



Workshop 2

Was tun, wenn Eltern psychisch belastet sind?

5. Luzerner Elternbildungstag

Luzern, 02.12.2023

Dr. phil. Rebecca Leins

Psychische Belastung

«Seit ich ein Kind hab', hab' ich Augenringe und bin ständig krank.»
([Christoph & Lollo, 2014](#))



Wenig
Belastung

Viel
Belastung

1. Schwere Belastung erkennen: Hinweise auf psychische Erkrankungen im Erleben

- Anspannung, innere Unruhe, Reizbarkeit, Stress
- Erschöpfung
- Emotionale Taubheit, plötzliche Empathielosigkeit
- Angst
- Schlafstörungen, Albträume
- Konzentrationsstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Schmerzen, körperliche Beschwerden



1. Schwere Belastung erkennen: Hinweise auf psychische Erkrankungen im Verhalten

- Versäumnisse, hohe Unzuverlässigkeit
- Vernachlässigung des Haushaltes, der alltäglichen Aufgaben
- Überbehütung, klammerndes Verhalten
- Aggressives Verhalten (Selbst- oder Fremdaggression)
- Sozialer Rückzug
- Auffällige Kommunikation (Tempo, Inhalt, Redefluss)
- Zwangshandlungen



1. Schwere Belastung erkennen: Erschütterung der Elternrolle

- Ängste und Sorgen
 - Kinder könnten Schaden nehmen durch die Situation
 - Kinder könnten fremdplatziert werden, wenn jemand merkt, wie es ihnen geht
- Schuld und Scham
 - Elternrolle nicht ausfüllen können wie gewünscht
 - Rollenumkehr in der Familie
 - Stigmatisierung und Angst, als «schlechter Elternteil» gesehen zu werden

1. Schwere Belastung erkennen: Situation der Kinder

- Nicht verstehen können, was passiert
-> Desorientierung, Schuld, Scham, Loyalitätskonflikte, Ängste
- Nicht darüber reden können
-> Tabuisierung, Schweigegebote (auch implizit)
- Alles selbst bewältigen müssen
-> Schutz der Eltern, Sorgen nicht teilen können, familiäre Belastungen

1. Schwere Belastung erkennen: Reaktionen der Kinder

Introvertiertes Verarbeitungsmuster



Held*in

- Verantwortungsbewusst
- Selbstständig, frühreif
- Zurückstellen Bedürfnisse
- Angst



Stilles Kind

- Angepasst, unsichtbar
- Zieht sich zurück
- Einzelgänger*in
- Trauer

Extrovertiertes Verarbeitungsmuster



Sündenbock

- Rebellisch, trotzig, aggressiv
- Sucht Grenzen
- Sucht Halt bei Peers
- Wut



Clown

- Viel im Kontakt
- Unstet
- Lacht viel, herzlich
- Unsicherheit

2. Was tun, wenn nichts mehr geht?

- Sich (frühzeitig) behandeln lassen
- Darüber reden I: Kinder brauchen für sie verständliche Informationen und Erklärungen
- Darüber reden II: Kinder müssen offen reden dürfen, brauchen Menschen, die auf ihre Fragen eingehen
- Freie Räume und verfügbare Bezugspersonen schaffen/zulassen



Take home: Zwei wichtige Schutzfaktoren für Kinder (und Erwachsene)



Erwachsene Bezugsperson



Darüber reden

3. Wer kann unterstützen, wenn alles zu viel wird?

- Familienberatungsstellen (z.B. Contact Luzern, <https://www.contactluzern.ch>)
- Institut Kinderseele Schweiz (<https://www.kinderseele.ch>)
- Elternberatung Pro Juventute (<https://www.projuventute.ch/elternberatung>)
- Hausärzt*innen, Psychotherapeut*innen (z.B. <https://www.psychologie.ch> oder <https://www.psychiatrie.ch/sgpp/patienten-und-angehoerige/psychiatersuche>)
- Schulische Sozialarbeiter*innen

Psychische Belastung

«Seit ich ein Kind hab' geht's mir immer bestens, vielen Dank.
Seit ich ein Kind hab', hab' ich Augenringe und bin ständig krank.»
([Christoph & Lollo, 2014](#))



Wenig
Belastung

Viel
Belastung

1. Mittlere Belastung erkennen

Was sind meine Anzeichen dafür, dass ich unter erhöhter Belastung stehe?

- Körper und Verhalten: Trinken, Essen, Schlafen, Shoppen, andere?
- Gedanken: Sorgenketten, Negativspiralen, bestimmte Themen kommen immer wieder, andere?
- Gefühle: Angst, Wut, Gefühllosigkeit, andere?

2. Was tun, wenn ich belastet bin?



Ein Tipp: «~~Every damn day~~ Most of the days list»

- Was kann ich tun, um mich ruhiger zu fühlen?
 - Augen schliessen und fünf Mal tief durchatmen
 - 5 Minuten geführte Meditation
- Was kann ich tun, um mich gesünder zu fühlen?
 - Ein Glas Wasser trinken
 - Eine Frucht/eine Gemüseportion essen
 - 10 Minuten Bewegung an der frischen Luft
 - Diese letzte Folge der Serie nicht mehr schauen (auch wenn sie nur 30 Minuten dauert)
- Was kann ich tun, um mich mit anderen verbunden zu fühlen?
 - Jemandem 5 Minuten meine ungeteilte Aufmerksamkeit schenken
 - Ein Buch mit meinem Kind anschauen
 - Freundlich zu jemandem sein
- Was kann ich tun, um mich in meinem Lebensraum wohler zu fühlen?
 - Das Bett machen
 - Parfüm, ein bestimmtes Schmuckstück tragen
 - 3 E-Mails löschen



Fragen und Anmerkungen?

Weitere Informationen unter: www.kinderseele.ch

Bei späteren Fragen: rebecca.leins@kinderseele.ch