

Patenfamilien für Kinder  
psychisch belasteter Eltern

# Psychoedukation für Kinder von Eltern mit psychischen Erkrankungen

Referentin:

Mag<sup>a</sup>. Alima Matko

11. Oktober 2023

Gefördert durch:



ARGE-Partner:



RdK Steiermark GmbH



[www.patenfamilien.at](http://www.patenfamilien.at)

# Hintergrund

- Jedes 6. Kind weltweit lebt mit einem Elternteil mit einer psychischen Erkrankung<sup>1</sup>
- Ca. 60% der betroffenen Kinder zeigen selbst Auffälligkeiten, wie z.B. Ängste oder Herausforderungen im Verhalten<sup>2</sup>
- Kinder, deren Eltern eine psychische Erkrankung haben, haben ein erhöhtes Risiko später selbst psychisch zu erkranken<sup>3</sup>
- Altersangepasste Informationen über psychische Erkrankungen helfen, psychisch gesund zu bleiben<sup>4</sup>

<sup>1</sup> visible.at

<sup>2</sup> Lenz A. & Brockmann E. Kinder psychisch kranker Eltern stärken

<sup>3</sup> Lenz A. & Brockmann E. Kinder psychisch kranker Eltern stärken

<sup>4</sup> Lenz A. & Brockmann E. Schüler mit psychisch kranken Eltern



# Warum reden wir nicht über psychische Erkrankungen?

- **Scham/Angst** vor Stigmatisierung
- **Schutz/Rücksichtnahme**  
Angst vor den Reaktionen bzw. Emotionen anderer
- **Hilflosigkeit**
- Es **fehlen** uns die **Worte**:  
Sorge, das Falsche zu sagen oder nicht zu wissen, wie...  
Angst, Fragen nicht beantworten zu können
- **Krankheitsverleugnung/fehlende Krankheitseinsicht**

Lenz, A. & Brockmann (2016).



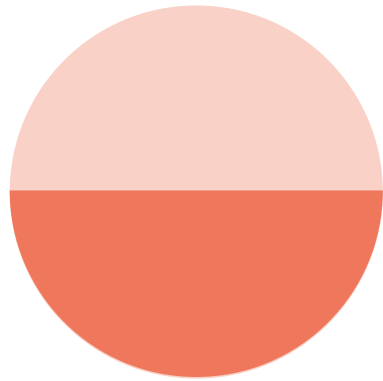
Vorurteile sind  
Hauptgründe, warum sich  
psychisch kranke Menschen  
keine Hilfe (bzw. erst spät)  
holen



Tabuisierung kann indirekt  
vermittelt oder direkt als  
Schweigegebot  
ausgesprochen werden!

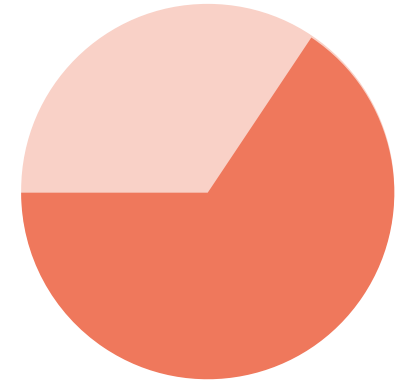
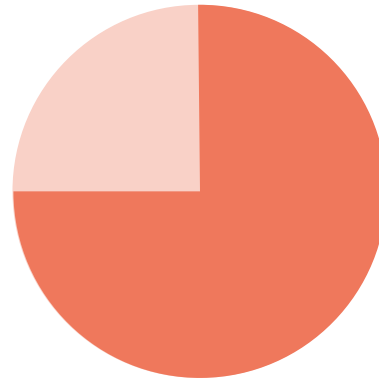


# Wer redet darüber?



Ca.  $\frac{1}{2}$  der Kinder haben wenig oder gar keine Informationen über die Krankheit der Eltern (vermeiden/ verhindern Kontakte nach außen)

