

Wenn Eltern psychisch erkranken

Begleitmaterialien zum Atlantis-Bilderbuch

von Hjørdis Mair und Carmen Pinazza

ZiegenHundeKrähenMama
... oder:
Was ist mit Mama los?

Katharina Tanner (Text)
und Lihie Jacob (Bild)



atlantis
thema

Inhaltsverzeichnis

ERSTER TEIL zum einfachen Einsteigen

- 3 Fallbeispiele und Einführung ins Thema**
von Hjørdis Mair
- 7 Das Bilderbuch ZiegenHundeKrähenMama ... oder: Was ist mit Mama los?**
von Hjørdis Mair
- 9 Und was macht jetzt Jonas?**
von Hjørdis Mair

ZWEITER TEIL zum Weiterdenken

- 11 Weitere Informationen für Fachpersonen und Interessierte**
von Carmen Pinazza
- 13 Resilienz und Prävention – Wirksamkeit präventiver Massnahmen für Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil**
von Hjørdis Mair

DRITTER TEIL Wegweiser

- 19 Beratungsstellen und Präventionsprojekte**
von Hjørdis Mair
- 19 Medien zum Thema »Kinder psychisch belasteter Eltern – wer kümmert sich um sie?«**
von Carmen Pinazza
- 26 Die Autorinnen**

Impressum

*Bewahre mich vor dem naiven Glauben,
es müsse im Leben alles gelingen.
Schenke mir die nüchterne Erkenntnis,
dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge
und Rückschläge
eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind,
durch die wir wachsen und reifen.*

Antoine de Saint-Exupéry

Wenn Eltern psychisch erkranken

von Hjørdis Mair und Carmen Pinazza

ERSTER TEIL



Fallbeispiele und Einführung ins Thema

von Hjørdis Mair

Wenn Mama unter der Daunendecke verschwindet, Papa die Türschlösser austauschen will oder ein dickes schwarzes Monster hinter der Haustür lauert: drei Familien – drei Geschichten

Hanna, 9 Jahre

An diesem Morgen ist es nicht die vertraute Stimme der Mutter, die Hanna weckt. Es ist nicht ihre warme Hand, die ihr die Haare aus dem Gesicht streicht, nein, es ist das Sonnenlicht, das ihr grell ins Gesicht scheint. Es muss schon spät sein, viel zu spät, um noch rechtzeitig zur Schule zu kommen!

Hanna springt aus dem Bett und läuft in die Küche. Der Frühstückstisch ist leer. Kein Kakao, kein Honigbrot, kein Znüni, der bereit liegt.

»Schon wieder nicht«, denkt Hanna und öffnet unsicher Mamas Schlafzimmertür. Nur eine blonde Strähne kringelt sich auf dem Kopfkissen. Mama aber ist verschwunden unter der Daunendecke. Auf dem Boden liegen zerknüllte Taschentücher, und der Wecker beginnt gerade wieder zu klingeln.

»Aufstehen, Mama! Wach auf, Mama!« Hanna stupst erst vorsichtig und rüttelt dann immer kräftiger an dem weißen Berg im Bett. Aber es hilft nichts. Nur ein leises Stöhnen hört Hanna, ein Murmeln, ein paar Worte: «Ich muss schlafen, Kleine ... tut mir leid ... Schule ... geh ...».

Schon wieder! Hanna geht in die Küche und steckt wütend einen Apfel in ihre Schultasche. Warum steht Mama nicht auf?! So wie Marvins und Ninas Mutter? Sie müsste sich doch einfach einmal zusammenreißen und nicht immer so faul im Pyjama herum liegen! Hastig zieht sich Hanna an und rennt so schnell sie kann zur Schule.

»Der Wecker war schon wieder kaputt,« flüstert sie auf den fragenden Blick der Lehrerin und wünscht sich in diesem Moment nichts mehr, als unsichtbar zu sein.

›Sie wird es mir nicht mehr glauben‹, denkt Hanna verzweifelt, ›und die Kinder auch nicht. Und ganz bestimmt auch nicht Lea, meine beste Freundin Ich muss mir unbedingt etwas anderes einfallen lassen. Wenn ich nur etwas wüsste!‹

Wie von weit her hört sie die Stimme der Lehrerin und merkt erst zu spät, dass die anderen Kinder ungeduldig im Kreis sitzen und auf sie warten. Hanna schämt sich.

Jonas, 7 Jahre

Jonas stellt seine Schultasche in die Ecke und wirft einen kurzen Blick in Papas Arbeitszimmer, bevor er sich mit seinem besten Freund treffen will. Papa sitzt wie immer an seinem Computer. Seit er nicht mehr ins Büro geht, arbeitet er ganz viel zu Hause. Den ganzen Tag schreibt er an einem wichtigen Buch, ohne Pause, und manchmal vergisst er darüber sogar zu essen. Papa forscht nach bösen Wesen, die bald die Welt erobern werden, und darum muss er arbeiten wie verrückt. Bestimmt wird sein Buch bald fertig sein. Dieses Buch wird die ganze Welt beschützen und retten! Erst kürzlich hat Papa alle Türschlösser ausgetauscht, damit diese Außerirdischen sein Buch nicht stehlen können.

Papa sieht und hört Jonas nicht. Auch nicht, als Jonas Tschüss ruft und die Türe zuknallt.



›Eigentlich ist es Papa egal, ob ich hier bin oder nicht‹, denkt Jonas, ›er merkt bestimmt nicht, wenn ich später nach Hause komme. Vermutlich würde er auch nicht merken, wenn ich gar nicht mehr nach Hause käme. Vielleicht bin ich ihm auch gar nicht wichtig und Mama auch nicht.‹

Manchmal ist Papa wieder fast wie früher, dann spielt er mit Jonas und lacht mit Mama. Dann hat er irgendwie ein anderes, freundlicheres Gesicht. Aber der Papa von heute schreit Jonas an, wenn er ihn bei seiner Arbeit stört. Seine Augen schauen böse – und manchmal einfach an Jonas vorbei, als ob er gar nicht hier wäre.

›Dieser Papa hat mich sicher nicht lieb‹, denkt Jonas.

Jonas versucht dann einfach, leise wie ein Mäuschen zu sein und niemanden zu stören. Auch nicht die Mama. Sie ist nämlich in letzter Zeit sehr traurig und weint viel.

›Papa ist krank,‹ sagt sie. ›Er kann nichts dafür.‹

Jonas versucht Mama zu helfen, so viel er kann.

›Vielleicht muss ich ja einfach ganz lieb sein und alles wird wieder gut, so wie es früher war, als es nur einen Papa gab und Mama fröhlich war und meine Freunde zu mir zum Spielen kamen‹, überlegt Jonas. Aber auch das geht jetzt nicht mehr: ›Papa darf nicht gestört werden,‹ sagt Mama, ›es ist besser so.‹

Ali und Aisha, 6 und 8 Jahre

Ali und Aisha besuchen die erste und dritte Klasse. Ihre Eltern sind vor zehn Jahren in die Schweiz geflohen. In ihrem Heimatland war Krieg. Sie haben Schlimmes erlebt, aber sie erzählen den Kindern nicht viel davon.

Manchmal, wenn die Kinder nach Hause kommen, sitzt die Mutter am Fenster und weint. Sie wischt dann schnell die Tränen aus ihrem Gesicht und versucht zu lächeln. Aber das geht oft nicht. Ihr Gesicht ist dann starr wie die Gipsmaske, die Aisha in der Schule gebastelt hat. Das macht den Kindern Angst. Sie gehen dann jeweils still in die Küche, stellen Brot und Humus auf den Tisch und essen alleine.

