



Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen:
Wissen, Tipps und gute Praxis

Kinder psychisch kranker Eltern in der Schule

IRRSINNIG] [MENSCHLICH

Irrsinnig Menschlich e.V.

Wer wir sind

Mit seelischer Gesundheit gute Schule zu machen – wir von Irrsinnig Menschlich e.V. unterstützen Sie dabei! Seit unserer Gründung im Jahr 2000 begeistern wir Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Präventionsangeboten zur psychischen Gesundheit. Ziel ist stets die Verhaltens- und Verhältnisprävention – am besten in Kooperation mit weiteren Akteuren aus den Bereichen Gesundheit, Soziales und Bildung. Wir bringen psychische Krisen zur Sprache, helfen jungen Menschen ihre Not früher zu erkennen, sich nicht zu verstecken und Unterstützung anzunehmen. Damit greifen wir ein hochrelevantes gesellschaftliches Thema auf, das in Schule und Studium, Ausbildung und Beruf kaum Platz findet, Familien oft überfordert sowie persönliches Leid und immense gesellschaftliche Kosten verursacht.

Psychisch fit lernen: Unsere Programme für Schulen sind besonders wirksam durch die Begegnung mit Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben.



**VERRÜCKT?
NA UND!**

Zielgruppe Schüler:innen

Universalpräventiv: Klassen ab Stufe 8 aller Schulen und ihre (Klassen-) Lehrkräfte.

Sekundärpräventiv: Bereits betroffene Schüler:innen, Kinder mit psychisch kranken Eltern.

Ab 2022: Klassen ab Stufe 3 aller Grundschulen

Zielgruppe Lehrkräfte, Schulkollegium

Fortbildung und Elternabende: Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen



**PSYCHISCH *fit*
IN BERUFSSCHULE
UND BERUF**

Zielgruppe Berufsschüler:innen

Universalpräventiv: Berufsschulklassen und ihre (Klassen-) Lehrkräfte.

Sekundärpräventiv: Bereits betroffene Schüler:innen, Kinder mit psychisch kranken Eltern.

Psychische Krisen verhindern, verstehen, erkennen, ansprechen, bewältigen. Psychisches Wohlbefinden fördern. Prozesse zur Gesundheitsförderung in der (Berufs-)Schulgemeinschaft anstoßen.

www.irrsinnig-menschlich.de

INHALT

- Vorwort // 3**
- Einführung // 5**
- 1 Psychische Krisen kommen in den besten Familien vor // 8**
 - 1.1 Was unsere Psyche krank machen kann // 9
 - 1.2 Wie sich das auf den einzelnen Menschen und die Gesellschaft auswirkt // 10
- 2 (Schul-)Kinder gehören zur Familie und sind mitbetroffen // 12**
 - 2.1 Kinder aus suchtbelasteten Familien // 14
 - 2.2 Kinder sind klug und verstehen viel // 16
- 3 Lehrkräfte sind oft die Ersten, denen etwas auffällt // 18**
 - 3.1 Auffällig unauffällige Kinder // 19
 - 3.2 Es hat niemand mit mir gesprochen // 20
 - 3.3 Was uns in der Schule gut getan hätte // 20
- 4 Mit seelischer Gesundheit gute Schule machen // 22**
 - 4.1 Gute Praxis: Beispiele aus anderen Ländern // 23
 - 4.1.1 Was diese Programme eint // 24
 - 4.1.2 Gute Praxis für die Schulleitung // 25
 - 4.1.3 Gute Praxis für Lehrkräfte // 26
 - 4.2 Schutzfaktoren für psychisches Wohlbefinden in der Schule // 28
- 5 Wie Lehrkräfte mit einfachen Mitteln jederzeit helfen können // 30**
- 6 Mit belasteten Schüler:innen sprechen // 34**
 - 6.1 Seelische Krisen zur Sprache bringen // 35
 - 6.2 Nützliche Fragen // 37
 - 6.3 Nützliche Wörter // 38
 - 6.4 Praxisorientierte Bücher für Lehrkräfte und andere Menschen, die Kinder und Jugendliche besser verstehen wollen // 39
- 7 Schulen hilft Zusammenarbeit und Kooperation // 40**
 - 7.1 Netzwerke „Kinder psychisch kranker Eltern“ // 41
 - 7.2 Beispiel: Die „Seelensteine“ – Spezialisierte Ambulante Erziehungshilfen unter dem Dach des Trägerwerks Soziale Dienste in Sachsen-Anhalt // 42
 - 7.3 Beispiel: KIDSTIME – Professionell geleitete Gruppen für Kinder und Erwachsene // 43
- 8 Kindeswohlgefährdung – ja oder nein? // 44**
 - 8.1 Wofür der Begriff „Kindeswohl“ steht // 45
 - 8.2 Kindeswohlgefährdung bei Kindern psychisch kranker Eltern // 47
 - 8.3 Datenschutz und Schweigepflicht: Machen Sie sich nicht verrückt! // 49
- Anhang**
- A Ideen und Tipps für die Schule von Kindern psychisch kranker Eltern // 50**
 - Ergebnisse der Interviews mit erwachsenen Kindern psychisch erkrankter Eltern 2020 // 51
 - Zusammenfassung // 55
- B Beratungsangebote, Aufklärungsbroschüren und Bücher für Kinder und Jugendliche // 58**
 - Beratungsangebote // 59
 - Literatur // 59
 - Kinderbücher (Auswahl) // 60
 - Jugendbücher (Auswahl) // 61
 - Familienfilm // 61
- C Beratungsangebote, Aufklärungsbroschüren und Bücher für Eltern, Lehrkräfte und andere Erwachsene // 62**
 - Beratungsangebote // 63
 - Literatur // 64
 - Fachgesellschaften und Verbände // 64

