

Bundesarbeitsgemeinschaft  
**Kinder psychisch erkrankter Eltern**

**Jahrestagung 2016 der  
Bundesarbeitsgemeinschaft  
„Kinder psychisch erkrankter Eltern“  
am Freitag, 29.4.2016 von 10:00 bis 16:30 Uhr in Günzburg**

Gyöngyvér Sielaff Universitätsklinikum Hamburg

# Zuallererst...



# Verein **SeelenNot** Hamburg

vor 20 Jahren gegründet

**....und viele andere ermutigenden Beispiele als Modellprojekte  
in Deutschland**



# Seit 2000 Psychologische Beratungsstelle SeelenNot

*„Was immer du tun kannst  
oder erträumst tun zu können,  
beginne es.*

*Kühnheit besitzt Genie,  
Macht und magische Kraft.*

*Beginne es jetzt.“ (Goethe)*



*„... und jedem Anfang wohnt ein Zauber  
inne“*



# Zielsetzungen der Beratungsstelle **SeelenNot**

**Beratung von Familien, Lehrern und Kollegen**

**Vernetzung mit verschiedenen Einrichtungen in konkreten Fällen.**

**Öffentlichkeitsarbeit**

**Therapeutische Begleitung**



# Öffentlichkeitsarbeit der Beratungsstelle SeelenNot:

## Kinderbuchausstellungen in Bücherhallen Pressekontakte z.B.

- Eppendorfer / Oskar
- TAZ
- Psychologie heute
- 37° (ZDF), Spiegel...

## Beteiligung am Projekt „Irre Menschlich“ „Unterwegs“- erwachsene Kinder psychisch erkrankten Eltern seit 1995- therapeutische Angehörigengruppe



# Rückmeldung

Ich finde, dass diese Einrichtung sehr gut für Jugendliche ist. Sie können sich ihre Probleme von der Seele reden. Ich habe hier sehr viel Spaß gehabt. Es ist schade, dass es so etwas nicht überall auf der Welt gibt!

**Ich finde, dass diese Einrichtung sehr gut für Jugendliche ist. Sie können sich ihre Probleme von der Seele reden. Ich habe hier sehr viel Spaß gehabt. Es ist schade, dass es so etwas nicht überall auf der Welt gibt!**







# **„Wie auf verschiedenen Planeten“ Eltern – Kinder – Psychische Erkrankungen**

Wir müssen unser Dasein so weit  
als es irgend geht, annehmen;  
alles, auch das Unerhörte, muss darin  
möglich sein.

Das ist im Grunde der einzige Mut, den man  
von uns verlangt: mutig zu sein zu dem  
Seltsamsten, Wunderlichsten und  
Unaufklärbarsten, das uns begegnen kann.

*(R. M. Rilke)*

# Psychische Erkrankung – Ein (allzu) menschliches Phänomen

**Menschen müssen im Unterschied zu anderen Lebewesen um ihr Selbstverständnis ringen. Es gehört zu unseren Möglichkeiten, an uns zu zweifeln, andere(s) zu be-zweifeln und dabei auch zu verzweifeln, über uns hinaus zu denken und uns dabei zu verlieren.**

# Salutogenese

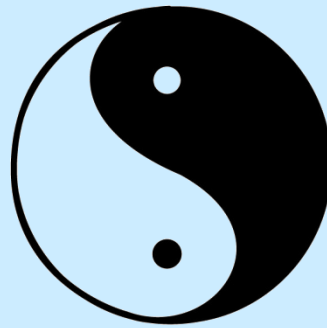
**Wo liegen die Ursprünge der Gesundheit?**

**Grundannahme:**

**Kein Mensch ist nur gesund...und nur krank...**

**Es gibt ein Gesundheits- Krankheitskontinuum**

**Der Mensch bewegt sich jeweils in Richtung eines der beiden Pole**



*„Am Anfang ist Beziehung, der Mensch wird  
am DU zum ICH“* M.Buber

## Gute Erfahrungen in Beziehungsräumen



**Verstehbarkeit**

+

**Handhabbarkeit**

+

**Sinnhaftigkeit**

der Welt  
Zusammenhänge  
begreifen

Vertrauen aus eigener  
Kraft oder mit Unterstützung  
Lebensaufgaben zu meistern

