

: WAS STÄRKT KINDER PSYCHISCH ERKRANKTER ELTERN

und reduziert ihre Belastungen



aufklaren

Expertise & Netzwerk
für Kinder psychisch
erkrankter Eltern

INFOR- MATION



EIN GEGENÜBER

Wissen, was los ist

Kind- und altersgerechte Aufklärung, Wörter und Namen zur Erkrankung, Information darüber, was als Nächstes passiert und wer jetzt die Verantwortung trägt, reduzieren Ängste und Kopfkino.

Jemand, der zuhört und aushält

Kinder brauchen starke Erwachsene, die sich nicht erschrecken und nachfragen, die Zeit für sie haben, sie als Person anerkennen, die sie in den Arm nehmen, auf sie warten und die ihnen Hand reichen. Kinder müssen wissen, dass jemand für sie da ist.

NORMALITÄT



WORTE UND SPRACHE

Alles, was andere Kinder auch tun

Gelegenheiten zum Spielen, Toben, Abhängen, Mitmachen, Raufen, Quatsch machen, Malen oder Tanzen gehören in jedes Kinderleben. Auch Geburtstage feiern, in den Ferien verreisen, Freunde einladen.

Sich ausdrücken können

Das Erlebte ausdrücken können, es zu teilen und sich zu entlasten hilft, Belastungen erträglich zu machen. Das Erzählen selbst sortiert, schafft Narrative und bestärkt die eigene Wahrnehmung und Wertschätzung.

VERLÄSS- LICHKEIT

Vorhersehbarkeit und Sicherheit erleben

Rituale, gute Gewohnheiten, gleiche Abfolgen, Einhalten von Verabredungen und Absprachen, Regeln, die gelten, Menschen, die da sind - Orte, an denen das möglich ist sind wertvolle Orte.

Eine kleine Sammlung für alle,
die mit Kindern, Jugendlichen und ihren
belasteten Eltern arbeiten, sie beraten, ihnen
helfen und Wegbegleiter*innen sind



aufklaren

Expertise & Netzwerk
für Kinder psychisch
erkrankter Eltern

SELBST- WIRKSAMKEIT



TALENTE & INTERESSEN

An sich glauben und etwas bewirken

Die Zuversicht, dass das eigene Handeln
lohnenswert ist, und man selbst etwas tun kann,
mitentscheidet, Ideen einbringt und ein gewünschtes
Ergebnis eintritt macht Kinder stark.

Sich begeistern

In jedem Kind schlummern Begabungen, Geschick
und Neugierde. Sie müssen gefördert werden und
bieten dann einen Ressourcenraum zum Wachsen,
Ausprobieren und Bestätigung finden.

FAMILIEN- PERSPEKTIVE

Alle sollen gesehen werden

Elterliche Verantwortungsübernahme für den Umgang
mit der Erkrankung entlastet. Familiengespräche
bieten gemeinsame Narrative. Eine Stärkung des
Systems reduziert Loyalitätskonflikt.

GUTE BOTSCHAFTEN



KRISENPLAN

Bestärkung und Ermutigung erleben

"Du bist nicht schuld." "Ich traue Dir das zu" "Das
mag ich an Dir" - Sätze die entlasten, ermutigen
oder stärken sind Gegenpole zu den häufigen
Selbstzweifeln und Entwertungen.

Wissen, was man tun kann

Ein Zettel am Kühlschrank, alle Nummern im Handy
eingespeichert, eine Schachtel Brausepulver - In
guten Zeiten ist es wichtig mit Kindern und Eltern zu
besprechen, was und wer im Notfall hilft.