

Konzept einer therapeutischen Kindergruppe für Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil in Münsingen

Beitrag zu Tischgruppe 1 bei der BAG Jahrestagung 21.4.2023 in Reutlingen

Im Rahmen unseres Präventionsauftrages bietet die Familien- und Jugendberatung des Landkreises seit Herbst 2021 eine psychoedukative Kindergruppe für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren an, die mit psychisch erkrankten Elternteilen aufwachsen.

Wozu so eine Gruppe?

In Deutschland leben schätzungsweise 3-4 Millionen Kinder mit ihren psychisch kranken Eltern zusammen. Seit Mitte der 90er-Jahre sind Kinder psychisch kranker Eltern unter den Umschreibungen „Kleine vergessene Angehörige“ oder auch „Kleine Helden in Not“ mehr und mehr in den Blickpunkt der Öffentlichkeit gelangt.

Ebenso sind ca. 175.000 Kinder unter 18 Jahren davon betroffen, dass sie im Verlauf eines Jahres die Erfahrung machen, dass ein Elternteil stationär psychiatrisch behandelt wird (vgl. A. Lenz und S. Wiegand-Grefe: Kinder psychisch kranker Eltern © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.)

Was bedeutet das für die Kinder?

Betroffene Kinder haben ein deutlich erhöhtes Risiko, selber zu erkranken. Gründe dafür können unter anderem sein:

- Familiäre Spannungen
- Soziale Isolation
- Bindungsprobleme, Eltern-Kind Konflikte
- Parentifizierung
- Schuld- und Schamgefühle
- Einsamkeit
- verwirrende Erziehungsinteraktionen
- Verlustängste, Loyalitätskonflikte, evtl. Gewalt

Was bedeutet das für die Jugendhilfe?

Da sich die betroffenen Eltern häufig schämen oder befürchten, ihre Kinder zu verlieren wenden sie sich selten von selbst an die Hilfssysteme. Eine enge Zusammenarbeit mit psychiatrischen Versorgungsinstanzen ist vonnöten, um eine kooperative Zusammenarbeit und vertrauensvolle Unterstützungsmodule sowie Präventionsmöglichkeiten zu entwickeln.

An der Familienberatungsstelle sind wir Mitarbeiter*innen gefordert, uns dieser Kinder anzunehmen, ihre Familien zu unterstützen, aber auch insbesondere den Kindern ein Angebot zu machen, ihre Ressourcen zu stärken und Resilienzen zu entwickeln.

Familien mit psychisch kranken Elternteilen benötigen Hilfen, die sowohl die Bewältigung der spezifischen familiären Belastungen fokussieren, die Entwicklung der Kinder fördern und damit das Kindeswohl sichern, als auch die Eltern bei der Wahrnehmung ihrer Elternschaft unterstützen. Es sind komplexe Hilfeleistungen erforderlich, die sich von Art, Umfang und Zielen her dem jeweiligen Krankheitsbild und seinem Verlauf, der Familiensituation und dem Alter, sowie der Belastung der Kinder und dem jeweils aktuellen Hilfebedarf der Eltern wie der Kinder flexibel anpassen. (siehe Zeitschrift „frühe Kindheit“ 06/20 S. 16ff)

Zwar wird nicht jedes Kind, welches mit einem psychisch erkrankten Elternteil lebt, selbst eine psychische Krankheit entwickeln. Das kindliche Störungsrisiko erhöht sich jedoch, wenn es keine Möglichkeit gibt:

- - unbeschwerte „Auszeiten“ mit Freunden erleben zu können
- - sich über das „Anderssein“ von Mama oder Papa austauschen zu können
- - alters- und situationsgerecht erklärt zu bekommen, nicht Schuld an der Erkrankung zu sein

Kindern ein Hilfsangebot zu machen bedeutet, Beziehung, Raum und Struktur anzubieten.

Wenn Kinder allein gelassen werden mit der Verantwortung, die sie übernehmen, um das Familienleben in Gang zu halten oder die Eltern zu schützen, wenn sie nicht gesehen werden, wenn sie sich Sorgen machen oder überfordert sind, wächst das Risiko, selbst zu erkranken.

Für die Arbeit mit Kindern und ihren psychisch erkrankten Eltern ist es notwendig, gute und wertschätzend zusammenwirkende Hilfsangebote zu haben, die Auswirkung der Erkrankung auf die Erziehungskompetenz sowie die Bewältigung des Alltagslebens und die daraus resultierenden Risiken für die kindliche Entwicklung einschätzen zu können. Eine hohe Flexibilität in der Ausgestaltung der einzelnen Hilfen, Kooperation und Vernetzung mit anderen Leistungserbringern sind erforderlich, um auf den „speziellen“ Unterstützungsbedarf der Familien angemessen reagieren zu können.

