



Was heißt eigentlich psychisch krank?

„Psyche heißt Seele, das ist griechisch – also heißt psychisch krank, seelisch krank.“¹

Etwa 15% der Bevölkerung in Deutschland leiden an einer psychischen Erkrankung. Etwa 3 Millionen Kinder unter 18 Jahren haben einen psychisch kranken Elternteil, mit dem sie in den meisten Fällen zusammenleben - neuere Zahlen gehen bereits von **3,8 Millionen** aus². Etwa 10-30% der psychisch kranken Mütter haben minderjährige Kinder.³

Welche Risiken bestehen für Kinder psychisch kranker Eltern? Alle Kinder psychisch erkrankter Eltern zeigen ein **erhöhtes spezifisches und** auch ein **allgemeines psychiatrisches Erkrankungsrisiko**. Insgesamt entwickeln ca. **60%** der betroffenen Kinder in ihrem Leben irgendeine psychische Auffälligkeit.

Was Kinder stärkt psychisch kranker Eltern?

Unter Resilienz wird die Fähigkeit des Menschen verstanden, sich in einer schwierigen Lebenssituation „*nicht unterkriegen zu lassen*“ bzw. „*nicht daran zu zerbrechen*“.

Resilienz kann dem folgend als Fähigkeit verstanden werden, in Belastungssituationen persönliche Eigenschaften und Fertigkeiten einzusetzen sowie familiäre und soziale Kräfte nutzen zu können, die deren negative Auswirkungen und gesundheitliche Folgen ab puffern. Die Resilienz fördernden Schutzfaktoren sind dabei zu beachten. Die

Sprache der Resilienz: Ich habe – Ich bin – Ich kann⁴. **Resilienz = psychische Gesundheit für Kinder mit psychisch kranken Eltern.**

Wie können wir Resilienz unterstützen?⁵

Resilienzprozesse innerhalb des Kindes und in deren Familie können nach Pretis auf zwei Arten gefördert werden. Durch das Stärken der allgemeinen Resilienzfaktoren und durch das Stärken der spezifischen Resilienzprozesse unserer Zielgruppe.

Wir können außerdem den **Selbstwert** der Kinder in Kita & Kindertagespflege stärken. Für Kleinkinder beruht der Selbstwert vor allem auf erlebten Reaktionen von Seiten der Umwelt. Selbstwert kann dann entstehen, wenn das Kleinkind von seiner primären Bezugsumwelt Feedback hinsichtlich seiner eigenen Handlungen erhält. Selbstwert schließt ein, dass sich ein Kind als handelnd erlebt (= Selbstwirksamkeit) und interne Kontrollüberzeugungen entwickeln kann (*Ich bin es, der diese Handlung plant, beginnt, durchführt und abschließt*). Mit zunehmendem Alter kommen Rückmeldungen darüber sowohl aus der Umwelt als auch aus den Anforderungen selbst.⁶

Selbstwert kann nur dann entstehen, wenn diese Botschaften **konsistent** und **differenziert** gegeben werden. Beides ist z. B. in Familien mit depressiver Erkrankung eines Elternteils in hohem Maße bedroht.⁷

Die Möglichkeiten von psychoedukativen Angeboten in Kita und Kindertagespflege liegen u. a. darin, den Kindern eine alters- und entwicklungsgerechte Information über die Erkrankung der Eltern, beispielsweise durch den Einsatz der vorgestellten Kinderfachbücher

¹ Aus: Kinderzeichnung aus dem Kinderfachbuch: Koller, Livia (2016): „Wir sagen immer Debreziner dazu“. Wie Kinder die psychischen Erkrankungen ihrer Eltern erklären – Psychoedukation mit Kindern psychisch erkrankter Eltern.

² Quelle: Spiegel 05.2017

³ Vgl. Plass, Angela; Wiegand-Greife, Silke (2012) / Wiegand-Greife, Halverscheid, Plass (2011) / Lenz, Albert (2014) / Wiegand-Greife, Silke; Halverscheid,

Susanne; Plass, Angela (2011) / Pretis, Manfred; Dimova, Aleksandra (2016)

⁴ Lenz, Albert; Brockmann, Eva (2013)

⁵ Manfred Pretis (2015) Modul 4: Die Förderung von Resilienz bei Kindern psychisch verletzlicher Eltern, kids-strength.eu

⁶ Ebd.