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Hinweise zum Lesen

Wenn wir von „Kindern psychisch kranker Eltern“ schreiben, meinen wir immer auch Jugendliche und junge Erwachsene.

In vielen Publikationen wird zwischen psychischen Krankheiten und Suchtkrankheiten unterschieden, obwohl Suchterkrankungen zu den psychischen Krankheiten zählen. Wenn wir von „psychischen Krankheiten“ sprechen, sind Suchterkrankungen und Persönlichkeitsstörungen mit eingeschlossen.

Wie sich psychische Erkrankungen im Alltag auf das Familienleben und die Kinder auswirken, ist sehr verschieden: Tritt die Depression z.B. nur einmal auf, oder gibt es immer mal wieder kleinere Krisen? Wird die Depression chronisch? Kommen Psychosen und Suizidgedanken hinzu? Bekommt die betroffene Person passende professionelle Hilfe? Werden die Kinder unterstützt? Bitte beachten Sie das beim Lesen.

Vorwort

Liebe Lehrer:innen, liebe Schulleiter:innen,

für die allermeisten Menschen ist die Familie das Wichtigste im Leben. Wahrscheinlich auch für Sie. Wir wünschen uns eine gute Familie – speziell als Kind und wenn wir sehr alt sind, denn dann sind wir besonders stark auf unsere Familien angewiesen. Doch in jeder Familie gibt es gute und schlechte Zeiten. Und manchmal dauern die schlechten Zeiten an, z. B. wenn die Eltern psychisch krank sind. Dazu kommt es oft, denn etwa jeder 3. Mensch ist im Laufe seines Lebens von psychischen Krankheiten betroffen. Psychische Krisen betreffen den ganzen Menschen: sein Fühlen, Denken und Verhalten. Den wenigsten Menschen ist ihr schlechter psychischer Zustand anzumerken. Und viele Betroffene tun alles, um ihr Leid vor anderen Menschen – auch vor ihren Kindern – zu verbergen, weil sie sich davor fürchten, stigmatisiert zu werden, wenn andere von ihren psychischen Problemen erfahren. Das macht es schwer, offen damit umzugehen und rechtzeitig Hilfe zu bekommen. Ich weiß, wovon ich spreche: Mein Bruder war seit seiner Kindheit psychisch krank und später litt ich selbst an einer Depression.

