

Handout für Eltern



**Wie helfen Sie Ihren Kindern
seelisch gesund aufzuwachsen?**

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir haben für Sie grundlegende Informationen zusammengestellt, die Ihnen möglicherweise als Eltern helfen werden, auch in psychisch belasteten Zeiten Ihre Kinder gut zu unterstützen.

Viel Freude bei der Lektüre!

Inhalt:

- 1. Welche Auswirkung kann Ihre psychische Belastung auf Ihre Kinder und deren Entwicklung haben? (Seite 3)**
- 2. Was bedeutet „Resilienz“ für Ihre Kinder, um gesund zu bleiben? (Seite 4)**
- 3. Was können Sie tun, um auch in schwierigen Zeiten Ihre Kinder gut zu unterstützen? (Seite 5)**
- 4. Wo finden Sie Hilfe und Beratung für genau diese Themen? (Seite 6 und 7)**
- 5. Weitere mögliche Ansprechpartner in Köln (Seite 8)**

1. Welche Auswirkungen kann Ihre psychische Belastung auf Ihre Kinder und deren Entwicklung haben?

Kinder benötigen in unterschiedlichen Lebensphasen in unterschiedlicher Weise Aufmerksamkeit und Zuwendung durch ihre Eltern.

Kleinere Kinder wollen vor allem gut versorgt werden. Sie benötigen die Aufmerksamkeit und bedarfsgerechte Zuwendung der Mutter oder des Vaters, um eine gute, sichere Bindung eingehen zu können. Unter Bindung versteht man die Fähigkeit, engem vertrauensvolle und verlässliche Beziehungen eingehen zu können. Eine gute Bindung zu den Eltern wird in der Entwicklungspsychologie als eine grundlegende Voraussetzung für eine ungestörte kindliche Entwicklung angesehen.

Je selbstständiger Kinder mit zunehmendem Alter werden, umso mehr suchen sie Orientierung und Grenzsetzung. Sie wollen selbst aktiv die Welt erforschen und brauchen dafür angemessene Freiräume, aber auch liebevolle, empathische und konsequente Strukturvorgabe und häufig auch klare Regeln und Begrenzungen.

Für Sie als Eltern bedeutet die Auseinandersetzung mit einem **heranwachsenden Kind**, sich kontinuierlich neu auf die wechselnden Bedürfnisse Ihrer Kinder einstellen zu müssen. In Zeiten von psychischen Belastungen fällt dies oftmals etwas schwerer. Möglicherweise stehen die Wünsche der Kinder Ihren eigenen Bedürfnissen sogar entgegen. Sie wünschen sich vielleicht Ruhe, Ihr Kind möchte jedoch Ihre Aufmerksamkeit. So können Konflikte, Situationen der Enttäuschung und Überforderung entstehen.

Zugleich fühlt Ihr Kind sich vielleicht schuldig, weil es glaubt, verantwortlich für Ihre Krise und diese Konflikte zu sein.

Es versteht nicht, dass Ihre Krankheit es Ihnen zeitweise vielleicht erschwert, sich ausreichend um Alltagsdinge zu kümmern. Psychische Krankheiten sind von außen für Kinder nicht gut erkennbar und sie beziehen daher vieles auf sich. Dabei stellen sie häufig das eigene Verhalten in Frage und glauben, Ihre Belastung mit verursacht zu haben.

Kinder neigen dazu, es ihren Eltern recht machen zu wollen.

Vielleicht beginnen Ihre Kinder damit, sich um Sie zu kümmern. In der Fachsprache nennt man dies **„Parentifizierung“**. **Dabei übernehmen die Kinder die Rolle ihrer Eltern.** Sie stellen dann ihre eigenen Wünsche zurück und kümmern sich um die Eltern, im Bemühen, den „normalen Alltag“ aufrecht zu erhalten. Dies ist für Sie vielleicht eine kurze Entlastung, für das Kind entsteht jedoch auf längere Zeit gesehen eine ungünstige und überfordernde Situation.

Das Kind kann die altersgemäßen Entwicklungsaufgaben nicht ausreichend durchlaufen. Die seelische Entwicklung Ihres Kindes wird möglicherweise erschwert und behindert.

2. Was bedeutet Resilienz für Ihre Kinder?

Unter Resilienz versteht man die „Widerstandsfähigkeit“ der Seele. Sie hilft uns anstrengende Lebenslagen erfolgreich und unbeschadet zu verarbeiten. Ihren Kindern hilft eine möglichst gute Resilienz, trotz stressiger und konflikthafter Momente seelisch stark zu werden und sich gut zu entwickeln. Eine robuste, widerstandsfähige Veranlagung ist teilweise angeboren, man kann die Resilienz durch die Schaffung günstiger Umstände jedoch beeinflussen und stärken!