⁷ Pretis, Manfred; Dimova, Aleksandra (2016)

zu den spezifischen Krankheitsthemen, geben zu können.

Formulierungshilfen⁸ für eine kindgerechte Psychoedukation zu verschiedenen psychischen Erkrankungen, wie Schizophrenie und Depression helfen den pädagogischen Fachkräften dabei, den Kindern diese Informationen entsprechend anbieten zu können. In Zusammenarbeit mit den Eltern können beispielsweise **Notfallbriefe oder -pläne** für das Kind, mit dem Kind und mit den Eltern erarbeitet werden. Die pädagogischen Fachkräfte können hier eine Art „Scharnierfunktion“ zwischen den Eltern und dem Kind einnehmen und dafür sorgen, dass in Notfallsituationen - z. B. bei stationären Aufenthalten des psychisch erkrankten Elternteils - die Kinder gut stabilisiert werden können.⁹ Die Betreuung in den Kindertageseinrichtungen hilft dabei, durch einen gut strukturierten Tagesablauf mit verbindlichen Ritualen, auf den die Kinder sich verlassen können.

Die pädagogische Grundhaltung bei psychoedukativen Angeboten durch die pädagogischen Fachkräfte in Kita & Kindertagespflege sind u. a. Wertschätzung und Empathie, eine Empowermenthaltung¹⁰, pädagogischer Optimismus, Spontanität und Humor 😊.¹¹

Die Ziele von Psychoedukation sind u. a. die Entlastung von Schuldgefühlen, Bearbeitung von Emotionen, Kontakte fördern und Hoffnung vermitteln.¹² Durch Informationen über die Krankheit erhalten die Kinder eine **innere Erlaubnis**, Fragen zu stellen und über Ängste sprechen zu dürfen. Dies ermöglicht

ihnen, allmählich die Verhaltensweisen ihrer Eltern und die Auswirkungen der Krankheit auf die Familie und auf ihren Alltag besser zu verstehen. Ein besseres Verständnis schafft die Voraussetzung dafür, dass Kinder lernen, mit der familiären Situation umzugehen.¹³

Fazit des Workshops: pädagogische Fachkräfte im Bereich der Kindertagesbetreuung sind sehr wichtige erste Bindungspersonen für die Kinder (*Bindung ist Bildung!*¹⁴). Dieser Faktor ist nicht zu unterschätzen, denn die Fachkräfte können die Kinder u. a. durch die bewusste Förderung von Resilienz und Selbstwert unterstützen und begleiten, sich altersgerecht und gesund zu entwickeln. Sie haben also die Möglichkeit, bei den Kindern zu einer **lebenslang wirkenden Basis für eine (psychisch) gesunde Entwicklung** beizutragen.

Kinder sind immer loyal zu Ihren Eltern, besonders zu dem erkrankten Elternteil. Deshalb wirken alle psychoedukativen und fördernden Maßnahmen immer besonders gut in Verbindung mit einer feinfühligem, lösungsorientierten Grundhaltung den Eltern gegenüber mit dem Ziel einer **gelingenden Erziehungspartnerschaft** zwischen Eltern und pädagogischen Fachkräften in Kita & Kindertagespflege.



⁸ Lenz, Albert (2010): Ressourcen fördern.

⁹ Vorausgesetzt ist die Absprache mit den Eltern.

¹⁰ [engl. Selbstbefähigung, Ermächtigung], [GES, KLI], Empowerment als praxisorientiertes Konzept ist ursprünglich in der Gemeindepsychologie beheimatet, hat aber in den letzten Jahren verstärkt Eingang in Public Health, Gesundheitsförderung, Soziale Arbeit, Entwicklungszusammenarbeit und auch Organisationsentwicklung gefunden. Dorsch online, Lexikon der Psychologie.

¹¹ Leicht verändert nach: Pitschel-Walz et al. (2003) in Scherer, Edith; Lampert, Thomas (2017): Basiswissen: Angehörige in der Psychiatrie.

¹² Scherer, Edith; Lampert, Thomas (2017): Basiswissen: Angehörige in der Psychiatrie.

¹³ Lenz, Albert; Brockmann, Eva (2013)

¹⁴ Dr. Michael Hipp, Hauptvortrag „Kleine Drahtseilakrobaten“ am 21.02.2018.