Auch heute öffnen die Kinder vorsichtig die Tür und schauen die Mutter fragend an. ›Ist es hier, Mama, dein Monster?‹

Die Mutter lächelt. »Ja, heute ist es hier. Es ist dort hinten in der Ecke und schaut mir zu. Aber ich habe ihm gesagt, dass es dort bleiben und mich in Ruhe lassen soll.«

Aisha und Ali lachen erleichtert und umarmen ihre Mutter.

Vor ein paar Wochen ist Mama so traurig gewesen, dass Papa sie ins Krankenhaus bringen musste. Danach haben Papa und Mama ihnen vom schwarzen Angstmonster erzählt. Jetzt wissen sie, dass Mama manchmal Besuch von diesem Angstmonster erhält. Manchmal kündigt es seinen Besuch an, aber oft kommt es einfach ohne Anmeldung hereingestürmt und packt die Mama. Manchmal ist es riesig groß und schwarz, und manchmal ist es winzig klein und versteckt sich hinter einem Regal oder einem Kochtopf. Wenn es wieder einmal ganz groß ist und sich der Mutter sogar auf die Schultern setzt, so dass sie kaum noch stehen und atmen kann, dann wissen die Kinder, dass Mama Ruhe braucht.

Manchmal versuchen Ali und Aisha, das Monster zu verscheuchen. Wenn es ihnen gelingt, tanzen sie lachend um Mamas Bett.

Immer noch öffnen Ali und Aisha die Haustüre vorsichtig, wenn sie von der Schule kommen. Aber jetzt wissen sie, dass Mama gerade das Monster in Schach halten muss, wenn sie starr auf dem Sofa sitzt. Sie wissen auch, dass Papa der Mama hilft, wenn das Monster wieder kommt. Und vor allem wissen sie, dass sie nichts falsch gemacht haben, dass Mama nicht wegen ihnen traurig ist und dass Mama sie immer noch lieb hat.

Vergessene Kinder – Scham und Schuldgefühle

Dies sind nur drei Fallbeispiele aus der Präventionsarbeit mit Kindern mit einem psychisch belasteten Elternteil. Die psychische Erkrankung eines Elternteils zeigt sich für betroffene Kinder auf ganz unterschiedliche Weise. Kinder erleben den erkrankten Vater oder die kranke Mutter oft als fremd, distanziert, abwesend, traurig oder aggressiv. Es fehlt ihnen das vertraute Lächeln beim Aufwachen, eine Berührung am Abend, der Duft von leckerem Essen aus der Küche, die gewohnte Zuwendung, das Interesse beim Nachhausekommen oder die Freude auf gemeinsame Aktivitäten am Wochenende.

Kinder fühlen sich durch das ungewohnte Verhalten der Eltern oft zurückgestoßen und allein gelassen. Die plötzliche Veränderung der Mutter oder des Vaters, ihre Müdigkeit und innere Abwesenheit wecken Ängste und Schuldgefühle. Das für sie fremde Verhalten, eine verwirrte Sprache, Panik vor Unsichtbarem oder Wahnvorstellungen erschüttern die Selbstwahrnehmung der Kinder. Plötzlich ist der Alltag, den sie von klein auf kennen, nicht mehr derselbe. Gewohntes, sowohl im Innern wie auch im Äußeren, ist plötzlich verrückt, die innere Ordnung der kindlichen Welt ist gestört. Das ist für die Kinder schwer zu verstehen und noch schwieriger zu benennen, denn trotz allem ist für sie das, was sie zu Hause erleben – sei es der gewohnte Alltag oder die neue, »verrückte« Situation – der Maßstab im Kontakt nach außen.

Oft vermuten die Kinder, dass es an ihnen liegen muss, wenn Mama nicht mehr mit ihnen lacht oder Papa das Frühstück nicht macht, wenn er ungeduldig ist oder traurig. Sie fühlen sich schuldig und schämen sich für das Verhalten der Eltern, aber auch für die eigenen ambivalenten Gefühle dem erkrankten Elternteil gegenüber:

»Schaut mich Mama nicht an, weil wir gestern gestritten haben oder weil ich mein Zimmer nicht aufgeräumt habe?«

»Hat Papa mich einfach nicht mehr lieb und geht deshalb nicht mehr mit mir Fußball spielen?«



Faktoren, die Kinder stärken

Jedes Kind, jede Familie erlebt seine ganz persönliche Geschichte. Und immer ist sie für alle eine große Herausforderung.

Ob die Kinder trotz der belastenden Situation gesund heranwachsen können, hängt von verschiedenen Komponenten ab:

- Wie geht die Familie mit der Krankheit um?
- Erkennt der betroffene Elternteil seine Krankheit und kann er kindgerecht darüber sprechen?
- Können die Eltern trotz Krankheit Unterstützung organisieren oder sind die Kinder oft allein zu Hause und übernehmen zunehmend die zu großen Aufgaben des Alltags?
- Ist es dem nicht betroffenen Elternteil möglich, die Familie zu unterstützen? Gibt es ein starkes soziales Umfeld, das mithilft und in Notfällen einspringt?
- Werden die Bedürfnisse der Kinder vom sozialen und beruflichen Umfeld wahrgenommen, oder werden sie in der Sorge um den erkrankten Elternteil von der Familie und den involvierten Fachpersonen vergessen?
- Finden die involvierten Personen eine gemeinsame Sprache, um mit dem Kind über die Krankheit zu sprechen oder glaubt es, mit niemandem über das Verhalten der Mutter oder des Vaters reden zu dürfen?
- Haben Gefühle wie Ängste, Trauer, Verwirrung und Wut ihren Platz am Familientisch oder gibt es in der Familie ein unausgesprochenes Schweigegebot?
- Wird die Familie vom sozialen Umfeld, von der Familie, Freunden und der Schule unterstützt, oder distanziert sich das Umfeld von der Familie?
- Bleiben die Freundschaften der Kinder erhalten oder zieht sich die Familie immer mehr aus dem sozialen Kontext zurück?
- Gibt es einen Ort, wo das Kind seine drängenden Fragen stellen kann und ihm jemand hilft, die Probleme der Eltern zu verstehen und einzuordnen? Oder ist das Kind mit seinen Fragen allein und isoliert?
- Gibt es zumindest eine verlässliche Bezugsperson, die ganz für das Kind, seine Fragen und sein Befinden da ist, wenn alles zusammenbricht?

Neben den persönlichen Ressourcen, über die ein Kind verfügt, hat das Verhalten der Eltern und des Umfeldes des Kindes eine große Wirksamkeit auf seine Gesundheit. Hier setzt die Bedeutung der Prävention an.

Sensibilisierung und Prävention

Obwohl jeder dritte Mensch einmal in seinem Leben von einer psychischen Belastung oder Erkrankung betroffen ist, wird immer noch zu wenig über dieses Thema gesprochen. Scham, Schuld und Versagensgefühle der Betroffenen und Angehörigen verhindern einen offenen, tabufreien Umgang mit der Krankheit, der aber für die gesunde Entwicklung der Kinder von zentraler Bedeutung ist. Erst in letzter Zeit rückt die Perspektive der Kinder in den Fokus der psychiatrischen Institutionen, der involvierten Fachpersonen und der Präventionsforschung.

Damit aus den betroffenen Kindern keine vergessenen Kinder werden, ist eine Sensibilisierung in der Öffentlichkeit unabdingbar. Es braucht dringend Unterstützungs- und Präventionsangebote für die Familien und ihre Kinder. Das Kind braucht einen Raum für sich, in dem seine verwirrte Wahrnehmung der Realität eine neue innere Ordnung finden kann, sei das im Spiel, im Gestalten oder im Gespräch. Das Kind braucht die Möglichkeit, sich selbst wahrzunehmen, als selbstwirksam zu erleben und so seine Resilienz (Widerstandskraft) zu stärken.