Ca.  $\frac{1}{4}$  der Eltern redet offen über die Krankheit (Kind geht eher nach außen)



$\frac{2}{3}$  der Kinder sprechen selten oder gar nicht außerhalb der Familie darüber

Faktoren der Gesunderhaltung bei Kindern psychisch belasteter Eltern – Ergebnisse der BELLA-Kohortenstudie; 2016; Plass et al



# Warum mit Kindern über psychische Erkrankung sprechen?

**Wenn Kinder das Gefühl haben,  
nicht darüber sprechen zu können ...**

...können sie das, was sie bei sich oder anderen wahrnehmen,  
schlechter einordnen - das **verunsichert**

...fehlt ihnen Wissen, ihr „**psychisches Immunsystem**“ zu stärken

...suchen sie sich keine Unterstützung – und sind als Betroffene  
(Angehörige) oft (sozial) **isolierter**



Gut geeignet sind:

- Kinderbücher
- Videos
- Homepages
- Beiträge in sozialen Medien

Video: Die unsichtbare Krankheit-  
Sendung mit der Maus  
Erklärung von Hannes: 8:55- 11:32



# Alters- und Entwicklungsangemessene *Psychoedukation\**

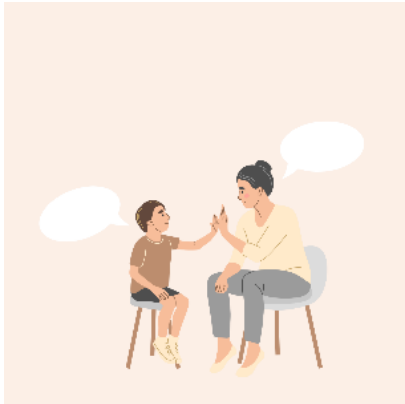
\* = Informationsvermittlung

**Psychoedukation ist  
einer der  
wichtigsten  
Schutzfaktoren**

- ✓ Dient der (kognitiven) Orientierung
- ✓ Ist eine wichtige Voraussetzung für die Verarbeitung einer Belastungssituation
- ✓ Befähigt, ein Gefühl der Kontrolle und Selbstwirksamkeit zu entdecken
- ✓ Vermittelt Hoffnung und positive Zukunftserwartungen

Koller (2021)  
Fortbildung Kinder psychisch kranker Eltern





# Wie spreche ich mit Kindern über psychische Erkrankungen?



# Was heißt denn Psyche?

Die Psyche ist unsere Steuerzentrale für unsere **Gefühle, Wahrnehmungen, Gedanken** und unser **Verhalten**. Unsere Psyche ist ganz eng mit unserem Körper verbunden und sie arbeiten oft automatisch zusammen.<sup>1</sup>

