

Kinder als Angehörige

Was kann/muss das soziale Umfeld für sie tun?

Mag. Barbara Aigner und Mag. Maria Schlick

Klinische Psychologinnen

Gesundheitspsychologinnen



FÜR PSYCHISCH BELASTETE FAMILIEN



JoJo
FÜR PSYCHISCH BELASTETE FAMILIEN

Wir unterstützen und begleiten
psychisch belastete Familien mit dem Ziel, dass die **Kinder gesund
aufwachsen** und
sich gut entwickeln können

„Wenn ein Familienmitglied psychisch erkrankt, dann ist das ein **Familienproblem**, an dem alle Familienmitglieder, Ehepartner, Eltern, Kinder, Geschwister usw. beteiligt sind, aktiv und passiv darunter leiden“

(Döner, Egetmeyer und Koenning, 1982)



**jedes 6. Kind in Österreich (0-19 Jahren) bzw.
bis zu 4 Kinder pro Schulklasse (bei 25 Kindern) betroffen**
*(Zahlen gesamt: entspricht 275.318 Kinder/Jugendliche 0-19 Jahre
oder 205.678 0-14 Jahre, lt. Statistik Austria 2019)*

In **Salzburg** kann man aktuell davon ausgehen, dass **etwa 17000 Kinder &
Jugendliche psychisch erkrankte Eltern haben**

→ Geschwister psychisch erkrankter Kinder/Jugendlicher sollten auch mit
einbezogen werden

Coping der Kinder

Kinder psychisch kranker Eltern / aus einem psychisch stark belasteten Familiensystem stellen eine **Risikogruppe** dar

Jedes Kind wird versuchen damit umzugehen -
unabhängig davon wie schwierig die Situation ist

- **manche zeigen, dass etwas nicht in Ordnung ist und entwickeln selbst Verhaltensauffälligkeiten**
(1/3 der betroffenen Kinder)
- oder psychische Erkrankungen**
(1/3 der betroffenen Kinder)

Die angewandten Strategien sind jedoch nicht immer einfach zu erkennen

→ **unauffälliges Verhalten lässt Kinder für Erwachsene unsichtbar bleiben** (1/3 der betroffenen Kinder)

Die Kinder werden oftmals in ihrem „Unsichtbar-Sein“ von der Außenwelt bestärkt:

- „Toll wie du das alles schaffst, du bist eine tolle Stütze für deine Mama.“
- „Es ist gut, wenn du brav bist. Die Mama kann Stress im Moment nicht gut vertragen“
- ...

Ziel des Vereins JoJo

Ziel: Kinder als Angehörige sichtbar zu machen
→ Die „Unsichtbaren“ sichtbar machen ←

Begleitung und Unterstützung
psychisch belasteter Familien mit dem Ziel,
dass die **Kinder gesund aufwachsen** und sich gut entwickeln
können
mittels präventiver, stärkender und fördernder Methoden.