Kinderliteratur spielt dabei eine hilfreiche und wichtige Rolle. Sie unterstützt das Vermitteln von

kindgerechtem Wissen, fördert das Verständnis für psychisch Erkrankte und eröffnet das Gespräch für einen Austausch von Fragen und persönlichen Erfahrungen der Kinder. Bilderbücher unterstützen Aufklärungs- und Präventionsarbeit in der Schule, in der Familie und in der Therapie (Literaturliste ab Seite 19).

Das Bilderbuch ZiegenHundeKrähenMama ... oder: Was ist mit Mama los?

von Hjørdis Mair



Kindliche Versuche, im Kontakt mit der kranken Mutter zu bleiben und eine gemeinsame Sprache zu finden

Im Bilderbuch »ZiegenHundeKrähenMama« wird die Geschichte zweier Geschwister erzählt, deren Mutter an einer Depression erkrankt. Ganz aus der Perspektive der Kinder erleben wir ihre tiefe Verunsicherung und ihre unermüdlichen Versuche, mit der Mutter im Kontakt zu bleiben, die zwar physisch anwesend, psychisch aber doch nicht erreichbar ist.

Wir begleiten die Kinder auf der Suche nach einer gemeinsamen Sprache in der schwierigen Zeit der Erkrankung und der Sprachlosigkeit. Wir erleben den Rückzug der Mutter, aber auch die Hilflosigkeit und das Bemühen des Vaters, den Kindern das Verhalten ihrer Mutter verständlich zu machen. Auch er ist in seiner Sorge um

die Mutter und in der Bewältigung von Alltag und Arbeit sehr belastet und für die Kinder nicht immer erreichbar.

Die Kinder, die sich allein gelassen fühlen, sprengen Regeln und gehen in ihrem Verhalten über Grenzen. Je weiter weg die Mutter rückt und sich unter die Wolldecke zurückzieht, desto mehr geraten sie in Unordnung und Streit. Die Kinder bewegen sich zwischen dem Versuch, der Mutter nahe zu sein und dem Rückzug in ihre eigene innere Welt.



Überlebensstrategien: Verzweiflung, Wut und Rückzug ins Innere

Als die Mutter auf dem Sofa liegen bleibt, ihre Augen geschlossen sind und sie nicht mehr mit ihnen spricht, lassen die Kinder ihre Wut und Verzweiflung an der unschuldigen Zimmerlinde aus. Obwohl es Sommer ist, zieht der Winter ins Wohnzimmer ein und begräbt es unter einer dicken Schneedecke.



Die einst wohlige Umgebung wird kalt und fremd. Gemeinsam stapfen die Kinder durch die eisige Kälte und versuchen einen Weg in diesem dichten Schneetreiben zu finden. Die Not der Kinder wird deutlich, als sie nicht mehr essen und schlafen können, bis sie irgendwann vor Erschöpfung einschlafen.

Vorsicht und zaghafte Freude

Wir sehen die Unsicherheit der Kinder, als die Mutter erste zaghafte Schritte aus ihrer Depression heraus macht und mit ihren Kindern wieder in Kontakt tritt. Auch als das Eis langsam schmilzt, verharren die Kinder noch in ihrer Starre, unsicher darüber, welche Mutter ihnen nun begegnen würde.



Am Schluss des Buches ist die Erleichterung und Freude spürbar, dass sich nun alles wieder zum Guten wendet. Der Vater aber schläft zunächst vor lauter Erschöpfung ein. Die Mutter wird wieder zur Mama, und die Ziege findet ihren Platz wieder im Ziegenlied, das nun alle zusammen auf dem Sofa singen; wohl wissend, dass draußen die Schneeflocken tanzen.

Tabubrüche

Im Buch benennen die Kinder die kranke Mutter als Ziege, Hund und Krähe. Was ihnen an der Mutter so fremd und unverständlich geworden ist, verwandeln sie in Tierfiguren. Schonungslos lassen sie die Mutter bellen, meckern und krächzen. Dieses Verhalten lässt vielleicht die Frage aufkommen, ob der psychisch kranke Mensch in einer Geschichte so benannt werden darf. Doch gerade diese Benennung erlaubt es den Kindern, tabufrei ihre Verwirrung, aber auch ihre Wut zu zeigen. Sie bleiben dabei Kinder, die ihre Mutter lieben, sie aber nicht schonen. Sie suchen für sich einen Weg, mit der psychisch abwesenden Mutter in Kontakt zu kommen, und bleiben dabei ganz in ihrer kindlichen Welt. Sie beobachten und benennen, wie verstörend sich die Mutter in ihrer Krankheit zeigt, und sie finden für sich eine Sprache aus einer ihnen bekannten Welt, um das Verwirrende und Beängstigende auszudrücken. Es ist ihr Weg, mit der oft unerreichbaren Mutter im Kontakt zu bleiben.

Möglichkeiten des Buches

Es ist bekannt, wie oft Kinder in die Elternrolle schlüpfen und eine viel zu große Verantwortung für den erkrankten Elternteil und den Alltag übernehmen (Parentifizierung). In diesem Bilderbuch zeigt sich das erfrischend frech. Es bietet die Möglichkeit, gemeinsam mit dem Kind über tabuisierte Gefühle und Verhaltensweisen zu sprechen. Der gesunde, aber auch der belastete Elternteil kann mit den Kindern die eigene Befindlichkeit thematisieren.

Kinder schlüpfen gerne in Tierrollen. Tiere dürfen verrückt und phantastisch sein. Im Nachspielen der Geschichte, im Nachahmen der verschiedenen Tierstimmen und Phantasiesprachen darf auch gelacht werden. So erlaubt diese ungewohnte Darstellung der kranken Mutter ein gemeinsames Nachdenken über die Situation; tabuisierte Gefühle können ausgedrückt und Grenzen dürfen überschritten werden – im Spiel, das sich klar von der Alltagsrealität absetzt, darf auch über das Verrückte gelacht werden. Gerade bei schweren Ereignissen sind Humor und Freude kraftvolle und heilsame Ressourcen.

Und was macht jetzt Jonas?

von Hjørdis Mair

Jonas' Mutter wird bei einem offenen Elterngespräch von der Lehrerin auf ein Präventionsprojekt für Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil aufmerksam gemacht, wo die Kinder in einem Atelier Raum für Gespräche und kreative Tätigkeiten erhalten.

Nun geht Jonas regelmässig ins Atelier. Am Anfang ist er dort schüchtern und unbeholfen. Oft weiß er nicht so recht, was er tun soll. Manchmal vergräbt er sich unter Decken oder versucht durch Regelverstöße die Grenzen in der Beziehung auszuloten. Langsam fasst er aber Vertrauen zur Begleiterin und zu dem offenen Raum, der ihm zur Verfügung steht. Er experimentiert mit Farben und Techniken, bei denen man nichts falsch machen kann und bei denen viele überraschende Effekte durch zufälliges Tun entstehen. In der Arbeit mit Speckstein ist es ihm möglich, Kraft einzusetzen und Widerstand zu spüren. Mit der größten Feile ist er mehrere Wochen lang konzentriert damit beschäftigt, gekreuzte Linien in den Stein zu feilen. Er erzählt der Begleiterin, dies seien Narben, die der Stein von Verletzungen habe. Mit der Zeit werden die Furchen feiner, und mit viel Ausdauer schleift und gestaltet Jonas ein Amulett, das einem Bärenzahn gleicht. Das hängt er sich jetzt stolz um den Hals.

Jonas macht im Atelier die Erfahrung, dass er sich konzentrieren und mit Ausdauer erreichen kann, was er sich vorgenommen hat. Dies stärkte sein Selbstvertrauen und seine Selbstwirksamkeit. Auch in der Schule kann sich Jonas jetzt besser konzentrieren und geht mit mehr Mut an Aufgaben heran.

