefühlen von psychisch kranken Eltern

Nicht zu unterschätzen ist, dass psychisch kranke Eltern sich oftmals starke Schuldgefühle machen, wenn ihr Kind selbst psychisch erkrankt. Diese Schuldgefühle sollten im besten Falle in einer eigenen Therapie der Eltern thematisiert werden, können jedoch auch in der

Elternarbeit eine entscheidende Rolle spielen. Denn ein sich schuldig fühlendes Elternteil reagiert auf Symptome seines Kindes oftmals extremer, sodass sich schnell aufrechterhaltende Faktoren in der Interaktion einschleichen können. So kann es sein, dass die Eltern beginnen, ihrem Kind jeden Wunsch von den Lippen abzulesen oder das Kind wenig zu begrenzen. Oder sie reagieren mit starker Ablehnung oder Abwertung auf die Symptome des Kindes. Eine Bearbeitung oder gar Auflösung der elterlichen Schuldgefühle kann sich folglich positiv auf die Gesundheit der Kinder auswirken.

Besonderheiten beim Einsatz des Kartensets bei der Arbeit mit Eltern, die eine Persönlichkeitsstörung haben

Bei Eltern mit Persönlichkeitsstörung muss besonders auf die Qualität der Eltern-Kind-Beziehung geachtet werden, da es schneller zu extremeren Situationen kommen kann, bei denen die Kinder Gefühle von Überforderung, Hilflosigkeit oder auch Schmerz erleben. Auch das Miterleben starker Gefühle (wenn Eltern sehr aggressiv/wütend



Gibt es Verhaltensweisen von mir, vor denen ich mein Kind gerne **schützen** würde? Wie könnte dies gelingen?



Gab es schonmal einen Moment, in dem das Kind **ANGST UM MICH** oder sogar Angst um mein Leben hatte?

werden, stark weinen oder sich selbst verletzen, mit Suizid drohen etc.) kann für Kinder traumatisch wirken. Es sollte klar kommuniziert werden, dass das Kindeswohl Priorität hat und wir gemeinsam mit den Eltern daran arbeiten wollen, gefährdende Interaktionsmuster zu durchbrechen. Selbstverständlich muss bei akuter Gefährdung eine Kindeswohlgefährdung in Betracht gezogen werden.

Besonderheiten bezüglich Körpersprache und Wortwahl psychisch kranker Eltern

Es kann vorkommen, dass psychisch kranke Eltern im Umgang mit ihren Kindern schroff und emotional kalt oder teilnahmslos wirken. In stressigen Situationen werden sie mitunter schneller laut oder in ihrer Wortwahl abwertend oder drohend. Manche Eltern beginnen bei Überforderung zu weinen. Es kann vorkommen, dass Eltern sich vor dem Kind zurückziehen und beispielsweise Körperkontakt verweigern oder aber, dass sie sich mit Nähe zum Kind trösten und viel Körperkontakt einfordern und sich (emotional) versorgen lassen, wenn es ihnen schlecht geht.

Depressive Eltern zeigen aufgrund der Erkrankung insgesamt weniger Mimik, Gestik und Modulation in der Stimmlage, sodass es für Kinder deutlich schwerer wird, einzuschätzen, wie das Gesagte gemeint ist. Dies kann zu starker Verunsicherung bei den Kindern führen.

Hier kann eine videogestützte Einheit in der Elternarbeit angeboten werden: Die Eltern bekommen beispielweise Aufgaben, die sie mit dem Kind gemeinsam lösen sollen und werden dabei gefilmt. Oder aber sie sollen typische Alltagssituationen zuhause filmen. Beim gemeinsamen Betrachten des Videomaterials mit den Eltern kann dann auf Stärken in der Interaktion hingewiesen werden – die meisten Eltern bemerken dabei selbst und erschrecken teilweise darüber, wie ihre Gestik/Mimik/Stimmelage bei dem Kind ankommt und verstehen plötzlich besser, wie das Kind wiederum darauf reagiert. Ein erster Schritt für einen Veränderungsprozess ist getan.



