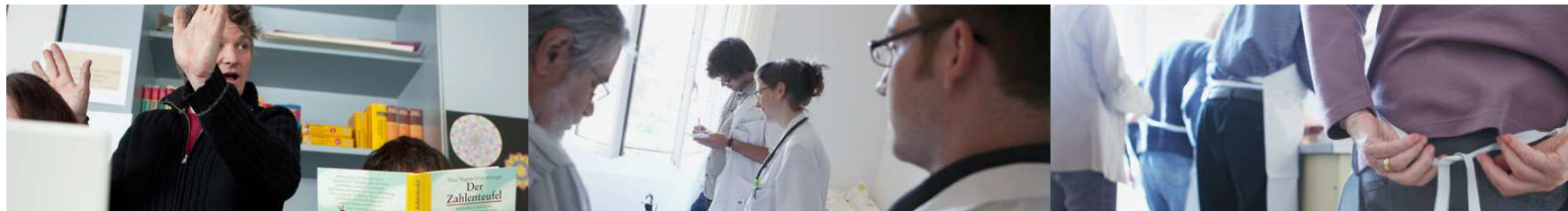


Erste interdisziplinäre kantonale Tagung **Kinder psychisch belasteter Eltern, 2014**

Ines Langenegger, Betroffenenvertreterin Ex-In, Recovery-Coach, dipl. medizinische Praxisassistentin, UPD Bern

Lesly Luff, Angehörige, Selbstbetroffene, Recovery-Coach, Kindergärtnerin, Eltern- und Erwachsenenbildnerin FA, freischaffende Journalistin und Redaktorin



Ablauf



- Vorstellung
- Lebensabschnitte Lesly
- meine Krise / Bewältigung innerhalb der Familie (Ines)
- meine Angebote an der UPD
- Fazit

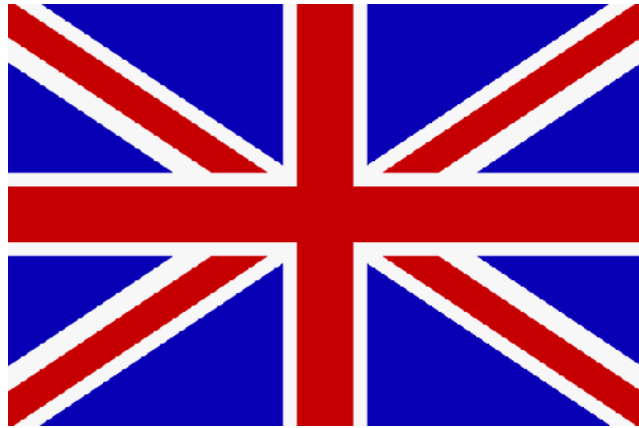
Mein Bezug zu psychisch belasteten Eltern und deren Kinder



Lesly Luff, Angehörige, Selbstbetroffene, Recovery-Coach,
Kindergärtnerin, Eltern- und Erwachsenenbildnerin FA,
freischaffende Journalistin und Redaktorin