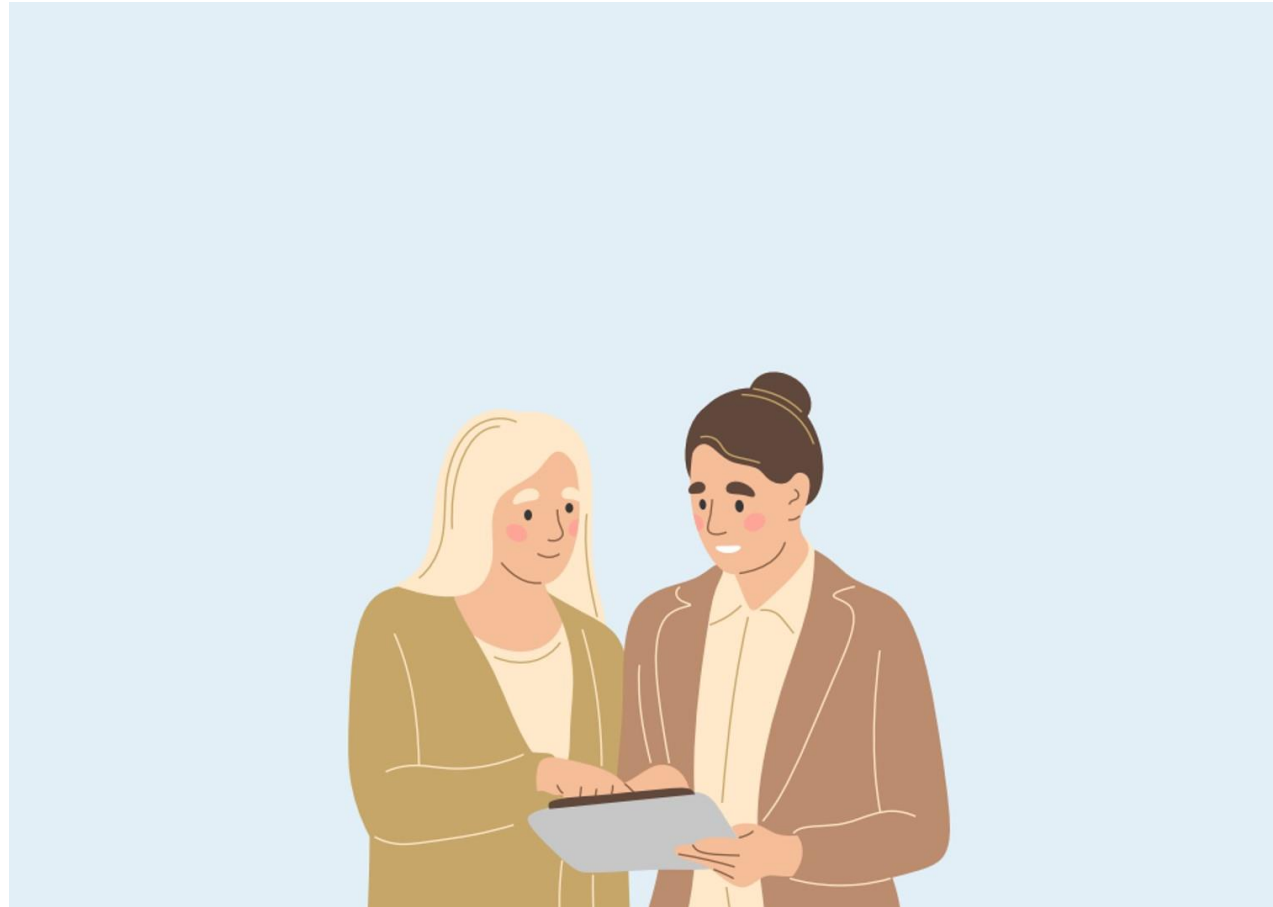
Wenn die Psyche krank wird, wirkt sich das sowohl auf die Betroffenen, als auch auf die Menschen im Umfeld aus.

*Wenn man z.B. Angst hat, dann merkt man das auch am Körper. Dann zittert man vielleicht oder beginnt zu schwitzen, die Ohren werden rot, man bekommt Bauchweh oder man atmet zu schnell. Das kann bei jedem ein wenig anders sein*