Fast jedes Kind kennt eine Person, die psychisch erkrankt ist

Millionen Mütter und Väter sind jedes Jahr von Depressionen, Angst- und/oder Suchterkrankungen betroffen. Logisch, dass fast jedes Kind jemanden kennt, der erkrankt ist. Wenn die eigenen Eltern (oder andere nahestehende Familienmitglieder) psychisch krank sind, betrifft das immer auch die Kinder. Denn wir Erwachsenen sprechen ja nicht (genug) mit unseren Kindern über psychische Erkrankungen und wo es Hilfe gibt. Und wenn sich Mutter und Vater dann komisch benehmen, denken viele Kinder, sie seien schuld am Zustand ihrer Eltern. Psychisch kranke Eltern wiederum lassen ihre Kinder im Unklaren über ihren Zustand oder ver-



Dr. Manuela Richter-Werling,
Gründerin und Geschäftsführerin von
Irrsinnig Menschlich e.V.
Autorin dieser Broschüre

bieten ihnen, darüber zu sprechen, weil sie Angst haben, als Versager:innen oder schlechte Eltern dazustehen oder dass das Jugendamt ihnen die Kinder wegnimmt. Die Kinder schämen sich, sind verunsichert und reden mit keinem darüber – und wir Erwachsene versäumen es häufig, sie darauf anzusprechen. Manchmal müssen sich die Kinder auch noch um ihre kranken Eltern oder Verwandten kümmern, als sogenannte „Young Carers“. Das führt dazu, dass sich die Kinder einsam und allein gelassen fühlen. Und entsprechend hoch ist das Risiko, in der Schule Probleme zu haben, keine Freund:innen zu finden, Gewalt zu erfahren, Entwicklungsaufgaben nicht zu meistern und später selbst zu erkranken.

Was das alles mit der Schule und Ihnen als Lehrkraft oder Schulleitung zu tun hat

Nicht nur, aber vor allem, wenn es zu Hause schwierig ist, brauchen junge Menschen eine gute Gemeinschaft, der sie vertrauen und wo sie Verständnis bekommen. Die Schule und Sie als Lehrkräfte und Schulleitung spielen hier eine entscheidende Rolle. Denn in der Schule erreichen wir alle Kinder, und die Schule ist einer der wichtigsten Schutzfaktoren für gutes Aufwachsen. Sie kann allen Kindern – besonders den belasteten – Struktur und Regeln sowie belastbare, verlässliche und emphatische

Beziehungen geben. Die Schule kann ihnen das Grundgefühl vermitteln, dass die Welt ein sicherer Ort ist und sie selbst Wesen sind, denen eine Würde und ein Wert zukommen.

Es wird Zeit, dass Kinder mehr über psychische Erkrankungen und entsprechende Hilfsangebote erfahren. Wir von Irrsinnig Menschlich e.V. wünschen uns, dass das Thema „Familienleben mit psychisch kranken Eltern und anderen nahestehenden Familienmitgliedern“ in der Schule zur Sprache kommt – selbstverständlich und frei von Stigmatisierungen, Ängsten und Vorurteilen. Dabei geht es nicht darum, Kinder und Eltern in der Schule „dingfest“ zu machen oder Diagnosen zu verteilen. Und wir können auch nicht alles Leid abwenden. Doch wozu wir jederzeit in der Lage sind: uns mit den Kindern und ihren Familien so früh wie möglich zu solidarisieren und ihnen Informationen, Verständnis sowie Zugang zu Hilfe und Unterstützung zu zeigen, damit sie später nicht selbst erkranken. Das heißt auch: Schwierigkeiten in der Familie gut zur Sprache bringen, den Dingen einen Namen geben und sie verstehbar machen.