Auch Jonas' Eltern kommen regelmäßig ins Atelier. Sie wollen herausfinden, wie sie mit Jonas altersgemäß über die Erkrankung seines Vaters sprechen können. Mit der Begleiterin im Atelier sprechen sie auch über ihre Angst, dass die Krankheit vererbt werden könnte, über Scham und Schuldgefühle, aber auch darüber, wie ein möglichst normaler Alltag mit schönen Erfahrungen trotz Krankheit möglich sein kann. Sie haben jetzt den Mut, wenn nötig Unterstützung in Anspruch zu nehmen und sehen, welche besonderen Fähigkeiten ihr Kind hat und was sie an ihm besonders lieben.

Jonas wird durch die chronische Erkrankung des Vaters weiterhin in einer belasteten Familiensituation aufwachsen. Durch die kunsttherapeutische Begleitung und die Unterstützung der Familie macht er aber die Erfahrung, dass er nicht allein gelassen ist und dass Unterstützung für die ganze Familie hilfreich ist.

Jonas hat die Möglichkeit, trotz seiner Familiengeschichte und mit den Fähigkeiten, die er dadurch erwirbt, zu einem gesunden jungen Menschen heranzuwachsen.

Zum Beispiel das »Kinderprojekt Barca« im Raum Zürich



Im Atelier des »Kinderprojekts Barca« erhalten die Kinder von psychisch belasteten Eltern Raum für Gespräche und kreative Aktivitäten wie Musizieren, Tanz und Bewegung, Geschichten-Erzählen, Theaterspielen, Malen und Gestalten. Bei jedem Treffen wählen die Kinder und Jugendlichen selbst, was sie tun wollen und worüber sie sprechen möchten. Im Vordergrund stehen dabei ihre Bedürfnisse, ihr Kind-Sein, das spielerische »Verdauen« von schwierigen Situationen, die Entspannung, sowie fröhliche und erleichternde Erlebnisse. Die Stunde im Atelier gehört ganz dem Kind.

Für die Kinder ist es von großer Bedeutung, eine Vertrauensperson außerhalb der Familie zu haben und im Kontext dieser Begleitung selbst im Mittelpunkt stehen zu dürfen. Der Raum gehört für einmal ganz allein ihnen, während die Erkrankung des Vaters oder der Mutter in den Hintergrund tritt und nicht bestimmend ist.

Eine wichtige Erfahrung besteht für die Kinder und Jugendlichen darin, dass sie selbst etwas tun können. Ihre Tätigkeiten werden gesehen und bekommen ein wertschätzendes, verständnisvolles Echo. Sie kreieren ihre eigenen Wege aus der Isolation und gewinnen neues Selbstvertrauen.

Durch das Spiel, die gestalterische Tätigkeit und durch die Gespräche eröffnen sich den Jugendlichen neue Perspektiven im Umgang mit dem erkrankten Elternteil und der schwierigen Situationen in der Familie. Sie erfahren, dass sie noch andere Möglichkeiten haben, dass sie selbst handeln können, und gewinnen Vertrauen in ihre vorhandenen Ressourcen für eine positive Alltagsbewältigung. Bei auffallenden Symptomen vermitteln die Begleitpersonen fachliche Hilfe, immer in Rücksprache mit den Eltern. Weitere Informationen:

www.kinderprojekt-barca.ch

VASK Zürich

ZWEITER TEIL



Weitere Informationen für Fachpersonen und Interessierte

von Carmen Pinazza

Vergessene Bedürfnisse der Kinder

Eine psychische Erkrankung stellt zweifelsohne für jeden Menschen einen großen Einschnitt in seinem Leben dar. Für die Betroffenen gerät das Leben aus den gewohnten Bahnen. Die Erkrankung ist für die Person selbst, aber auch für das Umfeld, die Familie – und dort vor allem für die Kinder – eine große Belastung.

Eine Krise im Familiensystem wirkt sich auf alle Familienmitglieder aus.

Eine psychische Erkrankung ist unter anderem durch Dauerhaftigkeit, Chronizität und Unberechenbarkeit gekennzeichnet; meist muss eine betroffene Familie für längere Zeit mit einer schweren Belastung zurechtkommen.

Je nach Krankheitsbild und Symptomen kann es bei betroffenen Elternteilen zu einer Einschränkung ihrer sozialen Kompetenzen generell kommen – und damit auch zu einer Einschränkung ihrer Kompetenzen in Bezug auf ihre elterlichen Aufga-

ben. Kinder benötigen für ihre persönliche Entwicklung zuverlässige, stabile und berechenbare Beziehungen, die ihnen Unterstützung, Anregung und Versorgung geben. Durch eine psychische Erkrankung können Eltern jedoch derart absorbiert sein, dass sie die Bedürfnisse des Kindes bzw. der Kinder nicht mehr oder nur noch reduziert wahrnehmen und befriedigen können.

Der erkrankte Elternteil fühlt sich in einer akuten Krise oftmals mit den Aufgaben der Erziehung überfordert; er sieht sich der Rolle der Mutter oder des Vaters nicht gewachsen. Oft schämt er sich dafür, krank zu sein und seiner Familie diese Last aufzubürden. Auch wenn er – krankheitsbedingt – wenig oder keine Krankheitseinsicht zeigt, nimmt er in der Regel trotzdem wahr, dass er den familiären und gesellschaftlichen Erwartungen zur Erfüllung seiner Elternrolle nicht gerecht wird.

Ebenso wichtig wie die Kenntnis der einzelnen (medizinisch-psychiatrischen) Krankheitsbilder und deren Behandlungsmethoden ist für involvierte Fachpersonen das Wissen um deren psychosoziale Auswirkungen.



Risikofaktoren für die Kinder

Eine elterliche psychische Erkrankung führt zu Problemen verschiedenster Art. Daraus ergeben sich Risikofaktoren auf drei verschiedenen Ebenen:

a) auf der Ebene der Familie, b) auf der Bedürfnissebene des Kindes, c) auf der Erscheinungsebene des Kindes.

a) System Familie: Hier stellen sich Fragen zur ökonomischen Situation und zu Beziehungsmustern zwischen Familienmitgliedern und Außenstehenden.

b) Bedürfnisbefriedigung des Kindes bzw. der Kinder: Hier stellen sich Fragen zu körperlichen, psychischen und sozialen Bedürfnissen.

c) Erscheinungsebene des Kindes bzw. der Kinder: Fragen nach körperlichen, psychischen und sozial auffälligen Erscheinungsmerkmalen als Folge von nicht befriedigten Bedürfnissen.

Unterstützung

Grundsätzlich haben Eltern ein Anrecht auf Unterstützung, wenn ihre Ressourcen zur Gewährleistung des Wohles ihres Kindes nicht ausreichen. Dieser Anspruch muss von den Eltern jedoch auch geltend gemacht werden. Nicht selten sind psychisch kranke Eltern selbst nicht mehr in der Lage, ihr Leben zielgerichtet zu steuern, eine dem Kindeswohl gerecht werdende Betreuung zu gewährleisten sowie ihre Rechte betreffend Unterstützung angemessen und proaktiv selbst wahr-

zunehmen. Psychisch erkrankte Menschen können – als Ausdruck ihrer Krankheit – in ihrer sozialen Kompetenz eingeschränkt sein und/oder unter krankheitsbedingten Wahrnehmungsstörungen leiden, die es ihnen unmöglich machen, ihre Ansprüche zu formulieren und erforderliche Hilfsangebote von sich aus zu beanspruchen. Bestandteil einer psychischen Erkrankung kann zudem sein, dass der betroffenen Person jegliche Krankheitseinsicht und der daraus resultierende Wunsch nach Unterstützung und Behandlung fehlt.



Ressourcen

Als klare Ressource kann gewertet werden, wenn der erkrankte Elternteil mit einem gesunden Partner oder einer gesunden Partnerin zusammenlebt und/oder über ein tragendes soziales Netz verfügt. Krankheitseinsicht und proaktive Beanspruchung von Hilfeleistungen sowie eine akzeptierende Haltung gegenüber Hilfestellungen ist für die unterstützenden Fachpersonen deshalb eine große Hilfe.