<sup>1</sup> Annikas andere Welt Extra







## Wissen aneignen und Unterstützung holen





## Eine altersgerechte Sprache finden



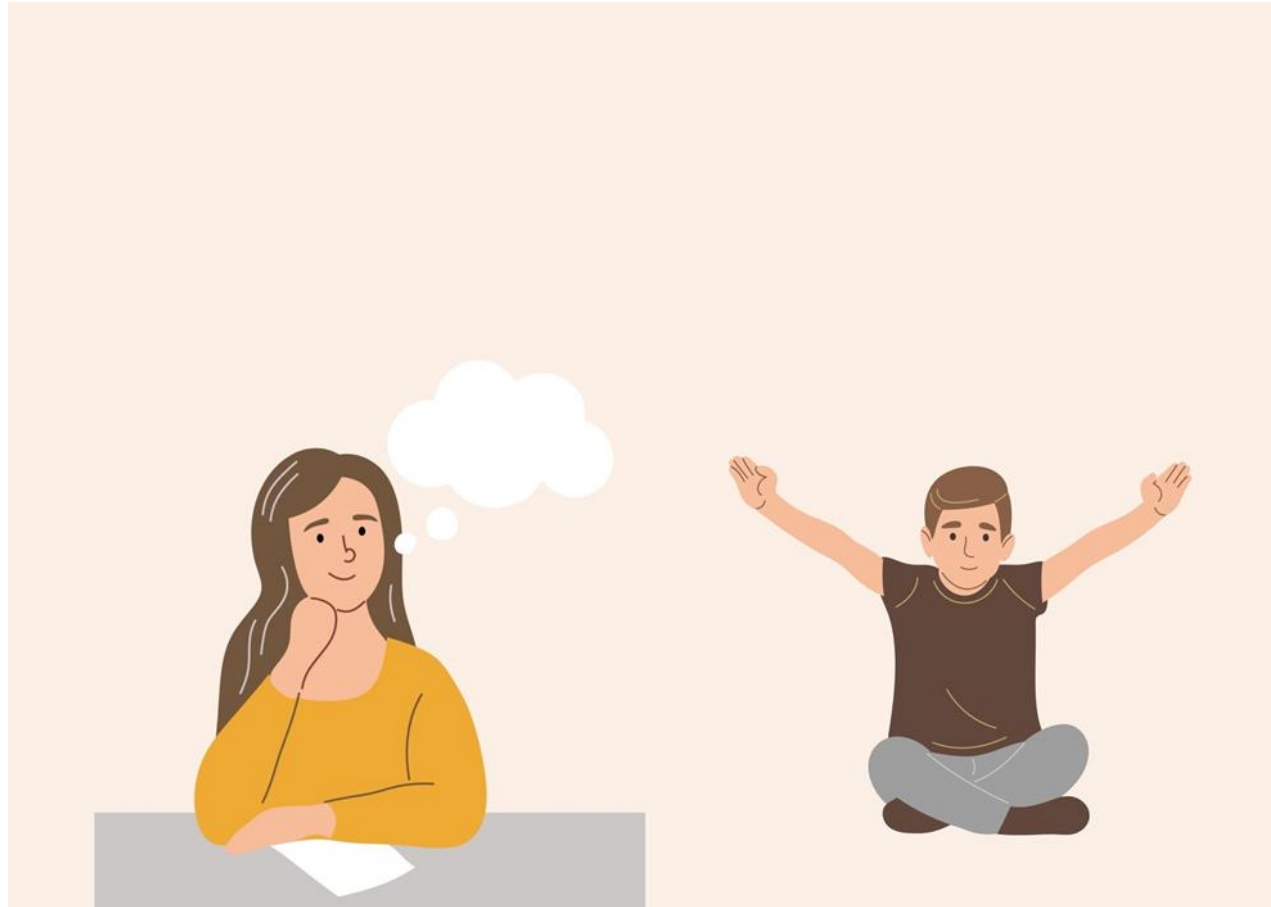
An den Fragen und **Bedürfnissen der Kinder orientieren**



