

Christian Kloß

Gründer der Selbsthilfegruppe Rhein-Neckar


Liebe, Entlastung, Trauer Wünsche an das Hilfesystem

Erfahrungen und Eindrücke von erwachsenen Kindern
mit psychisch kranken Eltern

Kleine Held(Inn)en in Not⁶

Hannover

11. August 2015



„Ich fand's immer einfacher, wenn man jemanden hat,
an den man sich lehnen kann, oder an den man sich
halten kann, oder gegen den man angehen kann.
Oder wo man sagen kann: 'Dir zeig ich jetzt nochmal,
wie toll *ich* bin.' - Und auf einmal ist das nicht mehr
da.“

Ben Becker – als Reaktion auf eine Frage zum Tod von Schauspieler Otto
Sander, der Beckers Ziehvater war.

Quelle: WDR, Kölner Treff, 11.10.13



Wunsch

Besorgen Sie Eltern!



Zur Person

- Depression des Vaters
- Suizid des Vaters
- paranoide Schizophrenie der Mutter
- Suizid der Mutter



Was denken Sie?

- Frage 1: „Was glauben Sie, wie es ist, mit psychisch kranken Eltern aufzuwachsen?“
- Frage 2: „Können Sie sich wirklich in die Kinder von psychisch Kranken hineinfühlen?“



Beispiele

- Traumatisierung
- Identität
- Belastung
- Stigmatisierung
- Trauer
- Opfer und Täter
- Krankheitsuneinsichtigkeit

...und Wünsche



Traumatisierung

- Die Mutter stürmt ins Zimmer.

Wunsch

- Das Kind muss aus der Familie.



Identität

- Die Kommunikation mit der Mutter

Wunsch

- Das Kind muss **privat** stabile, regelmäßige Kommunikationspartner bekommen.



Identität/Tabuisierung

- Hätte mich doch der Rektor nur angesprochen.

Wunsch

- Rückspiegelung.



Belastung/Überforderung

- Die Heizung ist kaputt!

Wunsch

- Kind muss raus aus der Familie.



Stigmatisierung

- Bewerbung/Profession

Wunsch

- Entstigmatisierung



Opfer und Täter

- Verletzungen, die mir zugefügt wurden.

Wunsch

- Anerkennung der Opferrolle
- Anerkennung der Leistung



Trauer

- Erst „echte“ Trauer nach dem Tod der Mutter?
- Trauer über den Tod des Vaters?

Wunsch

- Rückspiegelung
- Therapieansätze
- niederschwellige Therapien/Hilfen



Problem: Krankheitsuneinsichtigkeit

- Wie kommt man an das Kind heran?

Politischer Auftrag

- Juristische Herausforderung: Neu- /Sonderregelung zur Behandlung von psychisch Erkrankten, die minderjährige Kinder haben.



Wünsche

Besorgen Sie Eltern!

- Das Kind muss aus der Familie
- **privat** stabile, regelmäßige Kommunikationspartner
- Rückspiegelung
- Entstigmatisierung
- Anerkennen der Opferrolle
- Therapieansätze
- Politischer Auftrag (Krankheitsuneinsichtigkeit)



Patenschaftsprojekte

- sie ersetzen am ehesten, was zu Hause fehlt
- sie bedeuten zugleich eine Entlastung der Kinder
- und Entlastung bedeutet weniger negative Effekte

**...das waren die Wünsche an das
Hilfesystem!**

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Befragung

- erwachsene Kinder von psychisch kranken Eltern
- Sommer 2010
- 13 Antworten
- 10 Frauen; 3 Männer
- Altersspanne zwischen 30 und 55
- schriftliche Befragung per Email, offene Frage

Befragung

- Ängste
- soziale Beziehungen
- Fähigkeiten als Erwachsener in der Familie
- Selbstwertgefühl
- Scham und Schuld
- Identität und Bezug zum eigenen Selbst
- Verhältnis zu alltäglichen Herausforderungen
- psychische/psychotische Belastung
- Trauer
- körperliche/psychosomatische Effekte
- Überforderung

Ängste

nicht lieben zu können

eigenes Versagen

äußerliche Bedrohung

konkrete Zukunftsangst



soziale Beziehungen

Vertrauen

Nähe und Distanz

Einsamkeit

Fähigkeiten als Erwachsener in der Familie

eigene Elternrolle

Zweifel an Fähigkeiten als Erziehungsberechtigter



Selbstwertgefühl

Sich annehmen können

eigene Fähigkeiten



Scham und Schuld

- [Zitate]

Identität/Bezug zum eigenen Selbst

Wer bin ich?

Was will ich? - Was darf ich?

Fühle ich mich selbst?

Verhältnis zu alltägl. Herausforderungen

Leistung als Ventil

„Durchdrehen“

Konzentrationsprobleme

Druck

Psychische/psychotische Belastungen

Depressionen

Essstörungen

Re-Traumatisierungen/ Wiedererleben

Suizid

Trauer

Entbehrungen

fehlende Lebensfreude

Adoleszenz vs. Konformität

Vernünftigsein-Müssen



Körperliche/psychosomatische Effekte

Nicht zur Ruhe kommen können

direkte physische Folgen



Überforderung

die Welt retten

eigene Grenzen nicht kennen