Gemeinsam mit Ihnen als Lehrkräften können und müssen wir das angehen

Viele Lehrkräfte und andere Fachpersonen in der Schule wünschen sich mehr Informationen zu diesem Thema. Wir von Irrsinnig Menschlich e.V. wollen Sie dabei unterstützen, mit psychischer Gesundheit gute Schule zu machen. Wir sind seit über 20 Jahren mit Präventionsprogrammen zu psychischen Krisen in Schulen unterwegs, haben viele betroffene Schüler:innen kennengelernt, die uns immer wieder gesagt haben, wie wichtig verständnisvolle Lehrkräfte für sie sind.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen konkretes Handwerkszeug zur Bewältigung dieser Aufgabe an die Hand geben. Uns ist bewusst, dass die Spannweite, wie gut oder schlecht es Kindern und Familien mit psychisch erkrankten Eltern geht, sehr groß sein kann. Doch eines steht fest: zwischenmenschliche Zuwendung und soziale Verbundenheit schützen unsere seelische und körperliche Gesundheit – und das jeden (Schul)-Tag.

„Wir brauchen mehr Menschlichkeit an Schulen“

So hat es der Psychiater und Psychotherapeut Joachim Bauer, der sich mehrfach mit den psychosozialen Bedingungen des Schulalltags auseinandergesetzt hat, auf den Punkt gebracht.¹ Politische Entscheider:innen müssen „besser verstehen, dass die sozialemotionale Förderung von Heranwachsenden der einzig erfolgversprechende Weg ist, [um] sie auch intellektuell voranzubringen“, so Bauer.²

Fangen Sie einfach an!

In dieser Broschüre finden Sie Wissen, Tipps und gute Praxisbeispiele, wie Sie mit einfachen Mitteln viel erreichen können. Denn: Kindern mit psychisch kranken Eltern zu helfen, ist keine schwere Aufgabe, zu der es viel braucht. Mit wenigen Mitteln werden Sie ganz viel für die Kinder (und ihre Familien) erreichen! Wir hoffen, dass unsere Anregungen Ihnen Mut machen und helfen.

Im Namen von Irrsinnig Menschlich e.V.

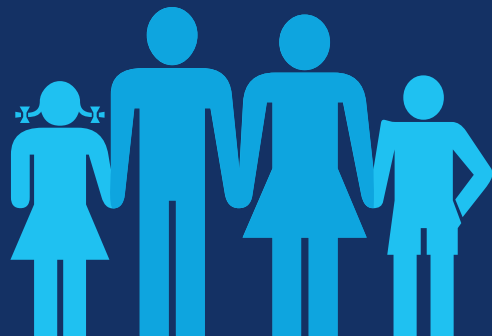


1 Joachim Bauer (2007): *Lob der Schule. Sieben Perspektiven für Schüler, Lehrer und Eltern*. Hamburg: Hoffmann und Campe.

2 Bauer (2020): *Fühlen, was die Welt fühlt. Die Bedeutung der Empathie für das Überleben von Menschheit und Natur*. München: Blessing, S. 143.

1

Psychische
Krisen kommen
in den
besten Familien
vor



Etwa die Hälfte aller Menschen in Deutschland erkrankt im Laufe des Lebens an einer psychischen Krankheit. Jährlich erfüllt mehr als jeder 4. Erwachsene (fast 28 %) in Deutschland die Kriterien einer voll ausgeprägten Erkrankung.

Nur eine Minderheit – knapp 16 % – der erwachsenen Betroffenen war aufgrund ihrer psychischen Beschwerden irgendwann einmal in psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlung! Weniger als 1/3 der Patient:innen mit psychischen Erkrankungen nimmt irgendeine Form von fachspezifischer Behandlung in Anspruch.⁴

Am häufigsten treten Angsterkrankungen auf, gefolgt von affektiven Störungen wie Depressionen oder durch den Konsum von Alkohol oder Medikamenten ausgelöste Erkrankungen. Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen haben ein sehr hohes Risiko für zusätzliche Suchterkrankungen.

Wenn Millionen Erwachsene (schwere) psychische Gesundheitsprobleme haben, dann hat das Folgen für ihre Selbstfürsorge, die Versorgung ihrer Kinder, den Bindungsaufbau und ihre Erziehungskompetenz.

Studien zufolge hat die Coronapandemie psychische Belastungen in der Bevölkerung verstärkt – insbesondere bei Heranwachsenden aus sozial schwachen Familien.⁵ Der Zugang zu Prävention und Versorgung ist noch schwieriger geworden.

