



Albert Lenz

Kinder psychisch kranker Eltern stärken

Informationen zur Förderung
von Resilienz in Familie,
Kindergarten und Schule

2., vollständig überarbeitete Auflage

Kinder psychisch kranker Eltern stärken

Albert Lenz

Kinder psychisch krankter Eltern stärken

Informationen zur Förderung
von Resilienz in Familie,
Kindergarten und Schule

2., vollständig überarbeitete Auflage



Prof. Dr. Albert Lenz, Studium der Psychologie, Soziologie und Pädagogik in München. 1994–2017 Professor für Klinische Psychologie und Sozialpsychologie an der Kath. Hochschule Nordrhein-Westfalen, Abteilung Paderborn, Fachbereich Sozialwesen. Mitbegründer des Instituts für Gesundheitsforschung und Soziale Psychiatrie (igsp) an der Kath. Hochschule Nordrhein-Westfalen. *Arbeits- und Forschungsschwerpunkte*: Kinder psychisch kranker Eltern, Kooperation Psychiatrie und Jugendhilfe, Empowerment und Soziale Netzwerke, psychosoziale Beratung und Krisenintervention.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
info@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © stock.adobe.com / Yakobchuk Olena
Satz: Franziska Stolz, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
Format: PDF

2., vollständig überarbeitete Auflage 2022
© 2013 und 2022 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3017-1; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3017-2)
ISBN 978-3-8017-3017-8
<https://doi.org/10.1026/03017-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
1 Was Sie über Kinder und ihre psychisch erkrankten Eltern wissen sollten	14
1.1 Wie häufig sind psychische Krankheiten?	14
1.2 Wie häufig sind psychisch Erkrankte auch Eltern?	22
1.3 Wie hoch ist das Risiko der betroffenen Kinder, selbst zu erkranken?	23
1.4 Belastungsfaktoren – Welche Rolle spielen Vererbung und Umwelt?	25
1.4.1 Sind es die Gene?	25
1.4.2 Welche familiären Lebensumstände belasten die psychische Entwicklung von Kindern?	28
1.4.3 Welche Rolle spielen individuelle Faktoren beim Kind?	31
1.4.4 Welche weiteren bedeutsamen Faktoren beeinflussen die Entwicklung von Kindern?	32
1.5 Wie erleben Kinder ihre Situation?	33
1.6 Wie erleben psychisch erkrankte Eltern ihre Situation?	46
2 Resilienz – Was stärkt die Kinder psychisch erkrankter Eltern?	51
2.1 Was heißt Resilienz?	52
2.2 Was zeichnet resiliente Kinder aus?	54
2.2.1 Persönliche Schutzfaktoren des Kindes	57
2.2.2 Familiäre Schutzfaktoren	61
2.2.3 Soziale Schutzfaktoren	66
2.3 Schutzfaktoren bei Kindern psychisch erkrankter Eltern ...	68
2.4 Resilienz ist mehr als die Summe von Schutzfaktoren	72
3 Wie kann die Resilienz von Kindern gefördert werden? Was können Sie als Eltern tun?	76
3.1 Vermitteln Sie Ihrem Kind Nähe und gefühlsmäßige Sicherheit	78
3.1.1 Sichere Bindung entwickelt sich durch feinfühliges Verhalten der Bezugspersonen	79

6 Inhaltsverzeichnis

3.1.2	Was brauchen Kinder, um eine sichere Bindung an Mutter und Vater aufbauen zu können?	81
3.2	Vermitteln Sie Ihrem Kind gefühlsmäßige Sicherheit und Verbundenheit durch Lob und Anerkennung	86
3.3	Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Bewältigung seiner Probleme	90
3.4	Ermöglichen Sie Ihrem Kind Kontakte zu anderen Personen	107
3.4.1	Suchen Sie gemeinsam eine „Patin“ bzw. einen „Paten“ für Ihr Kind	111
3.4.2	Wie können Sie Ihr Kind bei der Suche nach einer Vertrauensperson einbeziehen?	113
3.4.3	Erstellen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen Krisenplan ..	114
3.5	Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Krankheit	117
3.5.1	Welche Fragen beschäftigen Ihr Kind?	121
3.5.2	Altersabhängige Fragen und Informationsbedürfnisse	125
3.5.3	Schwierigkeiten, die beim Gespräch mit Ihrem Kind über die Krankheit auftreten können	133
3.6	Suchen Sie professionelle Hilfe auf, wenn Sie sich Sorgen um die Entwicklung Ihres Kindes machen	137
3.6.1	Wo finden Sie Hilfe für Ihr Kind?	139
3.6.2	Mutter-Kind-Behandlung – eine Hilfe für junge erkrankte Mütter	142
4	Spezielle Hinweise für Erzieher_innen und Lehrkräfte	144
4.1	Achten Sie auf Veränderungen im Verhalten der Kinder	144
4.1.1	Wie können sich Veränderungen im Verhalten und in den Gefühlsäußerungen bei den Kindern zeigen?	145
4.1.2	Wie können sich psychisch erkrankte Eltern im Kindergarten oder in der Schule verhalten?	147
4.1.3	Was können Sie tun, wenn Sie Veränderungen im Verhalten des Kindes wahrgenommen haben? Wie können Sie auf Verhaltensweisen der Eltern reagieren?	149
4.1.4	Wie können Sie auf die Aussagen der Eltern reagieren?	152
4.1.5	Welche persönliche Einstellung haben Sie gegenüber psychischen Krankheiten?	155
4.1.6	Was können Sie tun, wenn Eltern nicht oder abweisend reagieren?	157