Durch die Erkrankung des Partners oder der Partnerin ist der gesunde Elternteil oftmals verunsichert und kann gegenüber der Familie ebenfalls Schuldgefühle entwickeln. Der gesunde Elternteil ist meistens mit der Betreuung des erkrankten Partners oder der Partnerin, der Erziehung der Kinder sowie mit der Organisation und Aufrechterhaltung des Familienalltags überfordert.

Durch die oft nicht leicht zu verstehende Krankheit eines Elternteils sind Kinder besonders verunsichert und belastet. Sie brauchen zusätzliche Unterstützung. Im Idealfall kann dieses Defizit durch den gesunden Elternteil oder das nahe soziale Umfeld geschlossen werden.

Es darf dabei jedoch nicht übersehen werden, dass sowohl Ehe- oder LebenspartnerInnen, aber auch andere nahestehende Personen durch die psychische Erkrankung des Familienmitgliedes selber hohen Belastungen und Erwartungen ausgesetzt sind.

Die Ressourcen des gesunden Elternteils, sofern überhaupt in der Familie anwesend, sind naturgemäß limitiert. Familienexterne Ressourcen wie Großeltern oder PatInnen können sich ebenfalls erschöpfen – wenn die Krankheit lange anhält, sich chronifiziert oder unberechenbar immer wieder auftritt.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die körperlichen, psychischen und sozialen Bedürfnisse der Kinder in Belastungssituationen oft in den Hintergrund geraten und von den Eltern nicht befriedigt werden können.

Wie reagieren die Kinder?

Kinder reagieren unterschiedlich auf solche Situationen. Häufig ziehen sie sich von der Außenwelt zurück. Sie werden verschlossen, still und sind in sich gekehrt. Andere lenken durch Aggressivität oder sonstige Verhaltensauffälligkeiten die Aufmerksamkeit auf sich. Bei der nach innen gekehrten Konfliktbearbeitung, welche die Kinder häufig nach außen als unauffällig erscheinen lässt, besteht die Gefahr, dass sie damit immer weiter in die Isolation geraten. Bei der zweiten Form besteht zumindest die Chance, dass Betreuungspersonen und Lehrpersonen sowie SchulsozialarbeiterInnen im Auftrag der Kinder- und Jugendhilfe auf die Notlage des Kindes aufmerksam werden und somit einen Hilfeprozess für das Kind in Gang bringen können.

Resilienz und Prävention – Wirksamkeit präventiver Massnahmen für Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil

von Hjørdis Mair

Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil sind auf spezifische Weise besonders belastet. Die innere und äußere Absenz der Eltern, eine mangelhafte Kommunikation zwischen Kind und Eltern, Stigmatisierung, sozialer Statusverlust, Tabuisierung der Krankheit oder soziale Scham greifen in die Entwicklungsdynamik der Kinder und Jugendlichen ein und erhöhen dadurch ihre Verletzlichkeit. Verschiedene Studien zeigen, dass die betroffenen Kinder ein vielfach erhöhtes Risiko aufweisen, im Verlauf ihrer Entwicklung selbst an einer psychischen Störung zu erkranken oder Verhaltensauffälligkeiten zu entwickeln. Weiß man, dass 40% der erwachsenen Personen mit einer IV-Rente aufgrund einer psychischen Erkrankung selbst mit einem psychisch erkrankten Elternteil aufgewachsen sind, wird die gesellschaftliche Bedeutung der Prävention für die betroffenen Kinder deutlich. Verschiedene Studien in Deutschland und in der Schweiz betonen die Wichtigkeit eines umfassenden Präventionskonzeptes für die betroffenen Kinder und ihre Familien. Trotzdem mangelt es nach wie vor an geeigneten Konzepten.

Die meisten aktuell bestehenden Konzepte sind Projekte, die von engagierten Personen aus dem therapeutischen Umfeld ins Leben gerufen worden sind und größtenteils mit Spendengeldern finanziert werden.

Krankheitshäufigkeit (Prävalenz) psychisch kranker Eltern und ihrer Kinder

Laut Schätzungen rechnet man in der Schweiz mit ca. 50 000 betroffenen Kindern. Deutschland geht sogar gesellschaftsweit von 20% betroffenen Kindern aus – danach hätten in der Schweiz gar 300 000 Kinder mindestens einen psychisch kranken Elternteil. Man muss also von einer großen Dunkelziffer ausgehen.

Prävalenz Kinder

Die psychische Erkrankung eines Elternteils ist für die gesunde Entwicklung der Kinder ein erheblicher Risikofaktor. 30% der betroffenen Kinder zeigen eine dauerhafte Störung im emotionalen bzw. im Verhaltensbereich.

Die häufigsten Auffälligkeiten der Kinder und Jugendlichen sind Angststörungen, dissozial aggressive Störungen, depressive Störungen oder ADHS/ADS.

Prävalenz Eltern

Man geht davon aus, dass jeder dritte Mensch einmal in seinem Leben von einer psychischen Erkrankung betroffen ist. Viele erkrankte Väter und Mütter haben Kinder, die unter 18 Jahre alt sind.

Die häufigsten psychischen Erkrankungen der betroffenen Eltern sind

- 38% Depression
- 32% Suchterkrankung
- 19% Persönlichkeits- oder Verhaltensstörung
- 19% Posttraum. Belastungsstörung oder Anpassungsstörung
- 13% Schizophrenie/ Psychose
- 6% Borderline-Störung

Die genannten Erkrankungen können auch in Kombination mit anderen auftreten.

Resilienz – Interaktion zwischen Risiko- und Schutzfaktoren

Die Resilienzforschung beschäftigt sich mit den Risiko- und Schutzfaktoren, die die Entwicklung eines Kindes gefährden oder schützen.

Kinder gehen verschieden mit belastenden Situationen um. Neben den Risiko- und Schutzfaktoren spielen die so genannten Resilienzfaktoren bei der Bewältigung herausfordernder Lebenssituationen eine wichtige Rolle.

Resilienzfaktoren

*»Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken«.
(Corinna Wustmann, 2004)*

*»Resiliente Kinder kennen die verschiedenen Gefühle und können sie adäquat ausdrücken (mimisch und sprachlich); sie können Stimmungen bei sich und anderen erkennen und einordnen; sie können sich, ihre Gefühle und Gedanken reflektieren und in Bezug zu anderen setzen«.
(Merksatz in Fröhlich/Rönnau 2009, S.45)*

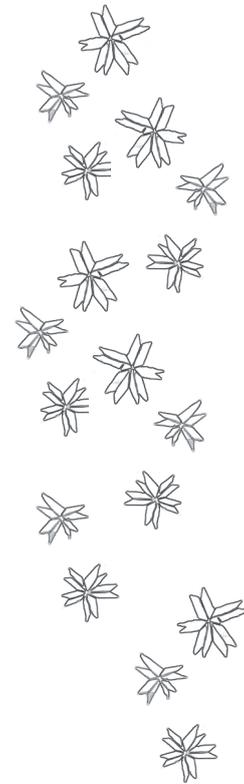
*»Resilienzfaktoren sind Eigenschaften, die das Kind in der Interaktion mit der Umwelt sowie durch die erfolgreiche Bewältigung von altersspezifischen Entwicklungsaufgaben im Verlauf erwirbt; diese Faktoren haben bei der Bewältigung von schwierigen Lebensumständen eine besondere Rolle«.
(in Fröhlich/Rönnau 2009, S.40, nach Wustmann)*

Risikofaktoren

»Risikofaktoren werden als krankheitsbegünstigende, risikoe erhöhende und entwicklungshemmende Merkmale definiert, von denen potentiell eine Gefährdung der gesunden Entwicklung des Kindes ausgeht« (Holtmann/Schmitt 2004).