Die Autorin

Hannah-Marie Heine wurde 1991 in Freiburg geboren. Sie ist Heilpädagogin und aktuell in der Ausbildung zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin am ZPP in Heidelberg. Sie arbeitet in einer Frühförderstelle, schreibt Kinderbücher und entwickelt Materialien für die Elternarbeit.



So vermitteln Sie Eltern Wertschätzung und Selbststärke!

Wie bringe ich mein Kind zum Lachen?
In welchen Momenten spürt mein Kind,
dass ich es liebe? Wann und wie nehme
ich ein Bedürfnis meines Kindes wahr?
Eltern- und Erziehungskompetenzen zu
stärken und bereits gelingende Inter-
aktionen zwischen Eltern und Kind
wertzuschätzen – das sind wesentliche
Wirkfaktoren in der Elternarbeit.

Die 120 Karten sind eine Schatzkiste
voller Impulse für einen anregenden
Austausch über bereits vorhandene
Elternkompetenzen. Sie eröffnen neue
Sichtweisen auf das eigene Verhalten
sowie das Verhalten des eigenen Kin-
des. Eltern, die vielleicht an ihren eige-
nen Elternkompetenzen zweifeln oder
in Teufelskreisen von Verhaltensmus-
tern gefangen sind, kann mithilfe der
Impulskarten ein Perspektivenwechsel
gelingen: Anstatt sich nur auf das
Problem zu fokussieren, wird der Blick
auf bereits vorhandene Stärken und
Ressourcen gelenkt.

Für die Elternarbeit in der Kinder-
und Jugendlichenpsychotherapie, in
Beratungsstellen, Frühförderstellen,
medizinisch-therapeutischen Praxen
sowie Kindergärten und Schulen.



Hannah Heine
Elternstärken
Kompetenzen und Ressourcen
erkennen und entwickeln.
Kartenset mit 120 Impulsen
für die Elternarbeit in Therapie
und Beratung.
Mit 12-seitigem Booklet in
stabiler Box,
Kartenformat 5,9 × 9,2 cm
2021. € 29,95 (D)
GTIN 4019172100797

Gemeinsam Eltern bleiben trotz Trennung

Bei frisch getrennten oder hochstrittigen Elternteilen beeinflusst oft eine hohe Emotionalität aktuelle Entscheidungen und Handlungen. Dabei besteht die Gefahr, Gefühle und Bedürfnisse der betroffenen Kinder aus dem Blick zu verlieren. »Was soll unser Kind von uns Eltern erfahren? Welches Bedürfnis unseres Kindes steht aktuell im Vordergrund? Wie bleibe ich als Elternteil präsent für mein Kind?« Diese und noch viel mehr Fragen können mit dem Kartenset in der Elternarbeit behandelt werden.

Die 120 Impulsfragen dienen Eltern zur Reflexion über ihre Elternrolle und können sie dabei unterstützen zu lernen, sich zugunsten des Kindes von ihren negativen Gefühlen gegenüber dem Ex-Partner oder der Ex-Partnerin abzugrenzen. Die Karten helfen bei wichtigen Aufgaben in dieser Phase: neue Routinen und Rhythmen finden, die neu definierte Elternrolle annehmen, Kompromisse zulassen, dem Kind gemeinsame Werte und Ziele vermitteln, ein Elternteam werden.

Für die Elternarbeit in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, in Beratungsstellen, Frühförderstellen, medizinisch-therapeutischen Praxen sowie Kindergärten und Schulen.



Hannah Heine
Getrennte Eltern stärken
Kartenset mit 120 Impulsen
für die Elternarbeit in
Therapie und Beratung.
Mit 12-seitigem Booklet in
stabiler Box,
Kartenformat 5,9 x 9,2 cm
1. Auflage 2022.
€ 32,00 (D)
GTIN 4019172101039





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?



Bei welchen
ALLTAGSAKTIVITÄTEN
bemerkt mein Kind
die psychische
Erkrankung (fast)
gar nicht?



Wenn ich eins
meiner **Symptome**
wegzaubern
könnte, welches
wäre es und
warum?



Es macht
mein Kind
GLÜCKLICH,
dass ...



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