Fazit:

Psychische Erkrankungen sind Volkskrankheiten. Dennoch suchen, finden oder bekommen Erwachsene mit psychischen Beschwerden nur selten professionelle Hilfe. Unter ihnen sind viele Eltern. Das hat Folgen für ihre Kinder!

1.1 Was unsere Psyche krank machen kann

Erkrankt die Psyche, hat das oft mehrere Gründe. Fast immer hat es sowohl mit der Vulnerabilität der einzelnen Person zu tun als auch mit dem, was sie erlebt haben, d. h. mit sozialen Schutz- und Risikofaktoren. Schwierige soziale Umstände sind nicht nur die Schwäche einzelner Personen, sondern ebenso das Produkt sozialer Faktoren, insbesondere von Ungleichheit. Soziale Umbrüche nehmen zu, deshalb sind vulnerable Bevölkerungsgruppen besonders gefährdet. In Gesellschaften mit großen sozialen Unterschieden treten psychische Erkrankungen häufiger auf.⁶

4 Deutsche Psychotherapeutenvereinigung e.V. (Hrsg.) (2020): *Report Psychotherapie 2020*. URL: <<https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/index.php?eID=dumpFile&t=f&f=11069&token=a90390e76f0e00e7f914aef6a5b47f06e3cd5329>> (02.09.2021). S. 26, 28.

5 Ulrike Ravens-Sieberer et al. (2021): „Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany“. In: *European Child & Adolescent Psychiatry*. DOI: <<https://doi.org/10.1007/s00787-021-01726-5>>.

6 Michael Marmot (2015): *The Health Gap. The Challenge of an Unequal World*. London: Bloomsbury Press.

Das kann die Psyche krank machen

Geburt: 10–15 % aller »frisch gebackenen« Mütter bekommen eine Wochenbettdepression.

Kindheit und Erbe: Eine bestimmte psychische Veranlagung kann genetisch bedingt oder im Laufe der Kindheit erworben sein. Schlimme Ereignisse in dieser Zeit können die Anfälligkeit für Ängste und Depressionen erhöhen.

Stress: Sind Menschen über längere Zeit großen Belastungen ausgesetzt, kann das zur Überlastung ihres Gehirns und Nervensystems führen. Was Menschen belastet: Armut, andauernde Konflikte mit anderen Menschen, soziale Isolation, zu viel Arbeit, Krankheit. Etwa die Hälfte aller Depressionen und Angststörungen werden durch negativen Stress ausgelöst.

Kriege und Naturkatastrophen: Aktuell sind etwa 80 Mio. Menschen weltweit auf der Flucht, davon 30–34 Mio. Menschen unter 18 Jahren.⁷

Trauma-Stress: Schreckliche Erlebnisse können bei uns Menschen enormen Stress auslösen. Ein Trauma ist immer ein Anschlag auf die menschliche Identität.

Alkohol- und Drogenmissbrauch: In fast jeder Familie gibt es mindestens eine Person mit einem Alkohol- oder Drogenproblem. Etwa 3,3 Mio. Menschen in Deutschland gelten als alkoholabhängig.

Tod: Wenn wir einen nahestehenden Menschen verlieren, sind wir sehr traurig. Doch manchmal entwickelt sich die Trauer zu einer Depression.

1.2 Wie sich das auf den einzelnen Menschen und die Gesellschaft auswirkt



Junge und sozial schlechter gestellte Menschen sind am häufigsten betroffen

Etwa 75 % aller psychischen Erkrankungen beginnen vor dem 25. Lebensjahr. Frühe psychische Probleme, insbesondere Depressionen und Angststörungen, sind für die körperliche und soziale Entwicklung von jungen Menschen schwerwiegende – nicht selten lebenslange – Erkrankungen.⁸



Unglücksquelle: Jung und psychisch krank

Suizid ist die weltweit zweithäufigste Todesursache bei jungen Menschen zwischen 15 und 29 Jahren. Bis zu 90 % der Suizide lassen sich auf eine psychische Erkrankung zurückführen.⁹

⁷ NHCR – The UN Refugee Agency (2020): „Statistiken. 79,5 Millionen Menschen waren Ende 2019 weltweit auf der Flucht“. URL: <<https://www.unhcr.org/dach/de/services/statistiken>> (09.04.2021).