Aufbauend auf das von Lenz entwickelte Unterstützungskonzept (vgl. Lenz, 2008) und dem Gruppenkonzept von Schmoranz und Müller arbeitet die Familienberatungsstelle bereits seit langem nach einem lösungs- und ressourcenorientierten Ansatz, der darauf ausgerichtet ist, die Bewältigungs- und Coping Strategien aller Familienmitglieder zu stärken und auszubauen.

Die therapeutische Kindergruppe soll ein weiterer Baustein in der Präventionsarbeit sein, da hierdurch den betroffenen Kindern ganz direkt ein Unterstützungstool zur Verfügung gestellt werden soll, und wenn die Eltern ihre Kinder gut begleitet wissen, kann dies wiederum zur Entlastung der Eltern beitragen.

In der Einzelbegleitung von Kindern und Eltern hat es sich bereits gut bewährt, sowohl psychoedukative als auch im Einzel- oder Geschwistersetting Entlastungsangebote zu machen.

Das Angebot der Kindergruppe wird gut angenommen, da die Kinder sehr wohl wissen, dass in ihren Familien etwas „anders“ ist und sie durch die Einladung in die Gruppe eine erste Anerkennung im Sinne der Bestätigung ihrer Wahrnehmungsfähigkeit erhalten. Auch die meisten Eltern lassen sich wahrscheinlich gut motivieren ihre Kinder zu bringen, da sie durch die Initiative, ihre Kinder anzumelden, ihre Erziehungskompetenz bestätigt bekommen.

Die Rahmenbedingungen der Gruppe

Nachfolgend wird das Gruppenkonzept grob zusammengefasst dargestellt, die genaue Ausgestaltung wird sich immer aus dem Gruppenprozess ergeben, der wiederum aus der jeweiligen Gruppendynamik ergibt. In Abhängigkeit der personellen Ressourcen und Schwerpunkte sowie der jeweiligen individuellen und familiären Situation der Gruppenteilnehmer*innen können sich bezüglich zeitlicher Abfolge der Themen und angewandter methodischer Elemente Veränderungen ergeben.

Um den Kindern die Notwendige stabilisierende Rahmenbedingung zu geben sollten die Leitung der Gruppe und die räumliche Situation strukturell verlässlich sein. Den Kindern soll in der Gruppenstunde Sicherheit, Berechenbarkeit und Versorgung garantiert sein.

Der Gruppenraum ist, bevor die Kinder kommen, vorbereitet und die Kinder finden alles so vor, dass sie sich jedes Mal wieder auskennen. (z.B. Sitzkissen ist da, die Sammelmappen der Kinder und Material und die Pausensnacks liegen bereit...)

Diese „Selbstverständlichkeiten“ sind für Kinder mit psychisch erkrankten Eltern oft existenziell, und werden nach Erfahrung von anderen Gruppen dieser Art sehr wertschätzend wahrgenommen.

Unser zu Grunde liegendes Gruppenkonzept (vgl. Schmolanz/Müller 2016):

1 x wöchentlich (6-8 Kinder) , geleitet von 2 Gruppentherapeutinnen, (hier Frau Spellenberg, Dipl. Soz.Päd., von der Familienberatung und Frau Dr. Hägele, Dipl. Psychologin, vom ZfP Südwürttemberg) welche Raum bieten, über das Erlebte zu sprechen.

Es ist wichtig, dass die Kinder in geschütztem Rahmen ihre Belastung benennen können und sich als nicht allein mit der Situation und verlassen erleben. (vgl. „Als sei nichts“ Leben und Trauern als erwachsenes Kind psychisch kranker Eltern, Christian Kloß)

Ziele der Gruppe:

- Psychoedukation, Aufklärung über die Erkrankungen der Eltern
- Soziale Unterstützung, Familiäre Ressourcen finden und fördern
- Erlernen von emotionsregulierenden Strategien, Spiel, Spaß aber auch Entspannungstechniken
- Einüben von Problemlösestrategien, „wie hole ich Hilfe“, „wo kann ich im Notfall hin“
- Hilfen bei der Erstellung von Krisenplänen
- Ermutigung
- Raum für Fragen, die sich die Kinder evtl. nicht getrauen, zu stellen, z.B. „kriege ich das auch?“
- Entlastung durch herausfinden eigener Ressourcen und Kraftquellen

Aufbau des Gruppenangebotes (in Anlehnung an das Handbuch „Gruppenarbeit mit Kindern psychisch kranker Eltern“ von Martin Schmoranz / Julia Müller Lambertus Verlag)

1. **Information der Eltern**, sie vertrauen uns ihre Kinder an. Erklärung was wir in der Gruppe machen, Psychoedukation, Stärken der Kinder, Entlastung für Kind und Familie, Kindern einen Raum eröffnen, „Kind zu sein“...