→ **Besser frühzeitig unterstützen, als später behandeln!**

Stresslevel Resilienz - Vulnerabilität

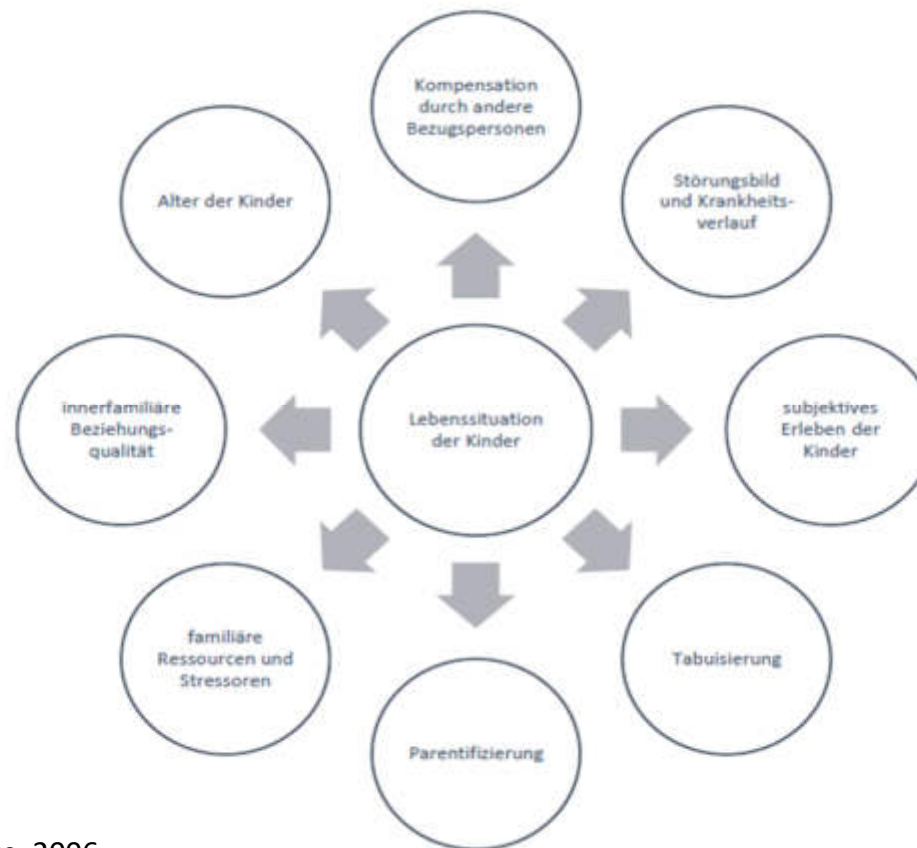


Der Umgang mit Stress, Belastung ,
Traumatisierungen hängt wesentlich davon
ab, welche **personalen und sozialen
Ressourcen** zur Verfügung stehen bzw.
mobilisierbar sind.

Schwache Ressourcen machen eine Person
vulnerabel und empfänglich für Belastungen,
psychische und körperliche Symptome



Einflussfaktoren auf die Lebenssituation



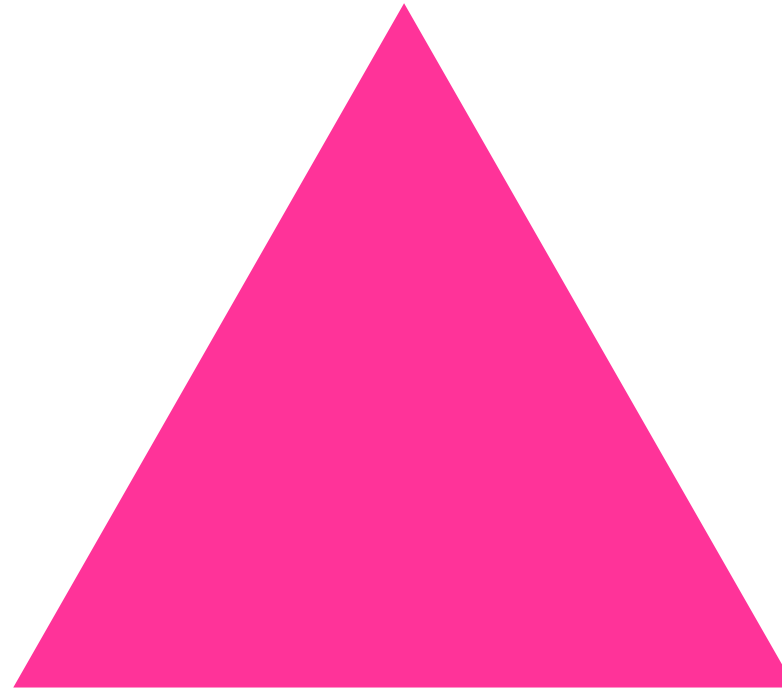
Quelle: Schone & Wagenblaus, 2006

Drei Perspektiven:

Eltern

Professionelles
Helfersystem

Kinder



Was Kinder brauchen

Halt, Sicherheit und Präsenz

Liebe, Respekt und Wertschätzung

Klarheit, Ehrlichkeit und Kommunikation (bezügl. der Erkrankung)

Struktur und Tagesablauf

Konsistente Regeln und Werte

Bewältigbare Aufgaben sowie kindgerechte Rollenverteilung

Förderung eigener Ressourcen

Netzwerk rund um die Familie (Isolation verringern:

Nachmittagsbetreuung, außerschulisches Netzwerk, Vereine,..)

Eltern: Krisenplan und Krankheitsaufklärung

Ein Rucksack voller Überraschungen zur Stärkung gesunder Kinder

- Wahrnehmung und Benennung eigener Gefühle
- kindgerechte Aufklärung bzgl. Erkrankung/Enttabuisierung
- Entlastung der Kinder von „Elternfunktionen“, Abgrenzungsmöglichkeiten fördern
- Erlernen von positiven Stressbewältigungs- und Emotionsregulationsstrategien sowie Problemlösefähigkeiten
- Förderung der Selbstwahrnehmung, des Selbstvertrauens und des Selbstwertgefühls
- Achtsamkeit
- Zugehörigkeit schaffen



Eigene Schatzkiste





www.jojo.or.at