⁸ DAK-Gesundheit / Andreas Storm (Hrsg.) (2019): *Kinder- und Jugendreport 2019. Gesundheitsversorgung von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Schwerpunkt: Ängste und Depressionen bei Schulkindern* (= Beiträge zur Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung, Bd. 31/2019). Heidelberg: medhochzwei Verlag. URL: <<https://www.dak.de/dak/download/report-2169376.pdf>> (09.04.2021). S. 200.

⁹ Weltgesundheitsorganisation / Stiftung Deutsche Depressionshilfe (Hrsg.) (2016): *Suizidprävention: Eine globale Herausforderung*. URL: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779-ger.pdf?sequence=14&isAllowed=y>> (09.04.2021). S. 8.



Psychische Erkrankungen betreffen alle Lebensbereiche

Sie gehen mit Veränderungen des Denkens und Fühlens, der Wahrnehmung, des Gedächtnisses und des Verhaltens einher. Das hat Auswirkungen auf praktisch alle Lebensbereiche der betroffenen Menschen – auch auf ihr persönliches Umfeld und die Gesellschaft als Ganzes. Menschen mit psychischen Erkrankungen sind stärker von körperlichen Krankheiten, Stigmatisierung, Diskriminierung, sozialer Isolation, Armut, Schulabbruch, Arbeitslosigkeit, Frühberentung und Suizid betroffen.¹⁰



Stigmatisierung psychischer Krankheiten wird von Menschen gemacht

Psychische Krankheiten sind mit einem Stigma belegt. Das hält viele Menschen davon ab, sich Hilfe zu suchen. Und deshalb ist es auch in vielen Familien immer noch ein Tabu, über psychisch erkrankte Familienmitglieder zu sprechen und die Kinder darüber aufzuklären, was mit Mutter oder Vater los ist. Betroffene Eltern denken, dass sie schlechte Eltern seien und befürchten, dass das Jugendamt ihnen deshalb die Kinder wegnimmt. Das ist wie ein Teufelskreis. Stigma ist jedoch kein Krankheitssymptom, sondern ein Ausdruck des gesellschaftlichen Umgangs mit psychischer Krankheit und den davon betroffenen Menschen. Wir als Gesellschaft haben es in der Hand, wie gut oder schlecht Menschen, Kinder, Erwachsene und ihre Familien mit einer psychischen Krankheit leben können. Um Stigmatisierung abzubauen, braucht es viele Aktive – nicht zuletzt Menschen mit Krankheitserfahrung.



Kassensturz: Eine ökonomische Herausforderung für das medizinische Versorgungssystem und die Gesellschaft

Psychische Erkrankungen verursachen in Deutschland pro Jahr fast 45 Mrd. Euro an direkten Gesundheitskosten. Tendenz: steigend. Die Gesamtkosten für die Europäische Union werden mit mehr als 450 Mrd. Euro pro Jahr beziffert.¹¹



Gemeinsam Krisen überstehen und daran wachsen

Die meisten großen und kleinen Menschen überstehen seelische Krisen und wachsen daran! Wir alle können Geschichten über Höhen und Tiefen in unserem Leben erzählen. Wir alle haben die Kraft, Schwierigkeiten zu überwinden und anderen Menschen Mut zu machen! Zwischenmenschliche Zuwendung und soziale Verbundenheit schützen die seelische und körperliche Gesundheit. Sie fördern Glück, Menschenfreundlichkeit und prosoziales Verhalten.¹²

10 Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (Hrsg.) (2018): Dossier. Psychische Erkrankungen in Deutschland: Schwerpunkt Versorgung. URL: <https://www.dgppn.de/_Resources/Persistent/f80fb3f-112b4eda48f6c5f-3c68d23632a03ba599/DGPPN_Dossier%20web.pdf> (09.04.2021). S. 18–20.

