



**aufklaren**

Expertise & Netzwerk  
für Kinder psychisch  
erkrankter Eltern



# **Kleine und große Leute stärken – Was hilft Kindern, wenn Ihre Eltern psychisch krank sind und wie können Fachkräfte sie unterstützen?**

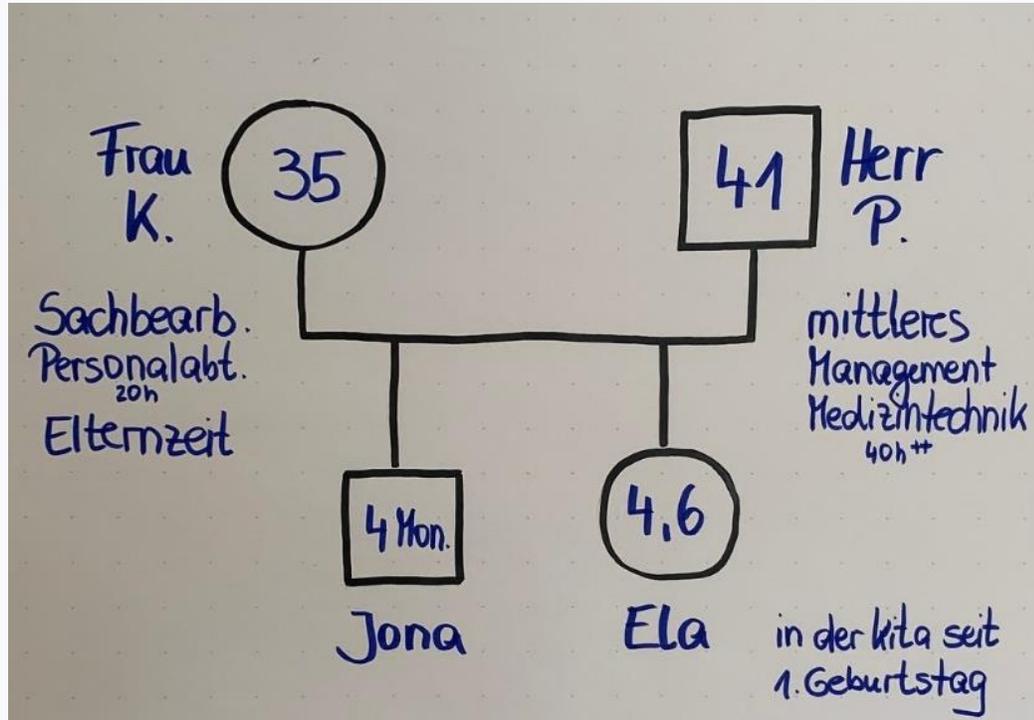
Kindergesundheitskonferenz

Oranienburg, 17. Oktober 2023

## : Überblick

- Psychisch erkrankte Eltern
- Kita-Kinder mit psychisch erkrankten Eltern sehen und erkennen
- Kinder in der Kita stärken

# Fallbeispiel



- Haus gekauft April 2020
- Schwanger im Lockdown 2021
- Großeltern weit weg
- Geburt wegen der Coronaregeln ohne Papa im Dezember 2021



# : Psychisch erkrankte Eltern

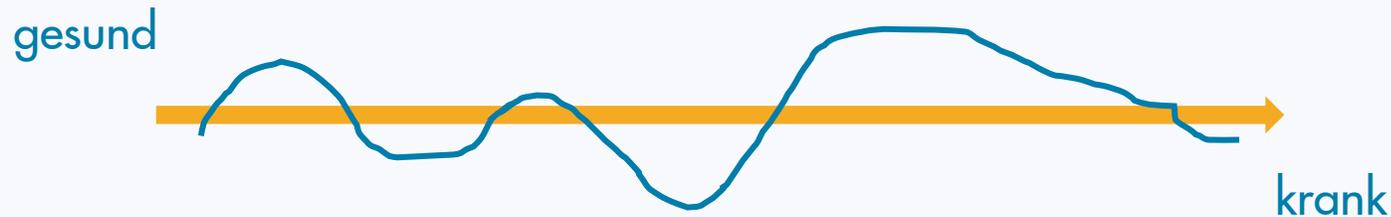
# : Erwachsene mit psychischen Erkrankungen - Allgemein

„Mental disorders are one of the top public health challenges in the WHO European Region“