Folgende Dinge sind für Ihre Kinder besonders wichtig:

- **Psychoedukation:** Hierunter versteht man eine gute, verständliche Aufklärung über eine psychische Erkrankung, deren Auswirkungen und den Umgang damit. Für Ihre Kinder bedeutet dies, dass sie verstehen, was Ihre Krankheit für Sie, Ihr Kind und die Familie bedeutet und wie sich diese auf das Zusammenleben auswirkt. Besonders wichtig ist dabei, den Kindern zu vermitteln, dass sie keine Verantwortung für Ihre Erkrankung haben, dass sie vor allem nichts falsch gemacht haben oder ihr Verhalten ändern müssen, damit Vater oder Mutter wieder „wie früher“ wird.
- Manchmal ist es sehr schwierig, **die richtigen Worte** gegenüber den Kindern zu finden oder eine altersgerechte Erklärung der psychischen Krankheit. Hierfür gibt es inzwischen Literatur oder Sie können sich auch Unterstützung bei Fachleuten suchen (s. hierzu auch die Hinweise auf Seite 6).
- Ihr Kind braucht **Ermunterung und Erlaubnis, sein eigenes Leben** gestalten zu dürfen. Geben Sie Ihrem Kind das Gefühl, dass es in Ordnung ist, wenn es seinen altersentsprechenden Interessen nachgeht, wenn es sich mit Freunden trifft und aktiv ist. Auch wenn Sie selbst vielleicht das Bedürfnis haben sich zurück zu ziehen und/oder Ihr Kind enger an sich zu binden, behindern Sie seine Entwicklung, Neugierde und Kreativität nicht!
- Zeigen Sie Ihrem Kind,
 - ❖ dass Sie selbst Verantwortung für sich übernehmen.
 - ❖ dass Ihr **Kind nicht schuld an Ihrer Krankheit** ist.
 - ❖ dass Ihr Kind Ihnen dabei auch nicht helfen muss, sondern Sie sich selbst Hilfe besorgen.
- Welche **Begabungen und Stärken** hat Ihr Kind? Unterstützen Sie sportliche und musische Aktivitäten. Dies stärkt die Persönlichkeit und ermöglicht den Aufbau von Freundschaften.
- **Was macht Ihr Kind mit Ihnen besonders gerne?**
- Geben Sie ihm, sobald Ihnen das möglich ist, regelmäßig etwas Zeit dafür und versuchen Sie selbst, diese gemeinsamen Momente bewusst zu genießen.

3. Was können Sie tun, um auch in schwierigen Zeiten Ihre Kinder gut zu unterstützen?

Sie können Ihren Kindern aktiv dabei helfen, auch in Zeiten besonderer Belastung die wesentlichen Entwicklungsschritte erfolgreich zu absolvieren.

- **Kontakt zu Gleichaltrigen:**

Kinder neigen oft dazu, sich zurückziehen, wenn die Eltern besonders belastet sind. Sie benötigen jedoch den Kontakt zu anderen Familien und Gleichaltrigen, um selbst Orientierung zu finden. Suchen Sie möglichst den Kontakt zum Kindergarten oder zur Schule Ihrer Kinder, idealerweise informieren Sie Vertrauenspersonen über Ihre psychische Erkrankung und möglicherweise damit einhergehender zeitweiliger Schwierigkeiten. Suchen Sie sich Menschen, die Sie dabei unterstützen, dass Ihre Kinder gut versorgt und in den gewohnten sozialen Beziehungen bleiben, wenn es Ihnen schlecht geht. Sie selbst sind ein wichtiges Bindeglied für Ihre Kinder zur Außenwelt.

- **Erwachsene Bezugsperson:**

Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, welche Erwachsenen in Ihrem Lebensumfeld vertrauensvolle, konstante Bezugspersonen sind. Dies kann ein Verwandter, ein/e Freund/in, Nachbar o.ä. sein. Suchen Sie das Gespräch mit diesem/diesen Mensch/en, um zu vereinbaren, dass Ihr Kind einen vertrauten Ansprechpartner hat, auch wenn es Ihnen nicht gut geht.

- **Netzwerk in Krisen:**

Sorgen Sie dafür, dass Sie in akuten Krisen entsprechende Vorsorge getroffen haben. Wo kann Ihr Kind hingehen, wenn Sie in die Klinik müssen? Wer muss informiert und einbezogen werden? Erstellen Sie einen „Notfallkoffer“ mit wichtigen Informationen für die Zeit, in der Sie selbst nicht verfügbar sind.