11 Ebenda. S. 22.

12 Bauer (2020): *Fühlen, was die Welt fühlt*. S. 128.

5

Wie Lehrkräfte
mit einfachen
Mitteln
jederzeit helfen
können



Vor einigen Jahren habe ich eine junge Frau kennengelernt. Sie ist mit psychisch schwer erkrankten Eltern aufgewachsen und hat Unvorstellbares erlebt. In ihrer Kindheit hatten sich die Probleme in der Familie aufgetürmt und glichen in ihren Augen einem unüberwindbaren Hochgebirgsgletscher. In der Schule war sie mehr als auffällig – halb verhungert, verwahrlost, im Winter barfuß usw. – dennoch hat sich niemand ihrer angenommen und ihr Leid ernst genommen. Das hat dazu geführt, dass auch sie – körperlich und seelisch – krank wurde.

Heute kämpft sie sich mit erstaunlichen Kräften durchs Leben. Auf Fortbildungen zum Thema Kinder psychisch kranker Eltern, die wir zusammen gestalten durften, hat sie Lehrkräften, Erzieher:innen und anderen nichtprofessionellen Helfer:innen eindringlich Mut gemacht und konkret aufgezeigt, wie jeder Mensch jeden Tag belastete Kinder und ihre Familien entlasten kann. Das war ihr deshalb so wichtig, weil professionelle Hilfe für betroffene Familien und deren Kinder sehr hilfreich sein kann, jedoch nicht immer und sofort verfügbar ist oder aus verschiedenen Gründen gar nicht in Anspruch genommen wird.

(Dr. Manuela Richter-Werling)

Kleine alltägliche Gesten helfen

Kleine zwischenmenschliche Gesten der Aufmerksamkeit und der Zuwendung, des Verständnisses und der Wertschätzung sowie des Vertrauens sind eine enorme Unterstützung im Alltag. Menschliche Empathie und Zuwendung helfen heilen und können die Folgen der elterlichen psychischen Erkrankung für betroffene Kinder mildern!

Echt und authentisch sein

Belastete Kinder haben in der Regel ein gutes Gespür dafür, wer ihnen mit aufrichtiger Offenheit und Anteilnahme begegnet und wer sie mit ihren Sorgen „aushalten“ kann.

Geduldig und zuverlässig sein

Kontinuität, Verlässlichkeit und Geduld in der Beziehung sind sehr wichtig, weil belastete Kinder Zeit brauchen, um Vertrauen zu fassen und sich zu öffnen.

Zur Seite stehen und nahe sein

Es geht nicht darum, die Welt des Kindes um jeden Preis „radikal“ zu verbessern oder gar völlig „aus den Angeln“ zu heben, sondern den Kindern als Menschen zu begegnen.

Auf die eigenen Grenzen achten

Es kann sein, dass Sie sich z. B. aufgrund eigener Erfahrungen und daraus resultierender Berührungängste, im Kontakt mit dem Kind zurücknehmen. Deshalb ist es für Helfende wichtig, immer wieder zu reflektieren, wie es um die eigene Befindlichkeit, die eigenen Einstellungen, Ängste und Vorurteile bestellt ist. Achten Sie bitte auf ihre eigenen Grenzen. Nutzen Sie ggf. Hilfe für Helfende und vernetzen Sie sich mit weiterführenden professionellen Hilfen für die Kinder und deren Familien. Erklären Sie den Kindern, wozu Sie gut in der Lage sind und wozu eher nicht. Damit die Kinder wissen, woran sie bei Ihnen sind. So beugen Sie Schuldgefühlen und Unsicherheiten vor.

Normalität und Sicherheit

Vermitteln Sie ein Gefühl von Normalität und Sicherheit im schulischen Alltag. Vermeiden Sie es, das „Andersein“ des Kindes und seiner Familie in der Öffentlichkeit hervorzuheben. Formulieren Sie sorgsam, z. B. „Nicht in jeder Familie ist alles gut“. Fördern Sie das Verständnis anderer Menschen (Kolleg:innen, Mitschüler:innen usw.) für die Schwierigkeiten betroffener Kinder. Schaffen Sie ein verlässliches „Alltagsnetz“ für die Kinder und stärken Sie das Gefühl von Geborgenheit – auch oder gerade unter Gleichaltrigen.