- 1/3 der Bevölkerung haben eine oder mehrere psychische Erkrankungen im Jahr
- 1/3 einmal und zeitlich begrenzt, 1/3 dauerhaft mit Schwankungen, 1/3 mit erheblichen Einschränkungen

# : Erwachsene mit psychischen Erkrankungen - Gesundheit und Krankheit I

Gesundheit und Krankheit verlaufen auf einem Kontinuum



- Fließende Übergänge zwischen Gesundheit und Krankheit
- Gleichzeitigkeit von gesunden und kranken Anteilen

# : Erwachsene mit psychischen Erkrankungen - Gesundheit und Krankheit II

- Was ist eigentlich „nicht ganz normal“?
  - Was ist Temperament und Persönlichkeit?
  - Wann ist Verhalten nützlich? Wann weniger dienlich?
  - Warum gibt es gute Gründe?
  - Wann sollten Symptome behandelt werden?
- Wenn Menschen und ihr Umfeld leiden

# : Erwachsene mit psychischen Erkrankungen - Diagnosen

- Depression und Bipolare Störungen
- Ängste, Zwänge, generalisierte Angststörung, posttraumatische Belastungsstörung
- Süchte (substanzgebundene oder Verhaltensweisen)
- Essstörungen (Bulimie, Anorexie, Adipositas)
- Schizophrenie (Psychose)
- Persönlichkeitsstörungen (emotional-instabile PST<sub>(Borderline)</sub>, Narzistische PST)

# : Erwachsene mit psychischen Erkrankungen - Zusammenhänge I

- Krankmeldungen und Fehltage auf Grund von psych. Erkrankungen nehmen stetig zu (2011 zu 2021 um 41%, Summe aller Erkrankungen sinkt um 2%)
- 2021 – 17,8% aller Kranktage beziehen sich auf F-Diagnosen
- psych. Erkrankungen hatten 2015 den 2. Platz bei den Krankheitskosten (nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen)
- F-Diagnosen sind am meisten in den Berufsgruppen Gesundheits-/Sozialwesen, Bildung und öffentliche Verwaltung zu finden

## : Erwachsene mit psychischen Erkrankungen - Zusammenhänge II

- Frauen sind häufiger betroffen als Männer (in einige Altersgruppen fast doppelt so viele)
- Wechselwirkung Armut und psychische Erkrankung – häufig dauerhafter Bezug von Transferleistungen (EU-Rente, Bürgergeld, Kinderzuschlag)
- Armut an Beziehungen - Trennung, Vereinsamung, Isolation, fehlendes informelles Netzwerk, destruktive Familienbeziehungen
- fehlende Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft

## : Eltern werden – Eltern sein

Umstände um das  
schwanger werden

Verlauf der  
Schwangerschaft

Geburt

In die Rollen  
finden

Alltag leben

Wissen haben

# : Elternkompetenzen I

- Elterliche Beziehungskompetenz
  - Selbstbezogene Kompetenzen
  - Kindbezogene Kompetenzen
  - Kontextbezogene Kompetenzen
  - Handlungsbezogene Kompetenzen
- Übergeordnete elterliche Fähigkeiten
  - Alltagsmanagement
  - Beziehungsfähigkeit
  - Interaktions- und Kommunikationsfähigkeit
  - Grenzsetzungsfähigkeit
  - Förderfähigkeit
  - Vorbildfähigkeit

## : Elternkompetenzen II

- 5 Säulen einer  
entwicklungsfördernden Erziehung

- Liebe / emotionale Wärme
- Achtung
- Kooperation
- Verbindlichkeit / Struktur
- allseitige Förderung

- 5 Säulen einer  
entwicklungshemmenden Erziehung
- emotionale Kälte / Überfürsorge
- Missachtung
- Dirigismus
- Beliebigkeit / Chaos
- mangelnde Förderung / einseitige  
(Über)Förderung / Perfektionismus

# : Eltern sein mit einer psychischen Erkrankung - Auswirkungen I

- die Fähigkeit zur Bewältigung des Alltags und Gestaltung der Beziehungen sind eingeschränkt, auch der Alltag mit Kindern und die Beziehung zu den Kindern (vorübergehend oder dauerhaft)
- für Erziehung und Unterstützung der Kinder fehlen Kraft, Frustrationstoleranz, Geduld, Kreativität, Empathie, Mentalisierungsfähigkeit und innerer Raum