2. **Kennlerntermin mit den Kindern**, Kennenlernen und Entscheiden...unverbindlich verbindlich...Damit eine Vertrauensebene entstehen kann, brauchen wir eine Zeitlang eine feste Gruppe, also trifft das teilnehmende Kind eine Entscheidung, während des laufenden Gruppenzyklus möglichst verlässlich teilzunehmen.

3. **Es geht los**: Rituale für die Gruppe, Gruppennamen, Identitätsbildung, „nicht von schlechten Eltern“, Umgang mit Scham und Tabu, Psychoedukation, Ressourcen, Stärken, Sorgen, Bedenken?

4. **Notfallpläne**, Umgang mit Angst, wo gibt es Hilfe? Netze entwickeln, etc.

Unterteilung der Gruppenphasen in

1. Gruppenbildung.

Von: „Wir lernen uns kennen“ bis „wir sind eine Gruppe“
Spiele, Rituale zur Gruppenbildung und Vertrauensfindung.
Namensgebung und Gruppenregeln...

z.B. Schweigepflicht

Umgang miteinander freundlich und wertschätzend

-> Kindgerecht besprechen und visualisieren

2. Die Sache mit den Gefühlen

Alle in dieser Gruppenphase eingesetzten Übungen und Spiele verfolgen das Ziel, die Gruppe der Kinder weiter zusammen zu führen. Es geht vorrangig darum, die Kinder emotional zu stabilisieren. Die Aspekte Verschiedenheit und Gleichheit sollen aufgegriffen werden.

Die Kinder sollen sich als Selbstwirksam und solidarisch erleben und im Schutzraum der Gruppe die unterschiedlichen Emotionen erkennen und wahrnehmen und auch ausdrücken dürfen.

Themen, Methoden:

Bewegung und Begegnung in der Gruppe,

Gefühle erraten und zeigen

Weinen, wüten, lachen - den schwierigen Umgang mit schmerzhaften Gefühlen, vom achtsamen Umgang damit und Sprache dafür finden

Das „Land der Gefühle“

Können wir eine Landkarte zeichnen?

Der Prozess, Gefühle bei sich und bei anderen wahrzunehmen, sie zu verstehen und sprachlich beschreiben, den eigenen, passenden Ausdruck dafür finden.

3. Psychoedukation

Von Luftballons und Krankheitsbildern

Herzstück der Arbeit,

Erst wenn sich die Kinder untereinander kennen und Vertrauen gefasst haben, gibt es eine Basis für den persönlichen Austausch, die individuellen Geschichten.

Die einzelnen Störungsbilder der Kinder sollen den Kindern kindgerecht erläutert werden.

Bilderbücher, Gespräche, Filme, Spiele

Z.B. Bipolar, Meine Mama ist anders (Film, DVD)

Luftballon-Gefühle Übung

4. Familienbilder -> *Leben mit einem psychisch erkrankten Elternteil*

Methoden aus der systemischen Familientherapie, Skulpturarbeit, Psychodrama, Telearbeit etc.

Wir packen einen „was tut mir gut“ Rucksack

5. Abschied aus der Gruppe

Gemeinsamer Rückblick

Der „Gut-Tu- Rucksack“ darf mitgenommen werden

Abschiedsfest mit „best of“ der Spiele

Letztendlich ist uns die Nachbetreuung der Kinder und Eltern bei Bedarf ein Anliegen.

Dadurch, dass die Eltern über die Kindergruppe die Mitarbeiterin des ZFP kennenlernen kam schon manches mal ein neues Krankheitsverständnis mit Behandlungsaufnahme zustande.

Ein positives Erlebnis im Rahmen der Beratungsstelle trägt wesentlich zur Schwellensenkung bei, auch in Zukunft bei Bedarf Beratung und Hilfe in Anspruch zu nehmen.