- **Normale Schwierigkeiten:**

Nicht alles was in Ihrer Familie nicht so gut klappt, hängt mit Ihrer Erkrankung zusammen. Bestimmte Konflikte sind völlig normal und ein Zeichen von einer gesunden Entwicklung. Holen Sie sich auch zu Ihrer Entlastung dafür Feedback beispielsweise von anderen Eltern!

4. Wo finden Sie Hilfe und Beratung für genau diese Themen?

➤ LVR- Klinik Köln

Elterngruppen

Sie finden an allen Standorten den LVR- Klinik Köln regelmäßig statt. Bitte erkundigen Sie sich auf Ihrer Station/ in Ihrer Tagesklinik/ Ambulanz
Standort Merheim: annette.reschat@lvr.de, hermine.frings@lvr.de
Standort Mülheim: michael.steinbach@lvr.de
Standort Bilderstöckchen: sylvia.behrens@lvr.de
Standort Chorweiler: christine.buechner-white@lvr.de

Schwangerschafts- und Stillsprechstunde für psychisch kranke Frauen

Nach Vereinbarung in der Institutsambulanz Merheim LVR-Klinik Köln
Wilhelm-Griesinger-Str. 23
51109 Köln
Tel. 0221/ 8993 610
www.klinik-koeln.lvr.de

➤ Netz I Werk für psychisch belastete Familien

Stiftung Leuchtfeuer
Riehler Straße 6, 50668 Köln,
Tel. 0221/ 923 3993
Fax 0221/ 923 3278
www.stiftung-leuchtfeuer.de

Ansprechpartner:

- Dagmar Wiegel, Mobil: 0163/ 2904 995
Mail: dwiegel@stiftung-leuchtfeuer.de
- Roland Maas, Mobil: 0152/ 0315 6396
Mail: rmaas@stiftung-leuchtfeuer.org

➤ **AWO Sommerberg**

- ➤ Olpener Str. 110, 51103 Köln – Kalk/Mülheim
➤ Tel. 0221/ 991 82 61
➤ Fax 0221/ 946 557 21
➤ www.awo-der-sommerberg.de

Ansprechpartner:

Andreas Fiedler, Mobil: 0178 / 39 00 78 3
Mail: andreas.fiedler@awo-der-sommerberg.de

➤ **Familienberatung der Christlichen Sozialhilfe Köln e.V.**

Knauffstr. 14, 51063 Köln-Mülheim
Tel. 0221/ 647 09 31
Fax 0221/ 647 09 32
www.csh-koeln.de
Mail: familienberatung@csh-koeln.de

Ansprechpartner:

- Dr. T. Köhler-Saretzki, thomas.koehler@csh-koeln.de
- Tine Tobias, tine.tobias@csh-koeln.de

➤ **Kinderschutzbund Köln/ Kinderschutz-Zentrum**

Familienberatung, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie und Gruppe für Kinder psychisch belasteter Eltern
Bonner Str. 151, 50968 Köln,
Tel. 0221 / 57777-0
E-Mail kinderschutzzentrum@kinderschutzbund-koeln.de
www.kinderschutzbund-koeln.de

5. Weitere mögliche Ansprechpartner in Köln

- **Sozialpsychiatrische Zentren in Köln (SPZ):** Diese finden Sie in jedem Stadtteil.
- **Gesundheitsamt:**
www.psychiatrie-koeln.de -> Kinder (auf der linken Spalte)
Unter diesem Link finden Sie weitere Informationen und Adressen wie bspw. den „Wegweiser zu Hilfsangeboten“.
Über das Gesundheitsamt können Sie bspw. auch Informationen zu einer Familienhebamme erhalten.
- **Jugendamt Köln:** In jedem Bezirksrathaus gibt es ein zuständiges Jugendamt, das Ihnen u.a. auch auf Wunsch anonyme Beratung zu wichtigen Themen rund um Sorgerecht, Erziehungshilfen u.ä. anbietet.
- **Erziehungs- und Familienberatungsstellen in Köln:** In Köln gibt es sowohl städtische, kirchliche und konfessionslose Beratungsstellen.
- **Rat und Tat e.V., Köln (Angehörigenselbsthilfe):** In jedem Bezirk gibt es wöchentliche Treffen der Angehörigen von psychisch Kranken.

Bitte fragen Sie Ihren Ansprechpartner in der Klinik oder auf Ihrer Station für konkrete Kontaktdaten der o.g. Stellen in Ihrer Wohnortnähe.

Verantwortlich für dieses Handout:

Dagmar Wiegel, Stiftung Leuchtfeuer Köln, dwiegel@stiftung-leuchtfeuer.de

Coverfoto  Christophe EYQUEM
<http://www.freemages.de/browse/photo-1496-tulpen.html>

Stand Oktober 2019