## : Eltern sein mit einer psychischen Erkrankung - Auswirkungen II

- die Elternkompetenz steht für die Kinder nicht verlässlich zur Verfügung (Rituale, Begleitung, Motivation...)
- zusätzlich schädigende Impulse für die Kinder (Erklärungen über die Welt, Abwertungen, Diffamierungen, Bestrafung, Vernachlässigung...)
- das Kindeswohl gerät in Gefahr

## : Eltern sein mit einer psychischen Erkrankungen - Auswirkungen III

- ungefilterte Konfrontation der Kinder mit dem eigenen Krankheitserleben der Eltern
- hocheskalierte getrennte Elternbeziehungen, die Kinder in tiefe Loyalitätskonflikte stürzen
- Reinszenierung eigener Traumata
- Tradieren von Missbrauch und Misshandlung
- Transgenerationale Weitergabe

## : Hilfeersuchen von psychisch belasteten Eltern

- oft sehr geringes Selbstwertgefühl
- empfinden Scham und Schuld für ihr Versagen
- Erleben sich selbst im Mangel
- Tabu und fehlende Worte
- Angst, die Kinder zu verlieren
- fordern nicht genügend Hilfe ein
- Fehlendes Wissen um Hilfsangebote
- Hilfesystem reagiert mit Panik und Druck, Angst vor Kontrollverlust
- Helferwirrwarr, keine passgenauen Hilfen, fehlender Einbezug der Eltern

## : Eltern erreichen

- Problemunabhängige Gesprächskultur
- Motivierende Gesprächsführung
- Gemeinsamer Blick auf das Kind und seine Stärken
- Keine Verurteilung und Bewertung
- Wertschätzung für das Gelingende und das Bemühen
- Feedback auch in guten Zeiten
- Zeit nehmen und Raum geben
- Eltern als Expert\*innen ihrer Kinder
- Klare Absprachen
- Aufgabe im Krisenplan kennen



# : Kita-Kinder mit psychisch erkrankten Eltern sehen und erkennen

## : Die Zahlen



# : Kind sein mit einem psychisch erkrankten Elternteil - Kontext I

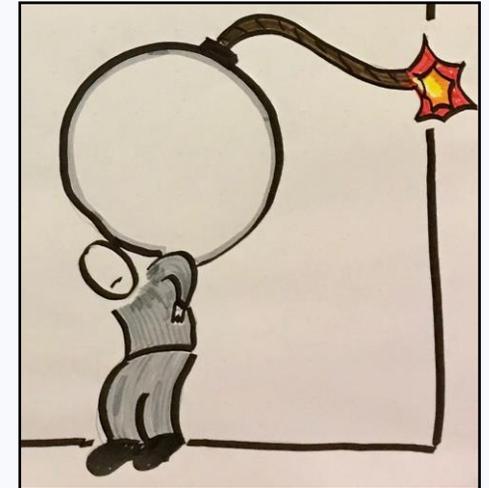
- Auswirkungen einer mütterlichen psych. Verletzlichkeit sind höher als die eines Vaters
- Mütter sind viermal häufiger die primären Bezugspersonen von Kindern
- die Inanspruchnahme von Hilfe und Mitwirkung bei der Behandlung ist von Vätern noch schwieriger als bei Müttern

## : Kind sein mit einem psychisch erkrankten Elternteil - Kontext II

- die Botschaften der Kinder werden durch Erwachsenen erst sehr spät wahr- und ernst genommen
- Kinder werden als Angehörige (insb. in der psychiatrischen Versorgung) immer noch kaum wahrgenommen (systematisch erfasst)
- Kinder erleben ihre Lebenswelt lange nicht als „verstörend“, „merkwürdig“ oder „krankmachend“
- Kinder nehmen die belastende Situation „atmosphärisch“ wahr, haben dafür aber oft keinen Ausdruck
- besonders Kleinkinder zeigen sehr unspezifische Symptome (Säuglinge - z.B. Regulations- oder Fütterstörungen)
- Unterdrückung eigener Gefühle

# : Kind sein mit einem psychisch erkrankten Elternteil - Folgen

- Auswirkungen auf die Kinder sind sehr verschieden - Resilienz- und Risikofaktoren haben sehr unterschiedlichen Einfluss
  - Überforderung und Desorientierung
  - Rückzug, System schützen
  - Parentifizierung
  - Scham, Schuld und Isolation
  - Verhaltensauffällig vs Anpassung
  - Nicht weiter „wachsen“