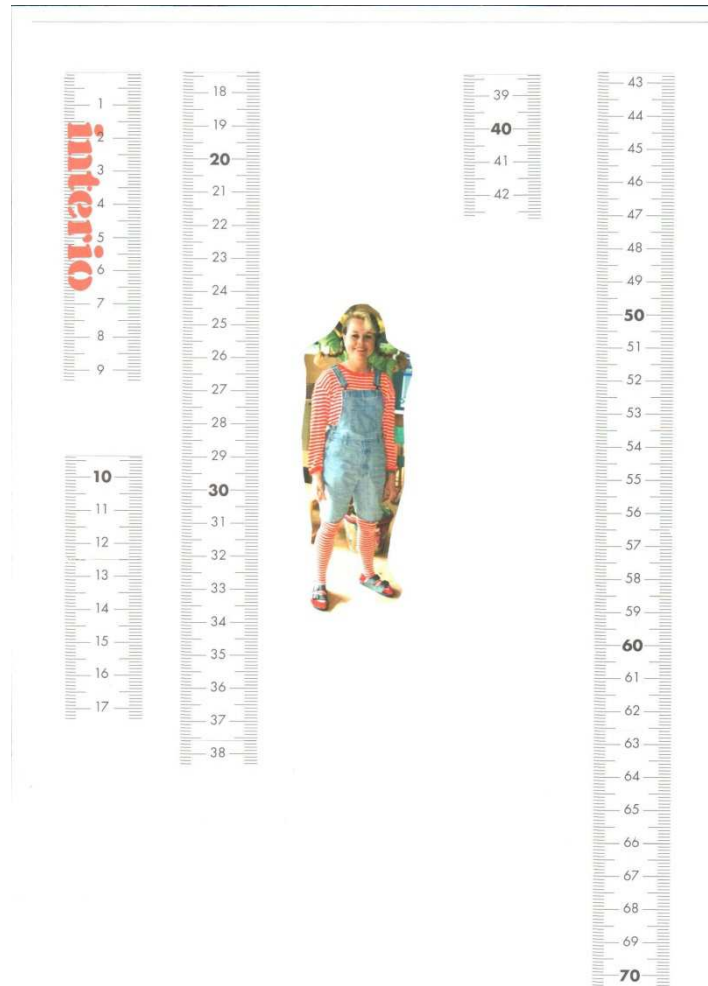
Meine Schwestern und ich





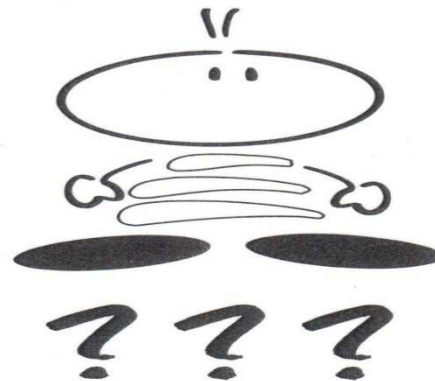
Erste Interdisziplinäre kantonale Tagung Kinder psychisch belasteter Eltern, 2014
Langenegger Ines, Luff Lesly

Lebensabschnitte





WER BIN ICH?



Was nahm ich als Kind war

- Mutter schlief zu ungewöhnlichen Zeiten
- Mama war abwesend, war nicht da...
- Haushalt wurde vom Vater übernommen
- es gab weniger gemeinsame Aktivitäten
- die Stimmung wechselte schnell

Fragen tauchen auf

- Darf ich traurig oder fröhlich sein?

und irgendwo ist da immer ein grosses Geheimnis,
eine innere Belastung...

Geheimnisse belasten unheimlich!!

Was war für mich besonders schwierig



- Nicht wissen was los ist
 - innerlich verwirrt
- innere Unsicherheit und Angst
 - konnte mich nicht ausdrücken, ausleben, mich sein
- den Ausgleich schaffen zu müssen
 - fröhlich sein, keine Probleme machen, Leistung erbringen

Das hätte mich unterstützt



- Wissen, welche Krankheit Mama hat
- wissen, dass Mama und Papa sich helfen lassen
- mit anderen über meine Ängste reden dürfen
- wissen, dass ich nicht verantwortlich bin
- wissen, dass es mir trotz allem gut gehen darf

Mein Fazit... Mich für Kinder stark machen



UNIVERSITÄRE
PSYCHIATRISCHE
DIENSTE BERN



Mein Bezug zu psychisch belasteten Eltern und deren Kinder



- Mutter von 3 Kindern
 - selber Psychiatrie Erfahren
 - DAS Ex-In (Experienced Involvement) Studium Berner Fachhochschule f. Gesundheit
 - DAS - Abschlussarbeit: Entwicklung eines Konzepts für die Peer-Arbeit mit psychisch belasteten Eltern
- <http://ex-in-bern.ch/abschlussarbeiten-das-experienced-involvement/>
- Arbeiten auf Akutstation u. Tagesklinik an der UPD
 - Einzelberatung psychisch belasteter Eltern
 - Co-Leitung Gruppe psychisch belasteter Eltern

Was war für mich schwierig

- Am Anfang wusste ich nicht wie kommunizieren
- Schuldgefühle
 - konnte für die Familie nicht mehr so da sein, wie ich es gerne wollte
 - Mangel an Kraft für die Erziehungsarbeit
 - Grenzsetzung

