

Was ist nur los? Einblicke in die Lebenswelt von Jugendlichen mit psychisch kranken Eltern

Christine Gäumann, Alessandra Weber
Kebab+, 20. November 2018

Schweizerische Stiftung zur Förderung der psychischen Gesundheit von
Kindern und Jugendlichen

www.kinderseele.ch

Wer ich bin

- Seit 2 Jahren Geschäftsleiterin Institut Kinderseele Schweiz
- Ausbildungen und Erfahrung in Kommunikation, Elternbildung und psychosozialer Beratung
- Mutter von drei Söhnen (12, 9 und 6 Jahre alt)

Wer ich bin

- Seit 42 Jahren beschäftigt mit Adoleszenten und ihren Familien
- Leitung Adoleszentenpsychiatrie ipw
- Kinder psychisch erkrankter Eltern:
 - Projektleiterin/Programmlleiterin von wikip
 - Gründung 2015 Institut Kinderseele Schweiz iks

Worüber ich erzähle

- Einleitung
- Motivation und konkrete Auslöser für Workshop-Teilnahme
- Das Jugendalter
- Resiliente Jugendliche
- Belastete Jugendliche
- Spezielle Herausforderungen Jugendlicher psychisch erkrankter Eltern
- Was es braucht

Jugendliche

Einleitung ins Thema

Bedeutung und mögliche Auswirkungen

- Schmerzhafte Erfahrung, die verunsichert
- Unterschiedlich belastend oder schädigend
- Hemmung in der Bewältigung alterstypischer Entwicklungsaufgaben
- Verminderung von Entwicklungspotenzialen

Was ist entscheidend für die Bewältigung?

- Innere und äussere Stabilisierungsmechanismen
- Zeitpunkt, Intensität und Dauer der Krankheitsphase
- Jeweiliges Krankheitsstadium
- Familiäre Krankheitsverarbeitung

Welche Jugendlichen sind besonders stark beeinträchtigt?

- Von Kindheit an intensiv mit der elterlichen Beeinträchtigung konfrontiert
- Bereits als Kind belastende Reaktions- und Verarbeitungsmuster entwickelt

Meine Motivation für die Workshop-Teilnahme



Das Jugendalter

Eine Zeit der Herausforderung und Verunsicherung

Ängste und Spannungen

Aushalten dieser Gefühle

Meistern einer Situation, bewältigen der Herausforderung

Ängste und Spannungen werden neutralisiert und überwunden



Was wirkt stabilisierend?

- Familie
- Schule
- Ausbildung
- Peergroup
- Religion
- Identifikationsangebote
- Auseinandersetzungsfiguren
- Sich als Person erleben, die etwas bewirkt



Erziehungsherausforderung

Elterliche Funktionen im Jugendalter

- Geborgenheit und Halt geben
- Rahmen setzen und fortlaufend erweitern
- Begleitung und Unterstützung
- Grenzen setzen
- Verantwortung übergeben
- Konsequenzen erlebbar machen
- Gemeinsame Erlebnisse



Herausforderung für Eltern

- Umgang mit Widerstand
- Alltägliche Frustrationen



Psychisch kranke Eltern

All dies stellt im Jugendalter eine zusätzliche Herausforderung dar:

- Erkennen der Hilflosigkeit des Elternteils
- Erfahren des Verlusts der Autonomie und Autorität der Eltern
- Die sozialen Erwartungen und elterlichen Zuschreibungen
- Der (zeitweilige) Verlust einer Identifikationsfigur
- Die Überforderung, wenn Mutter oder Vater ihrer Eltern- und Versorgungsrolle nicht mehr nachkommen
- Die Katastrophenangst
- Die Angst, selbst zu erkranken
- Der Prestige-Verlust und die Isolierung der Familie
- Die sozialen und finanziellen Probleme



Resiliente Jugendliche



So hört sich Resilienz an

Ich mag mich.

Ich bin entschlossen...

Normalerweise schaffe ich es irgendwie.

Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen.

Ich behalte an vielen Dingen Interesse.

Ich kann mich auch überwinden, Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht machen will.

Ich finde öfters etwas, worüber ich lachen kann.