Schutzfaktoren

«Schutzfaktoren werden als Merkmale beschrieben, die das Auftreten einer psychischen Störung oder einer unangepassten Entwicklung verhindern oder abmildern, sowie die Wahrscheinlichkeit einer positiven Entwicklung erhöhen«.
(Rutgers 1990)



Schutzfaktoren

Man unterscheidet zwischen Schutzfaktoren des Individuums (des Kindes und der Eltern) und Schutzfaktoren der Familie und des Umfeldes.

Schutzfaktoren des Kindes

- ein sicheres Bindungsverhalten
- ein robustes, aktives und kontaktfreudiges Temperament
- Selbstvertrauen und ein positives Selbstwertgefühl
- Problemlösungsfertigkeiten und eine starke Selbstwirksamkeit
- intellektuelle und emotionale Intelligenz
- ein gutes Bildungsniveau
- Sensibilität und Empathie
- die Fähigkeit der raschen Regeneration nach Belastungen

Schutzfaktoren des sozialen Umfelds

- eine emotional stabile Beziehung zu mindestens einem Elternteil oder einer verlässlichen Bezugsperson
- eine trotz der Erkrankung gute Paarbeziehung der Eltern
- emotionale und soziale Unterstützung außerhalb der Familie
- ausreichende alters- und entwicklungsadäquate Aufklärung der Kinder über die Erkrankung und die Behandlung des Elternteils
- transparente und verlässliche Regeln und Strukturen
- positive Rollenbilder, Normen und Werte
- Umfang und Qualität des sozialen Netzwerkes (Familie, Freunde Lehrpersonen etc.)
- Unterstützung und Ressourcen auf kommunaler Ebene
- die kurze Dauer der Erkrankung
- eine geringe Rückfallhäufigkeit
- symptomfreie Perioden
- ein geringer Schweregrad der Erkrankung
- das gemeinsame Auftreten mehrerer psychosozialer Risikofaktoren

Prävention und Gesundheitsförderung

Ziel der Prävention ist, das Auftreten spezifischer Gesundheitsstörungen und Krankheiten des Kindes zu verhindern. Je früher Unterstützung und Hilfe einsetzen, desto eher kann der Verfestigung einer Störung oder Verhaltensauffälligkeiten vorgebeugt werden.

Die Prävention erfolgt durch

- die Stärkung allgemeiner Lebens- und Bewältigungskompetenzen
- die Förderung personaler und sozialer Ressourcen

Die Konzepte für die neusten Präventionsprogramme basieren auf den Ergebnissen der Resilienzforschung, die davon ausgeht, dass Resilienz im Laufe des Lebens erworben werden kann. Die Prävention setzt bei der Stärkung der Schutzfaktoren (siehe oben) ein, die den Kindern trotz einer belastenden Situation eine gesunde Entwicklung ermöglichen. Eine aufmerksame Umgebung sowie die Unterstützung durch das soziale Umfeld sind für die betroffenen Kinder und die Stärkung ihrer Resilienz von zentraler Bedeutung – offenbar noch wichtiger als die elterliche Diagnose.

Die Perspektive der Kinder

Wenn Eltern, Familienmitglieder, Lehrpersonen und andere Fachpersonen Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil unterstützen, ist es wichtig, dass sie Frühwarnzeichen erkennen und die Perspektive der Kinder einnehmen können. Je nach Situation und Alter stellen die Kinder und Jugendlichen unterschiedliche Fragen und brauchen auch unterschiedliche Antworten. Verschlechtert sich der Gesundheitszustand des kranken Elternteils oder wird er unerwartet in eine Klinik eingewiesen, kann das für das Kind ein traumatisierendes Erlebnis sein.

Frühwarnzeichen bei betroffenen Kindern und Jugendlichen

Die folgenden Frühwarnzeichen können sowohl auf die beschriebene Problematik hinweisen als auch andere Ursachen haben. Wichtig ist es, immer auch die Möglichkeit der psychischen Erkrankung eines Elternteils im Auge zu behalten.

Frühwarnzeichen

- Viel weinen und im Bett liegen
- Rückzug und grübeln, Depression
- Unruhig, gereizt, schnell aufbrausend
- Überängstlichkeit und anklammerndes Verhalten
- Aufgaben im Haushalt und in der Familie werden nicht mehr erledigt oder übermässig von den Kindern übernommen (Parentifizierung)
- Konzentrationsprobleme, Müdigkeit
- Schulschwierigkeiten, zu spät kommen, Hausaufgaben vergessen

Fragestellungen an die Kinder:

- Wie erleben und bewältigen Kinder die psychische Erkrankung ihrer Eltern?
- Wie nehmen sie die Auswirkungen der Erkrankung auf das Familienleben wahr?
- Wie erleben die Kinder den Klinikaufenthalt des erkrankten Elternteils?
- Wie sehen ihre Vorstellungen über die Ursachen der Erkrankung aus?
- Welche Formen der Unterstützung erhalten sie bzw. wünschen sie sich?

Mögliche Gefühle und Gedanken der Kinder:

- Trennungängste
- Angst, durch den Klinikaufenthalt von der Mutter/dem Vater längerfristig getrennt zu werden
- Angst, die Mutter/den Vater ganz zu verlieren
- Angst, dass sich die Krankheit verschlimmert
- Angst, dass dem Elternteil etwas zustoßen könnte oder er sich etwas antut
- Resignation und Hoffnungslosigkeit durch das wiederholte Erleben akuter Krankheitsphasen
- Schuldgefühle, durch das eigene Verhalten Schuld an der Erkrankung zu sein
- Wut auf den erkrankten Elternteil
- Scham gegenüber Freunden

Mögliche Gefühle und Gedanken von Jugendlichen:

- Angst vor einer möglichen eigenen Erkrankung
- Schuldgefühle wegen Abgrenzungs- und Distanzierungsschritten
- Schuldgefühle und Angst, durch das eigene Verhalten Schuld an der Erkrankung zu sein
- Loyalitätskonflikte
- Mitgefühl und Traurigkeit
- Verantwortungsgefühl für die Familie
- Gefühl des Verlusts eines Identifikationsobjekts
- Wut auf den erkrankten Elternteil
- Scham gegenüber Freunden
- Einsamkeit

Familienleben vor der Klinikeinweisung aus der Sicht des Kindes:

- Miterleben der Verschlechterung des Gesundheitszustandes
- Miterleben der krisenhaften Entwicklung beim erkrankten Elternteil
- elterliche Auseinandersetzungen mit möglichem Einbezug des Kindes
- Loyalitätskonflikte
- Gefühl des Alleingelassenseins
- Fehlen einer verständnisvollen Bezugsperson

Mögliche Folgen der Klinikeinweisung des Elternteils:

- Schmerzliche Verlusterfahrung
- Einschneidende Veränderungen in der familiären Lebenssituation, wenn die Mutter oder der Vater erkrankt ist
- Traumatisierende Wirkung bei einer Zwangseinweisung

Mögliche Auswirkungen auf das Familienleben und das Kind während des Klinikaufenthaltes:

- Zunahme der Gefühle der Traurigkeit, der Leere und des Alleinseins
- Veränderungen im familiären Alltag durch die Abwesenheit des kranken Elternteils
- Übernahme von Aufgaben im Haushalt, um den gesunden Elternteil zu entlasten

Familienleben nach dem Klinikaufenthalt:

- Atmosphäre der Vorsicht, Rücksichtnahme und Schonung
- Angst vor Rückfall bzw. erneuter Erkrankung
- Gefühl der Verpflichtung zur Übernahme von Aufgaben im Haushalt
- Orientierung an Tagesstruktur und Ruhebedürfnissen des erkrankten Elternteils

Altersgemäße Informationen für Kinder und Jugendliche

Kinder wünschen sich altersgemäße Informationen über das »Wesen« psychischer Erkrankungen. Sie möchten über die aktuelle Situation informiert werden und wollen wissen, wie sie sich verhalten sollen oder wie sie die Mutter oder den Vater unterstützen können. Sie möchten wissen, ob die Mutter wieder gesund wird. Vor allem Jugendliche beschäftigen sich auch mit der Frage von Erb- einflüssen und der Möglichkeit selber zu erkranken.