Was hätte geholfen

- Eine Mutter zu kennen die in einer ähnlichen Situation war (Peer)
- Gruppe psychisch belasteter Eltern

Was lief bei uns gut

- Offenes Gesprächsklima innerhalb der Familie
 - lässt Fragen über die psychische Erkrankung des Elternteils zu
- Kinder gingen weiterhin ihren Hobbys nach
 - Beziehung zu Gleichaltrigen ausserhalb der Familie
- Kinder wussten, wo sie fachliche Hilfe bekommen
- versichern, dass sie keine Schuld an meiner Krankheit haben
- Achtsamkeit betreffend Parentifizierung
 - Schutz des Kindes vor Übernahme von zu viel Verantwortung
 - offene Kommunikation
- Frühzeitiger Kontakt mit Schule

Ausgangslage: psychisch belastete Eltern

- Über die psychische Krankheit zu sprechen fällt vielen schwer (Tabuthema, Schuld- u. Schamgefühle)
 - Eltern sind mit ihren Problemen eher allein → soziale Isolation
- Angst der Eltern, ihre Kinder krankheitsbedingt zu *verlieren*
 - Ambivalenz Hilfe für sich / Kinder in Anspruch zu nehmen
- Ausblenden der Kinder durch die behandelnden Fachleute
- Überforderung des nicht erkrankten Elternteils

Meine Angebote an der UPD

- Einzelberatung der Eltern
 - auf zwei Akutstationen, Bereich affektive Störungen
 - in der Tagesklinik
- ambulante Gruppentherapie: Gruppe psychisch belasteter Eltern
- Leitung einer Recovery Gruppe auf Akutstation

Ziele der Einzelberatungen ^{1/3}

- Mut machen, die Führungsrolle in ihrem Leben zu übernehmen
- die Kompetenzen und den Grad der Selbstbestimmung zu erhöhen um ihre Lebensqualität zu verbessern und sie zu Experten in eigener Sache zu machen
 - die Hemmschwelle über ihre Krankheit zu sprechen sinkt
 - Verbesserung der Eltern-Kind-Kommunikation
 - Schuld- und Schamgefühle abbauen

Ziele der Einzelberatungen ^{2/3}

- Sie können erfahren, dass *Gesundung* auch jenseits der medizinischen Definition möglich ist
 - → Akzeptanz der psychischen Krankheit
- Primär Selbstfürsorge
 - Nur so erscheint Fürsorge für Kinder möglich
 - Hilfesysteme beanspruchen

Ziele der Einzelberatungen 3/3



- Begleiten, fördern und unterstützen auf einer einzigartigen Recovery-Reise, die nicht linear verläuft
- Perspektivenwechsel von der psychischen Krise hin zur gemeinsamen Bewältigung der psychischen Belastung der Familie

Fazit

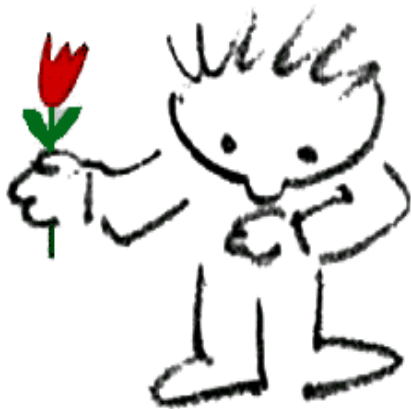
- offene, altersgerechte Kommunikation
 - keine Geheimnisse
 - psychische Erschütterung darf kein Tabuthema sein
- Selbstfürsorge der Kinder unterstützen
 - Hobbys, Freundschaften
- Schuld- und Schamgefühle abbauen
 - keine Schuld der Erkrankung
- Achtsamkeit betreffend Parentifizierung

Fazit



- Ausblenden der Kinder durch die behandelnden Fachleute ist leider oft eine Tatsache
- Lehrkräfte können eine Schlüsselfunktion haben

Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Langenegger Ines

Betroffenenvertreterin Ex-In / Recovery-Coach, UPD Bern
Schwerpunkt Affektive Störungen / psychisch belastete Eltern

ines.langenegger@gef.be.ch

Luff Lesly

Angehörige / Betroffene / Recovery-Coach, Pro Mente Sana,
Sanatorium Kilchberg

