



: VERSTEHEN, WAS LOS IST!

## FOKUS KINDER VON 7 BIS 13 JAHREN



**aufklaren**

Expertise & Netzwerk  
für Kinder psychisch  
erkrankter Eltern

### Psychoedukation

Psychoedukation mit kleineren und größeren Schulkindern setzt besonders am eigenen Erleben der Kinder an, holt sie emotional und kognitiv auf ihrem Level ab und achtet die Grenzen ihrer Vorstellungskraft und Neugierde.

Kinder haben ein Recht auf Information und Erklärung, sie sehen sowieso, das etwas nicht stimmt, vergleichen ihre mit anderen Familien und können die Fülle, evtl. selbst beschaffter, Informationen noch nicht umfassend bewerten und einordnen. Sie sind auf den haltenden, sortierenden, mitfühlenden und schützenden Erwachsenen angewiesen, der mit ihnen genau das hinterfragt, was für sie alleine noch zu schwer ist.

Kinder zwischen 7 und 13 Jahren profitieren ganz unmittelbar von moderierten oder vorbereiteten Familiengesprächen. Sie können konkret fragen und das Erklärte in ihre Welt übersetzen. Eine weitere sehr gute Unterstützung ist die Teilnahme an einer Kindergruppe.

### Gesundheits- und Krankheitskonzepte

- Zunehmende Vorstellung von Gesundheit als ein positives Gesamtkonzept mit körperlichen, affektiven und verhaltensbezogenen Komponenten, zunehmend verbunden mit „nicht krank sein“
- Gesundheit ist ein veränderlicher Prozess, der auch wieder herstellbar ist
- Es sind mehr Körperteile bekannt, auch die nicht sichtbaren; zunehmend Wissen um Organsysteme, ihre Funktionen und ihre Vernetzung, Lokalisation von Erkrankungen wird genauer
- Unterrichtsinhalte geben Grundlagen zum Körper und seinen Funktionen
- Krankheit wird zunehmend als Prozess mit mehreren Stadien und einer Zeitschiene verbunden, inkl. bestimmter Prozeduren und Handlungsschritte
- Entstehungsursachen können mehr benannt und eine Verbindung zwischen äußeren Einflüssen und körperlicher Reaktion hergestellt werden, insbesondere für alltägliche Erkrankungen, Wissen über schwerere Erkrankungen entsteht meist durch konkrete familiäre Erfahrungen
- Verständnis für Leben und Todsein (in seiner Endgültigkeit), wobei das Unbekannte des Todes mit Unsicherheit und Ängsten einhergeht.

### Filme für Kinder



"Löwin" | autobiografischer Kurzfilm über die 11-jährige Leonie und ihren depressiven Vater | Dauer ca 15 min, inkl. Unterrichtsmaterial | Methodofilm



„Wir sind hier“ | Kinder und Jugendliche sprechen über die psychische Erkrankung ihrer Eltern | Dokumentation | Dauer 45 min | Psychriefilme

### Broschüren und Infomaterial für Kinder



Infobroschüre für Kinder von 8-12 Jahren vom Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.



„Wenn deine Mutter oder dein Vater in psychiatrische Behandlung muss... Mit wem kannst Du dann eigentlich reden?“  
Informationen für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren vom Dachverband Gemeindepsychiatrie



: VERSTEHEN, WAS LOS IST!

## FOKUS KINDER VON 7 BIS 13 JAHREN



**aufklaren**

Expertise & Netzwerk  
für Kinder psychisch  
erkrankter Eltern

### FÜR DIE PRAXIS

#### Kinder brauchen Informationen zu

- Krankheitsursachen und Verlauf
- Unterscheidung zwischen psychischer und körperlicher Erkrankung
- Umgang im familiären Alltag mit dem erkrankten Elternteil
- Mögliche Veränderungen im Familienleben
- Behandlungsmöglichkeiten, Therapien und Medikamenten

#### Gespräche mit dem Kind

- Was hat es bisher von der elterlichen Erkrankung verstanden?
- Wie erlebt es die Auswirkungen der Erkrankung auf sich und das Familienleben?
- Welche Vorstellungen hat es zu Ursachen und Verlauf?
- Worum macht es sich Sorgen und wovor hat es Angst?
- Was tut es für gewöhnlich, damit es dem Elternteil besser geht?
- Welche Fragen hat es?
- Wer hört ihm zu? Wo gibt es eine\*n Vertraute\*n?
- Nur soweit fragen und erklären wie das Kind interessiert ist
- Kinder beenden Gespräch auch abrupt, wechseln das Thema oder gehen raus
- Kinder erleben einen Loyalitätskonflikt wenn sie mehr wissen wollen als "erlaubt" ist bzw. wenn sie das Gefühl haben, das Geheimnis zu verraten
- Kinder prüfen, ob die Erwachsenen ihre Geschichten aushalten können oder sich erschrecken

#### Wichtige Botschaften

- Du bist nicht schuld.
- Mama / Papa kümmert sich darum, gesund zu werden (und macht...).
- Du darfst Dich um Dich kümmern.
- Als nächstes wird ... anstehen.
- Deshalb gibt es jetzt eine Hilfe / Unterstützung...
- ... brauchst Du nicht mehr übernehmen. Das ist nicht Deine Aufgabe.

#### Familiengespräche

- bringen Erklärung und Verstehen
- reduzieren die Sprachlosigkeit
- helfen Perspektiven einzunehmen
- geben den Kindern Raum, ihre Fragen zu stellen
- können durch Moderation unterstützt werden
- erkennen an, was eigentlich alle schon wissen und fühlen

#### Krisenpläne gemeinsam erstellen

- Woran merkt jeder, dass es stressiger oder anstrengender wird?
- Was hat beim letzten Mal geholfen?
- Wichtige Vertrauenspersonen überlegen und vorab informieren
- Telefonnummern in alle Handys speichern
- Wichtige Absprachen aufschreiben, auch für die Kinder (und alle Helfer\*innen)
- eine Schachtel mit Erste-Hilfe-Set (z.B. guter Spruch, Brausepulver, Spielzeug, Sorgenpüppchen, QR zu einer Playlist)