4.2	Sensibilisieren Sie die Eltern für die Gefühle und Bedürfnisse ihrer Kinder	159
4.3	Suchen Sie den fachlichen Kontakt zu anderen Fachleuten	161
4.3.1	Wo können Sie fachliche Unterstützung bekommen?.....	162
4.3.2	Von der Kooperation zur Vernetzung	164
	Anhang	171
	Zitierte Literatur	173
	Literaturempfehlungen	173
	Wichtige Weblinks	177

Einführung

„[...] die haben schon versucht, mir das zu erklären, aber ich kann's nicht im Kopf behalten, und ich weiß selbst nicht, was das ist so [...]. Wenn einer krank ist, dann geht er zum Arzt und dann wird er wieder gesund. Was überhaupt so eine psychische Krankheit ist, das ist für mich unglaublich schwer zu verstehen, weil das ist ja nicht irgendwo, wo man eine Spritze gibt, und dann ist alles wieder gut, oder wo man sich ein paar Tage ins Bett legt.“

(Mädchen, 10 Jahre)

Bei dieser Aussage eines 10-jährigen Mädchens, dessen Mutter an einer Depression erkrankt ist, wird deutlich, welche Gedanken und Gefühle Kinder begleiten, wenn Mutter oder Vater unter einer psychischen Erkrankung leidet. Sie können Verhaltensweisen ihrer Eltern nicht verstehen, ihre Probleme nicht einordnen, sind verunsichert und verwirrt.

Viele Kinder sind der Überzeugung, sie seien an den Problemen der Eltern schuld: „Mama ist so traurig und ängstlich, weil ich mich nicht genug um sie gekümmert habe“ oder „Ich war frech und habe mein Zimmer nicht aufgeräumt, obwohl Papa es gesagt hat. Deshalb ist er immer ärgerlich, gerät oft in Panik und verliert schnell die Geduld.“ Kinder bemerken, dass sie weniger Zuwendung und Aufmerksamkeit erhalten, weil die Eltern mit ihren eigenen Problemen beschäftigt sind. Gemeinsame Aktivitäten und Unternehmungen am Wochenende finden kaum noch statt. Es gibt mehr Spannungen in der Familie. Mutter und Vater streiten häufiger und suchen in den Auseinandersetzungen Unterstützung bei den Kindern. Die erkrankten Eltern möchten nicht, dass andere Kinder zu Besuch kommen, weil sie die Unruhe und den Lärm nicht ertragen können. Die Kinder erleben, dass andere Personen, z. B. Großeltern, Onkel und Tanten oder auch Freund_innen der Eltern, der Mutter oder dem Vater Vorwürfe machen und weniger zu Besuch kommen oder sich sogar ganz zurückziehen. Die Kinder fühlen sich für die Eltern und die Familie verantwortlich. Sie helfen der Mutter bei der Hausarbeit, beim Kochen und Putzen, gehen Einkaufen und unterstützen jüngere Geschwister bei den Hausaufgaben. Kinder haben das Gefühl, die erkrankte Mutter möchte gerne, dass sie mehr zu Hause bleiben und darauf verzichten, sich am Nachmittag mit Freund_innen zu verabreden oder zum Sport zu gehen. Obwohl die Mutter oder der Vater es nicht offen ausspricht, haben die

Kinder den Eindruck, dass sie über die Probleme in der Familie mit niemandem sprechen sollten. Da aber auch in der Familie nicht über die Krankheit gesprochen wird, trauen sich die Kinder nicht, Fragen zu stellen. Sie wissen nicht, an wen sie sich mit ihren Fragen wenden könnten, haben niemanden, mit dem sie über ihre Probleme sprechen könnten. Sie bleiben allein mit ihren Ängsten, Sorgen und Nöten.

Diese Belastungen führen bei vielen Kindern zu psychischen Problemen. Wir wissen, dass Kinder psychisch erkrankter Eltern ein höheres Risiko haben, psychische Auffälligkeiten und Störungen zu entwickeln als Kinder psychisch gesunder Eltern. Viele Kinder können sich schlechter konzentrieren und sind unruhig, haben Schulprobleme oder zeigen Ängste und depressive Zustände, neigen zu starken Schuldgefühlen, haben ein geringes Selbstwertgefühl oder reagieren aggressiv und sind leicht erregbar.

Trotz vielfältiger Belastungen entwickeln nicht alle Kinder psychische Störungen – vor allem nicht anhaltende psychische Störungen. Die Schwierigkeiten vieler Kinder sind anderer Art: Sie machen sich Sorgen um die erkrankten Eltern, fühlen sich allein und müssen mit ihren Problemen und Nöten selbst fertig werden. Bei etwa der Hälfte der auffälligen Kinder treten Störungen vorübergehend, d.h. über einen bestimmten Zeitraum hinweg, auf. Etwa ein Drittel der Kinder entwickelt längerfristige Störungen.

Was unterscheidet die Kinder psychisch erkrankter Eltern, die gesund bleiben oder vorübergehende Störungen entwickeln, von denen mit länger andauernden Auffälligkeiten und Störungen? Was macht diese Kinder widerstandsfähiger? In der Forschung konnte eine Reihe von persönlichen, familiären und sozialen Schutzfaktoren gefunden werden, die das Risiko für die Entwicklung von Störungen schwächen und negative Folgereaktionen auf Belastungen reduzieren. Diese Schutzfaktoren stärken maßgeblich die psychische Widerstandsfähigkeit – in der Psychologie spricht man von Resilienz – der belasteten Kinder.

Die Ergebnisse der Resilienzforschung machen Mut, weil sie Antworten darauf liefern, was Kinder stärkt, damit sie besser mit Belastungen und Problemen fertig werden können. Resilienz ist keine feste oder sogar angeborene Persönlichkeitseigenschaft, sondern entwickelt sich in einem Zusammenspiel von Personenmerkmalen des Kindes, wie Tempera-