Umgang mit der Krankheit der Eltern

- Altersgemäße Auseinandersetzung mit der Krankheit und sich schrittweise darauf einstellen
- Entwickeln persönlicher Bewältigungsformen
- Übernahme von zusätzlichen Aufgaben und Pflichten und sich gleichzeitig auch abgrenzen
- Pflegen eigener Interessen, Freundschaften und Hobbies
- Sich proaktiv Unterstützung holen
- Sich erholen und das Erlebte verarbeiten



Nicht selbstaktive Jugendliche

- Dauerhaften Extrembelastungen ausgesetzt
- Umfeld geprägt von Trennungen, Verlusten und «Lebensbrüchen»
- Vielzahl unbewältigter traumatischer Erlebnisse aus der Vergangenheit
- Selbstvertrauen und Glaube an die eigenen Stärken eingeschränkt bis gering
- Selbstbild noch sehr diffus, oft kindlich oder unrealistisch selbstüberschätzend
- Unsicheres Bindungsverhalten, ambivalent bis vermeidend
- Zeigen sich in der altersgerechten Auseinandersetzung und Bewältigung von Problemen abwehrend, überfordert
- Fallen in Familie, Schule, Ausbildung, oft auch im öffentlichen Raum auf
- Holen sich kaum eigeninitiativ Hilfe und Unterstützung von Erwachsenen



Und das klingt so...

Ich rede mit niemandem darüber.

Ich halte das nicht mehr aus.

Ich habe schon ans Sterben gedacht.

Ich glaube nicht, dass es besser wird.

Ich fühle mich oft allein.

Ich würde am liebsten jemanden in die Fresse schlagen.

Wenn ich am Morgen erwache, packt mich voll der „Anschiss“.

Ich habe keinen Bock mehr auf den ganzen Mist.



Belastete Jugendliche

Man begegnet ihnen in den Schulklassen, in Ausbildungsstätten, in Jugendämtern, Erziehungsberatungsstellen, Heimen, jugendpsychiatrischen Kliniken, in schulpсихologischen Diensten, Kinderarzt- und Hausarztpraxen, Freizeittreffs, etc.

«Man wird auf sie aufmerksam»:

- Wenn sie mehr und mehr verstummen und sich zurückziehen
- Den Anschluss an Gleichaltrige verlieren
- Müde, erschöpft, ernsthaft wirken
- Den Unterricht stören
- Die Schule schwänzen
- Sich aggressiv, rebellisch, frech, delinquent verhalten
- Körperliche und/oder psychische Krankheitssymptome entwickeln



Wie kann ich das Gehörte in meinen Berufsalltag integrieren?



Wer ist zuständig?

Alle Erwachsenen, die in ihren Tätigkeitsfeldern Kontakt mit Jugendlichen haben:

- Primärerfasser:
 - Hausärzte, Lehrpersonen, Pfarrer, Sporttrainer, Jugendarbeiter, Schulsozialarbeiter, etc.
- Sekundärerfasser:
 - Sozialarbeitende in den Ämtern/Behörden und sozialen Beratungsstellen, Psychologen in Erziehungs- und Jugendberatungsstellen, schulpsychologischen Diensten, etc.
- Tertiärerfasser
 - Psychiater und Psychotherapeuten in Ambulatorien, Kliniken und Praxen, Pflegefachpersonen, Sozialpädagogen in den Heimen



Gelingende Unterstützung

- Förderung und Würdigung der selbstwirksamen Kräfte und Verhaltensweisen
- Ansprech- und Gesprächspartner sein
- Stärkung der gesunden Autonomie und der Selbständigkeitskompetenzen
- Unterstützung /Förderung schutzfaktoriereller Alltagsstrukturen und Lebensverhältnisse
- Vermittlung von ergänzenden Schutzfaktoren



Empfehlungen

1. Austausch mit anderen Jugendarbeitern oder Teamkollegen
2. In schwierigen Situationen Hilfe holen (Beratungsangebot von Kinderseele Schweiz)
3. Triage an Beratungs- und Betreuungsstellen (z.B. Begleitetes Wohnen, Jugendberatung, Peer-Chat und Beratung Kinderseele Schweiz u.a.)
4. Jugendliche aufmerksam machen auf Internet basierte Informations- und Beratungsangebote:
www.kinderseele.ch



Herzlichen Dank!