Bei all diesen Fragen kann das familiäre und soziale Umfeld die Kinder unterstützen und stärken. Entsprechende Literatur steht hier hilfreich zur Seite (siehe Literaturliste).

Quellen:

- **Kinder psychisch kranker Eltern:** Winterthurer Studie, WIKIP, Fachhochschule Zürich, Hochschule für Soziale Arbeit, Prof. Dr. Ruth Gurny, Prof. Dr. Kitty Cassée, lic. phil. Silvia Gavez, lic.
- **Fröhlich-Gildhoff/ Rönnau-Böse** (2009) Resilienz, Ernst Reinhardt Verlag, München Basel
- **Alfred Lenz**, (2012). Psychisch kranke Eltern und ihre Kinder, Psychiatrie-Verlag.
- **Hjørdis Mair**, Masterthesis EGS 2010, »Wo Ruinen sind ist Hoffnung auf Schätze«
- **Welter-Enderlin, Rosmarie** (2006): Resilienz aus der Sicht von Beratung und Therapie. In: Welter-Enderlin, R., Hildenbrand, B., (Hrsg.): Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände. Carl-Auer, Heidelberg, 7-19
- **Wiegand-Grefe, S., Halverscheid, S. & Plass-Christl, A.** (2011). Kinder und ihre psychisch kranken Eltern, Hogrefe Verlag.
- **Wustmann, Corinna** (2004): Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. ! Beltz, Weinheim

DRITTER TEIL



Beratungsstellen und Präventionsprojekte (ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

von Hjördis Mair

in der Schweiz:

- Kinderprojekt Barca Zürich, VASK, www.kinderprojekt-barca.ch
- Kinderprojekt Chur, VASK, <http://www.vaskgr.ch>
- Kinderprojekt Basel, www.kunsttherapie-basel.ch
- Begleitung für Kinder und Jugendliche mit einem psychisch kranken Elternteil, Basel www.rheinleben.ch
- IKS, Institut Kinderseele Schweiz, Winterthur, www.wikip.ch
- Verein Espoir, www.verainespoir.ch
- Young Carers and Young Adult Carers in Switzerland, www.careum.ch/youngcarers

in Deutschland:

- AURYN-Kindergruppen, www.aurn-trier.de
- Präventionsprojekt KIPKEL, Haan, www.kipkel.de
- Mannheimer Initiative für Kinder mit psychisch kranken Eltern, www.pb.ekma.de

In Österreich:

- Unterstützung für Kinder psychisch kranker Eltern, www.verrueckte-kindheit.at
- JoJo, Kindheit im Schatten, www.jojo.or.at
- PSZ, psychosoziale Zentren, www.psz.co.at

In Europa:

- KIDS STRENGTHS, kids in the context of mental disorders, www.strong-kids.eu

Medien zum Thema »Kinder psychisch belasteter Eltern – wer kümmert sich um sie?«

von Carmen Pinazza

Buchempfehlungen für Kinder und Jugendliche

- | | |
|-----------|--|
| 3–6 Jahre | Susanne Wunderer
Warum ist Mama traurig?
ISBN 978-3-940529-61-9 |
| 3–6 Jahre | Dagmar Sczepanski
Mama, warum weinst du?
MSD Merck Sharp & Dohme AG, Luzern |

- Vorschulalter Lina Janggen und Vera Eggermann
Fufu und der grüne Mantel
 Kinderbüchlein für Familien mit psychisch krankem Elternteil
 kostenlos zur Verfügung gestellt von AstraZeneca AG
 auf www.psychosis.ch
- 6–8 Jahre Schirin Homeier
Sonnige Traurigtage
 Mabuse-Verlag 2005
 ISBN 978-3-938304-16-7
- 3–6 Jahre Erdmute Mosch
Mamas Monster
 Balance buch + medien, 2008
 ISBN 978-3-86739-040-8
- 6–8 Jahre Christiane Tilly und Anja Offermann
Mama, Mia und das Schleuderprogramm
 Balance buch + medien
 ISBN 978-3-86739-075-0
- 8–12 Jahre Petra Rebhandl-Schartner und Evi Gasser
Annikas andere Welt - Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern
 Edition Riedenburg E.U. 2013
 ISBN 978-3-902647-35-1
Dazu erschienen und sehr empfehlenswert in der Umsetzung mit Kindern
 Annikas andere Welt EXTRA – Das Mit-Mach-Heft für deine Gedanken und Gefühle
 ISBN 978-3-902647-88-7
 Annikas andere Welt – Das Bilder-Erzählbuch
 ISBN 978-3-902647-98-6
- 3-6 Jahre Karen Glistrup
Was ist bloss mit Mama los?
 Mit Kindern über Angst, Depression und Trauma sprechen
 Kösel Verlag
 ISBN 978-3-466-31020-3
- Ab 8 Jahren Sebastian Schlösser
Lieber Matz, Dein Papa hat 'ne Meise
 Ullstein-Taschenbuch-Verlag, 2012
 ISBN 978-3-548-37471-0
- 8–12 Jahre Ronny Gundelfinger (für die Schweizerische Ausgabe)
 12–18 Jahre **Wenn ein Vater oder eine Mutter psychische Probleme hat ...**
 Wie geht es dann den Kindern?
 Infos für Eltern – Infos für Kinder (8–12 Jahre) – Infos für Jugendliche (12–18 Jahre)
 Bezugsadresse: www.projuventute.ch

- 13–18 Jahre Cristina Trentini
Wenn Mama nicht mehr funktioniert
 Ein Ratgeber für Jugendliche
 Bezugsquellen: www.depressionratgeber.ch
 oder im Online-Shop der Stiftung Pro Mente Sana www.promentesana.ch
- 13–18 Jahre Mira Enderli
Himmelhoch jauchzend zu Tode betrübt
 Ratgeber für Jugendliche mit einem manisch-depressiven Elternteil
 Bezugsadresse: mira.enderli@hotmail.com
- 13–18 Jahre Stehle Katrin
Das Gegenteil von fröhlich
 Thienemann Verlag, 2011
 ISBN 978 3 522 30244 9
- 9–11 Jahre Thomas Bock und Irene Stratenwerth
Die Bettelkönigin
 Psychiatrie-Verlag GmnH, 2001
 ISBN 978-3-933-05601-6
- 8–10 Jahre Kirsten Boie
Mit Kindern redet ja keiner
 Fischer Taschenbuchverlag, 2010
 ISBN 978-3-596-80541-9
- 13–16 Jahre Christoph Wortberg
Easy
 Beltz & Gelberg, 2011
 ISBN 978-3-407-74241-4
- Ab 12 Jahren Renate Welsh
Disteltage
 Schroedel, 2009
 ISBN 978-3-507-47095-8
- 5–8 Jahre **Boby, der Hund**
 Bilderbuch für 5- bis 8-jährige Kinder zum Thema Alkoholabhängigkeit
 Bezugsadresse: www.suchtschweiz.ch
 auch in französischer Sprache erhältlich: Bobby, le chien
- 8–10 Jahre Schirin Homeier
Flaschenpost nach irgendwo
 Mabuse-Verlag, 2012
 ISBN 978-3-940529-17-6
 Kinderfachbuch für Kinder suchtkranker Eltern

- 6–8 Jahre **Oh Lila!**
 Ein pädagogisches Hilfsmittel, das Kinder zwischen 6 und 8 Jahren dazu anregt, sich mit dem Thema »sich Hilfe holen« auseinanderzusetzen.
 16 farbige Bilder mit deutschem und französischem Text
 27,5 × 37cm
 20 Spielhefte für Kinder
 ein pädagogisches Begleitheft
 Bezugsadresse: www.suchtschweiz.ch
- 4–9 Jahre **Amidou**
 Bildtheater (Kamishibai) für Kinder von 4 bis 9 Jahren
 bestehend aus 16 farbigen Bildern
 27,5 × 37cm
 mit deutsch-französischem Text
 »Amidou« zeigt Kindern auf spielerische Art, sich besser kennenzulernen, Kompetenzen wahrzunehmen und ihr Selbstwertgefühl zu stärken.
 Dazu gehörend:
 Ein pädagogisches Begleitheft und Spielhefte für Kinder
 Bezugsadresse: www.suchtschweiz.ch

Gefühle...