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken

Stärken Sie das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen der belasteten Kinder, z. B. durch besonderes Lob und Interesse, die Förderung von Fähigkeiten und Fertigkeiten, Unterstützung bei Hausaufgaben. Stärken Sie das Spielverhalten, weil Kinder psychisch erkrankter Eltern ohnehin häufig viel zu früh „erwachsen“ sein müssen (Parentifizierung). Schauen Sie auf das, was die Kinder gut können und worin sie gut sind. Interessieren Sie sich aber auch für ihre Schwierigkeiten.

Das alltägliche Leben nutzen

Wir sollten das Leben mit seinem jeweiligen alltäglichen Bezugsrahmen für die Kinder als „Schule des Lebens“ nutzen – begleitet von empathischer Zuwendung. Als Erwachsene sind wir gefordert, von Eltern mit psychischen Erkrankungen nicht immer zu bewältigende Aufgaben dort, wo wir den Kindern begegnen, verantwortungsbewusst abzunehmen. Dazu gehören z. B. das Fördern von Entwicklungs- und Lernerfahrungen, das Ausdrücken von Wertschätzung und Lob, das Zeigen von Achtsamkeit, Zuwendung und Anerkennung sowie das Setzen von Strukturen, Regeln und Grenzen.

Empathisch sein

Jede zugewandte Hand, jedes offene Herz, Auge und Ohr, jedes aufrichtige Wort und jede ehrliche Geste – sowohl im professionellen als auch im alltäglichen Kontext – kann betroffene Familien und besonders deren Kinder entscheidend darin unterstützen, die Schwierigkeiten gemeinsam auf heilsamere Weise zu bewältigen.





Unterstützen Sie uns!

Wir öffnen Herzen. Wir geben Hoffnung. Wir machen psychische Krisen besprechbar.

Ihre finanzielle Unterstützung hilft uns dabei, unsere erfolgreichen Programme weiterhin durchzuführen, weiterzuentwickeln und zu skalieren. So erreichen wir immer mehr Menschen und können uns langfristig und nachhaltig für psychisches Wohlergehen sowie gegen die Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen starkmachen.



Das Konto für Ihre Spende:

Irrsinnig Menschlich e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE12 3702 0500 0003 5150 02
BIC BFSWDE33XXX

Sie finden uns auch auf:



Jede Spende zählt und ist eine großartige Unterstützung und Motivation für uns! Gemeinsam bereiten wir so den Weg für einen Wandel in unserer Gesellschaft: Auf seelisches Wohlbefinden zu achten, ist für alle selbstverständlich und niemand wird wegen einer seelischen Krise ausgegrenzt.

Herzlichen Dank für alle Spenden!

Im Namen von Irrsinnig Menschlich e.V.:

Dr. Manuela Richter-Werling, Gründerin und Geschäftsführerin von Irrsinnig Menschlich e.V.

Impressum

Irrsinnig Menschlich e.V.
Erich-Zeigner-Allee 69–73
04229 Leipzig

Tel.: 0341 22289 90

info@irrsinnig-menschlich.de
www.irrsinnig-menschlich.de

Vorstand

Prof. Dr. Georg Schomerus
Dr. Regine Schneider
Cornelia Lakowitz

Sitz des Vereins: Leipzig

Registergericht: Amtsgericht Leipzig VR 3359
Steuernummer: 232/140/16540
USt-IdNr.: DE249415115

Autorin & Redaktion: Dr. Manuela Richter-Werling

Mitarbeit: Mandy Rogalla (Interviews mit Kindern psychisch kranker Eltern)

Lektorat/Korrektorat: Linda Stegmann, Nora Lucaciu

Fotos: iStock, AdobeStock, Katja Dohnke, Matthias Möller/Medial Mirage, Manuela Richter-Werling

Piktogramme: Simone Fass, Gabine Heinze, Tim Müller

Layout und Satz: Gabine Heinze /TOUMAart

Erscheinungsjahr: 2021

ISBN 978-3-00-069900-9

IRRSINNIG] [MENSCHLICH



ISBN 978-3-00-069900-9