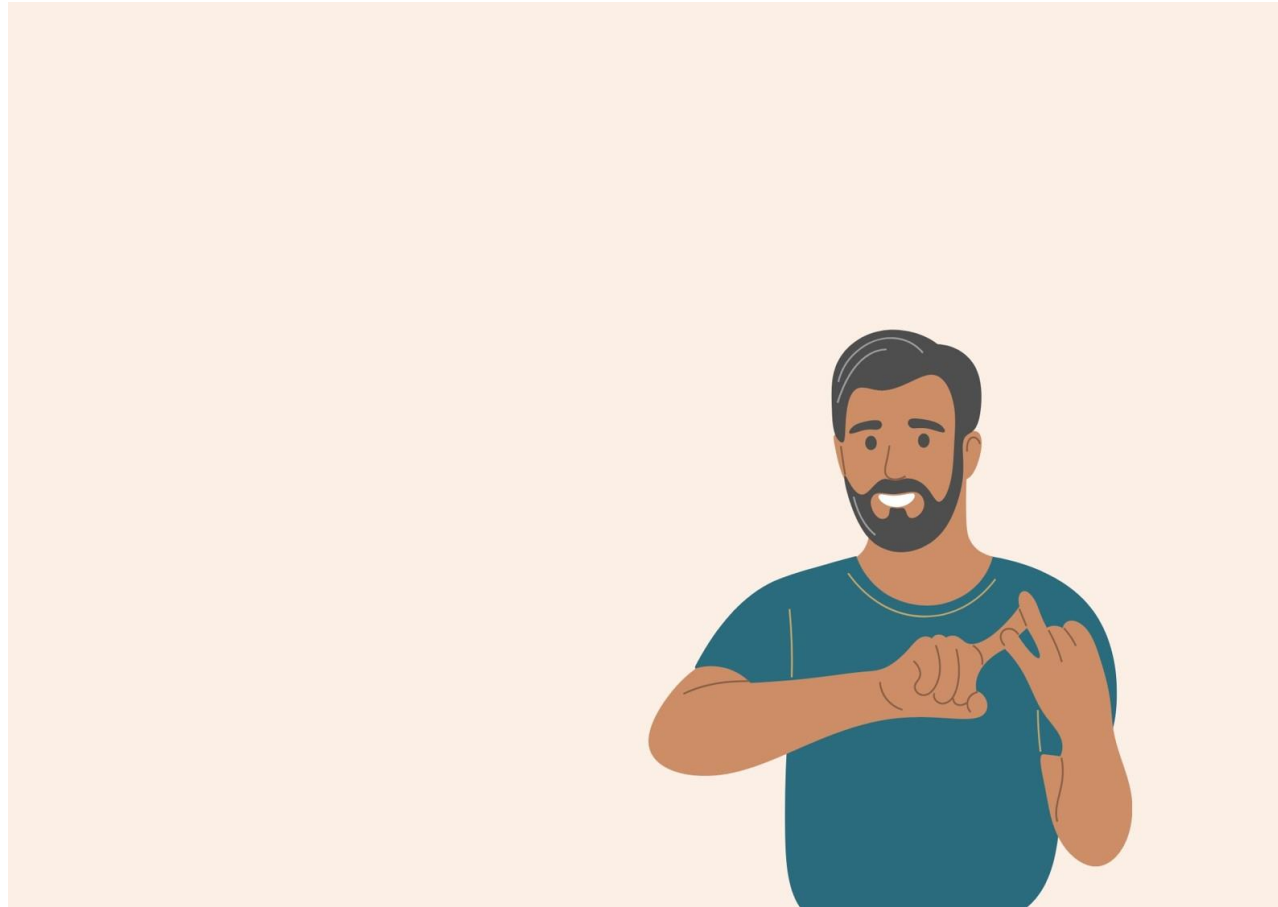
**Offene Fragen stellen und in einen Dialog treten**



Dazu stehen, wenn man eine Frage nicht beantworten kann, und die nötigen Informationen einholen



Mit dem Kind **konkrete Möglichkeiten** suchen, um die Psyche zu stärken



Erklären, **wo man sich Hilfe holen** kann, damit die Psyche wieder gesund werden kann

# Informationen, die Kinder brauchen

## Alle Kinder:

- Was psychische Gesundheit bedeutet
- Dass die Psyche krank werden kann
- Dass man sich Hilfe holen kann, um wieder gesund zu werden
- Dass man die psychische Gesundheit stärken kann

## Ab dem Jugendalter:

- Verlauf und Ursachen einzelner Erkrankungsbilder
- Wie psychische Krankheiten behandelt werden können
- Ob psychische Krankheiten vererbt werden können