Kinder von psychisch kranken Eltern spüren Empfindungen anderer in der Regel unmittelbar und können darauf sehr einfühlsam eingehen. Sie haben jedoch Mühe, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und achtsam damit umzugehen. Sich gefühlsmäßig ständig nach außen abzustimmen, ist auf die Dauer sehr anstrengend. Es braucht viel Zeit und Selbsterfahrung, um Achtsamkeit gegenüber sich und seinen Gefühlen zu entwickeln.

Die folgenden Bücher können dabei (von Klein auf) eine Hilfe sein:

- Ab 5 Jahren Holde Kreul und Dagmar Geisler
Ich und meine Gefühle
 Loewe Verlag
 ISBN 978-3-7855-7293-1
- Ab 3 Jahren Mies Van Hout
Heute bin ich
 Aracari Verlag
 ISBN 978-3-905945-30-0
- 7–99 Jahre Mikael Krogerus und Roman Tschäppeler
Kinderfragebuch
 Kein & Aber Verlag
 ISBN 3-0369-5660-3
- Ab 6 Jahren Michal Snunit
Der Seelenvogel
 Carlsen Verlag
 ISBN 978-3-551-55070-5

ab 5 Jahren

Stimmungs-Flip und Memory

Bezugsadresse: www.projuventute.ch

Gefühlsmonster

Bilder, Ausdrücke für ältere Kinder, Jugendliche, Erwachsene ...

Karten A4 oder Postkartenformat, Mini-Karten (Vistitenformat)

Aufkleber, Malbuch

DVD

Bezugsadresse: www.lehmans.ch – info@lehmans.ch

Bücher und Broschüren: Empfehlungen für Erwachsene

Fritz Mattejat und Beate Lisofsky

Nicht von schlechten Eltern

Balance buch + medien, 2013

ISBN 978-3-86739-037-8

Josef Giger-Bütler

Sie haben es doch gut gemeint

Depression und Familie

Beltz Verlag, 2003

ISBN 978-3-407-85788-0

Bettina Alberti

Die Seele fühlt von Anfang an

Wie pränatale Erfahrungen unsere Beziehungsfähigkeit prägen

Kösel Verlag

ISBN 978-3-466-30676-3

Christiane Sautter

Wenn die Seele verletzt ist

Traumatisierte Kinderseelen – Ursachen und Auswirkungen

Verlag für Systemische Konzepte, 2012

ISBN 978-3-9809936-0-9

Albert Lenz

Kinder psychisch kranker Eltern

Fachbuch

Hogrefe Verlag, Neuauflage 2014

ISBN 978-3-8017-2570-9

Albert Lenz

Ressourcen fördern

Materialien für die Arbeit mit Kindern und ihren
psychisch kranken Eltern

Fachbuch , Hogrefe Verlag, 2010

ISBN 978-3-8017-2218-0

S. Wiegand-Grefe, S. Haverscheid, A. Plass

Kinder und ihre psychisch kranken Eltern

Familienorientierte Prävention – der CHIMP's-Beratungsansatz

Fachbuch

Hogrefe Verlag, 2011

ISBN 978-3-8017-2348-4

S. Wiegand-Grefe, F. Mattejat, A. Lenz

Kinder mit psychisch kranken Eltern: Klinik und Forschung

Vandenhoeck & Ruprecht 2010

Albert Lenz und Eva Brockmann

Kinder psychisch kranker Eltern stärken

Praxisnahe Informationen für Eltern, Erzieher und Lehrkräfte

Hogrefe Verlag, 2013

ISBN 978-3-8017-2420-7

U. Bauer, M. Driessen, M. Leggemann, D. Heitmann

Psychische Erkrankungen in der Familie

Das Kanu-Manual für Präventionsarbeit

Psychiatrie Verlag

ISBN 978-3-88414-561-6

Pro Mente Sana Ratgeber »Kinder psychisch kranker Eltern«

Pro Mente Sana, 2005

Gaby Rudolf, Psychologin FSP

Bestelladresse: www.promentesana.ch

Bei Sucht Schweiz auch erhältlich:

div. Broschüren, Thematische Hefte, Elternbriefe

www.suchtschweiz.ch

Udo Baer und Gabriele Frick-Baer

Wie Kinder fühlen

Beltz Verlag

ISBN 978-3-407-85870-2

Filme zum Thema

Das dunkle Gen

Dokumentarfilm von Miriam Jakobs und Gerhard Schick

Deutschland/Schweiz 2014, 99 Min.

Produziert von Filmtank in Koproduktion mit »Dschoint Ventschr Filmproduktion«

ZDF/3Sat, SRF Schweizer Radio und Fernsehen SRG SSR

Zwischen Bangen und Hoffen

Dokumentarfilm von Annemarie Friedli

Schweiz 2014, 40 Min.

Geprüfte Liebe

Dokumentarfilm von Dieter Gränicher
Schweiz 2015, 53 Min.
Momenta film

SeelenSchatten - Depressionen

Dokumentarfilm von Dieter Gränicher
Schweiz 2002, 89 Minuten
Momenta film

Recovery – Wie die Seele gesundet

Dokumentarfilm von Dieter Gränicher
Schweiz 2007, 68 Min.
Momenta film

Immer wieder Achterbahn – Leben zwischen Manie und Depression

Dokumentarfilm von Thomas Gill und Brigitta Schülke
ZDF/ARTE

Ein Stück Wahsinn

Dokumentarfilm von Gabriela Betschart/Anna Thomen
Schweiz 2013, 62 Min.

Weitere Filmempfehlungen unter

www.forum-psychische-gesundheit.ch/materialien/filmtipps

Die Autorinnen

Hjørdis Mair arbeitet seit über dreißig Jahren im pädagogischen Bereich und seit zehn Jahren mit Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen in der eigenen kunsttherapeutischen Praxis. Sie ist Kunsttherapeutin MA, Dozentin am Institut für Kunsttherapie InArtes, Begleiterin im »Kinderprojekt Barca« und Primarlehrerin.

Carmen Pinazza ist seit über dreißig Jahren in der Begleitung und Beratung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen tätig. Sie ist Kunsttherapeutin, Supervisorin, Schulsozialarbeiterin und begleitet Kinder im Projekt Barca in ihrem eigenen Atelier.



978-3-7152-0707-0

Impressum

Atlantis-Thema
Wenn ein Elternteil psychisch erkrankt
Kostenloser Download: www.atlantis-verlag.ch

Begleitmaterialien zum Atlantis Bilderbuch
von Katharina Tanner (Text) und Lihie Jacob (Bild):
**ZiegenHundeKrähenMama ... oder:
Was ist mit Mama los?**

Copyright © 2016 Atlantis, an imprint of
Orell Füssli Verlag AG, Zurich, Switzerland
Alle Rechte vorbehalten.

Stand Download-PDF: Februar 2016
Autorinnen: Hjørdis Mair, Carmen Pinazza
Copyright für alle Texte © 2016 Hjørdis Mair und Carmen Pinazza
Copyright für Buchinhalt und Buchbilder © 2016 Atlantis Verlag