# : Risiken für Kinder psychisch erkrankter Eltern I

- 3-4-fach erhöhtes Risiko selbst eine psychische Erkrankung zu entwickeln, u.a. aufgrund:
  - psychosozialer Belastungsfaktoren
  - genetischer Komponenten
  - krankheitsbedingtem elterlichen Erziehungs- und Bindungsverhalten
- Erhöhtes Risiko von Vernachlässigung, Misshandlung, psychischer und körperlicher Gewalt

## : Risiken für Kinder psychisch erkrankter Eltern II

- Risikofaktor: fehlende Krankheitseinsicht der Eltern
- je kleiner die Kinder, desto gravierender die Folgen → Störung der Beziehungs- und Bindungsentwicklung möglich
- 40-50% der Kinder und Jugendlichen in der KJP haben psychisch- oder suchterkrankte Eltern
- Parentifizierung
- Transgenerationale Weitergabe

# : Lebenswelt von Kindern psychisch erkr. Eltern I

Kinder erleben...

- Fehlende Orientierung
- werden zu genauen Beobachtern der Eltern
- sind auf sich allein gestellt mit Gefühlen, Konflikten, Anforderungen
- Hilflosigkeit und Überforderung
- ziehen sich zurück, isolieren sich sozial
- Implizites oder explizites „Redeverbot“
- Scham- und Schuldgefühle
- Sorge um Eltern
- übernehmen elterlicher Verantwortung (Parentifizierung)

# : Kinder in der Kita stärken

# : Kind sein mit einem psychisch erkrankten Elternteil - Resilienz

• ausgeglichenes Temperament	• Selbsthilfefertigkeiten
• realistische Planungskompetenz	• Schulische Leistungsfähigkeit
• hohe Selbstwirksamkeitsüberzeugung	• hohe Sozialkompetenz (Empathie, Orientierung an Gruppenregeln)
• Problemlöse- und Kommunikationsfähigkeit	• sichere, feinfühlig Bindung zu einer Person
• positives Erziehungsklima am Lebensort	• gute Paarbeziehung der Eltern
• verlässliche Quellen sozialer und emotionaler Unterstützung	• unterstützende und anregende Freundschaften
• positive Erfahrungen in Kita, Schule und Integration in Freizeit	• Ehrlichkeit der Erwachsenen mit der Erkrankung
• Hilfe und Unterstützung erfahren	• Wissen, Worte, Information
• Möglichkeit zur Rückversicherung und Bestätigung der eigenen Gefühle	

# : Kinder stärken und begleiten

- Bezugsperson sein
- Verlässlichkeit bieten
- Selbstwert stärken
- Talente fördern
- in Gruppen einbinden
- Schutzraum und Freiräume bieten
- Erklärungen und Informationen geben
- Du bist nicht schuld!
- weitere Hilfen anbahnen
- Netzwerk stärken

## : Kinder stärken und begleiten II

- Fürsorglich sein, z.B. am Montag morgen
- Umfangreiche Betreuungszeit
- Vertragsabbruch vermeiden
- Extra-Zeit durch z.B. Lesepat\*innen, Schüler\*innen
- Der Stimmung Ausdruck verleihen, Gefühle ansprechen
- „Erste“ Selbsthilfe üben (z.B. Was mache ich wenn ich aufgeregt bin?)
- Beteiligungen schaffen, Isolierung und Rückzug entgegenwirken
- Frühförderung anbahnen
- Wenig Betreuerwechsel

## : Programme für die Kita

- Kita- Move - Motivierende Gesprächsführung
- Schatzsuche - Elterngruppe > Ressourcen der Kinder
- Familie Löwenmut - Präventionsprogramm für Kitakinder
- Gruppenprogramm: Ressourcen psychisch kranker und suchtkranker Eltern stärken

# : Kontakt

## A: aufklaren vom PARITÄTISCHEN Hamburg

Juliane Tausch – Landeskoordinatorin  
[juliane.tausch@paritaet-hamburg.de](mailto:juliane.tausch@paritaet-hamburg.de)  
Tel. 0173 53 49 230



Newsletter [abonnieren](#)  
auf unserer Homepage

Wandsbeker Chaussee 8 | 22089 Hamburg  
Tel: 040 41 52 01-54



[aufklaren@paritaet-hamburg.de](mailto:aufklaren@paritaet-hamburg.de)  
[www.aufklaren-hamburg.de](http://www.aufklaren-hamburg.de)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

**A** ● ● **aufklaren**  
Expertise & Netzwerk  
für Kinder psychisch  
erkrankter Eltern

 **DER PARITÄTISCHE**  
HAMBURG