**Auf Aufmerksamkeitsspanne, Bedürfnisse, Gefühle, Interesse und Fragen achten.**





# Hilfreiche Informationen für Kinder

## Wenn jemand in der Familie erkrankt...

... hat das Auswirkung auf alle in der Familie

... können Sorgen und belastende Gefühle entstehen

... kann sich jede/r Unterstützung holen

... ist es wichtig, auf sich zu schauen

... ist es hilfreich, darüber zu reden

... hat ein Kind keine Verantwortung dafür

- ✓ Erkrankungen benennen
- ✓ Symptome beschreiben
- ✓ Metaphern finden
- ✓ Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen



# Weiterführende Informationen

[www.patenfamilien.at](http://www.patenfamilien.at)

[www.visible.co.at](http://www.visible.co.at)

[www.verrücktekindheit.at](http://www.verrücktekindheit.at)

Magazin Gesundes Aufwachsen:

<https://styriavitalis.at/wp-content/uploads/2023/03/202301magazingesundesaufwachsenweb.pdf>

THEMA: MIT KINDERN ÜBER PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN REDEN



# Weiterbildungs- Angebote



## Impuls-Webinar: Wie geht es Kindern psychisch erkrankter Eltern?

Mögliche Auswirkungen auf betroffene Kinder und Möglichkeiten ihrer Begleitung. [Mehr erfahren](#)

**Format:** Webinar  
**Dauer:** 60 Minuten  
**Zielgruppe:** am Thema Interessierte



## Elternabend: Was heißt denn Psyche?

Mit Kindern im Kindergarten- oder Volksschulalter über psychische Gesundheit und Erkrankungen reden. [Mehr erfahren](#)

**Format:** Vortrag oder Webinar  
**Dauer:** 1,5 Stunden  
**Zielgruppe:** Eltern



## Kinder von Eltern mit psychischen Erkrankungen pädagogisch gut begleiten

Psychische Gesundheit und Krankheit als Thema in Schulen oder Kindergärten. [Mehr erfahren](#)

**Format:** Weiterbildung  
**Dauer:** 3 Stunden  
**Zielgruppe:** PädagogInnen aus dem Elementar- und Primarbereich, Tageseltern, FreizeitpädagogInnen, PädagogInnen in Ausbildung



## Worte finden: Raus aus der Sprachlosigkeit!

Kindgerecht über Psychische Gesundheit und Krankheit sprechen. [Mehr erfahren](#)

**Format:** Vortrag oder Webinar  
**Dauer:** 1,5 Stunden  
**Zielgruppe:** PädagogInnen, Eltern, MultiplikatorInnen, SchulsozialarbeiterInnen, FreizeitpädagogInnen, MitarbeiterInnen der Kinder und Jugendhilfe, ...



## Young Carers: Kinder von Eltern mit psychischen Erkrankungen

Betroffene Kinder sichtbar machen, entlasten und stärken. [Mehr erfahren](#)

**Format:** Weiterbildung  
**Dauer:** 4 Stunden  
**Zielgruppe:** MultiplikatorInnen, SchulsozialarbeiterInnen, FreizeitpädagogInnen, MitarbeiterInnen der Kinder und Jugendhilfe, sozialpsychiatrische Fachkräfte, TherapeutInnen, PädagogInnen, ...



## Kinder von Eltern mit psychischen Erkrankungen stärken

Psychosoziale Unterstützungsmöglichkeiten sichtbar machen. [Mehr erfahren](#)

**Format:** Vortrag oder Webinar  
**Dauer:** 1,5 Stunden  
**Zielgruppe:** PädagogInnen, MultiplikatorInnen, SchulsozialarbeiterInnen, FreizeitpädagogInnen, ...



# Danke für die Aufmerksamkeit!

**Alima Matko**

Marburger Kai 51, 8010 Graz

0660 93 72 779

[alima.matko@styriavitalis.at](mailto:alima.matko@styriavitalis.at)

Patenfamilien für Kinder  
psychisch belasteter Eltern