## Kohärenzgefühl / Kohärenzsinn

„innerer Zusammenhang“ und äußerer Zusammenhalt



**Gesundheit**

nach Antonovsky

*„Am Anfang ist Beziehung, der Mensch wird  
am DU zum ICH“* M.Buber

**keine oder weniger gute Erfahrungen in Beziehungsräumen**



**Verstehbarkeit + Handhabbarkeit + Sinnhaftigkeit**

**Kein Kohärenzgefühl / Kohärenzsinn**

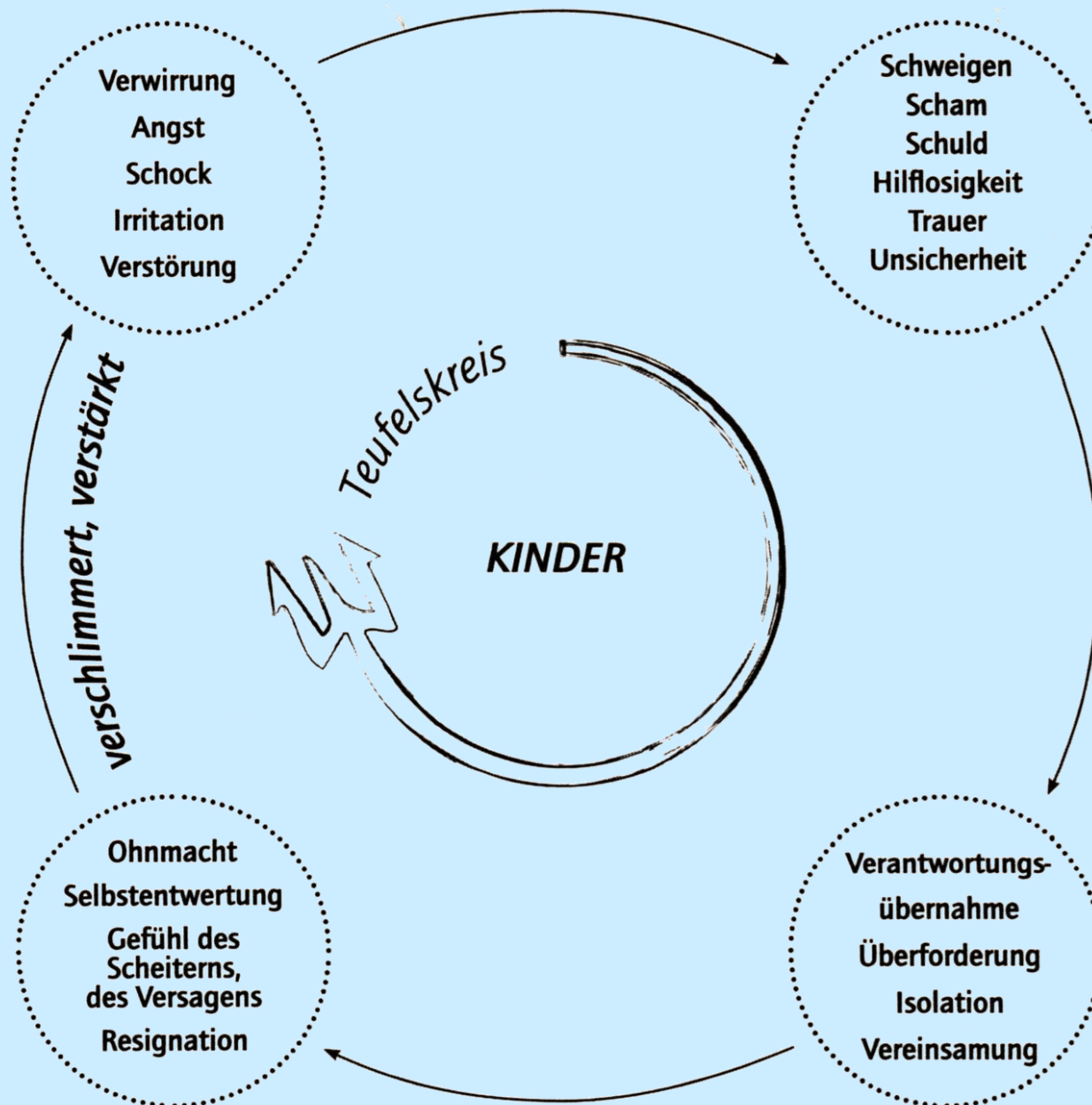
„innerer Zusammenhang“ und äußerer Zusammenhalt



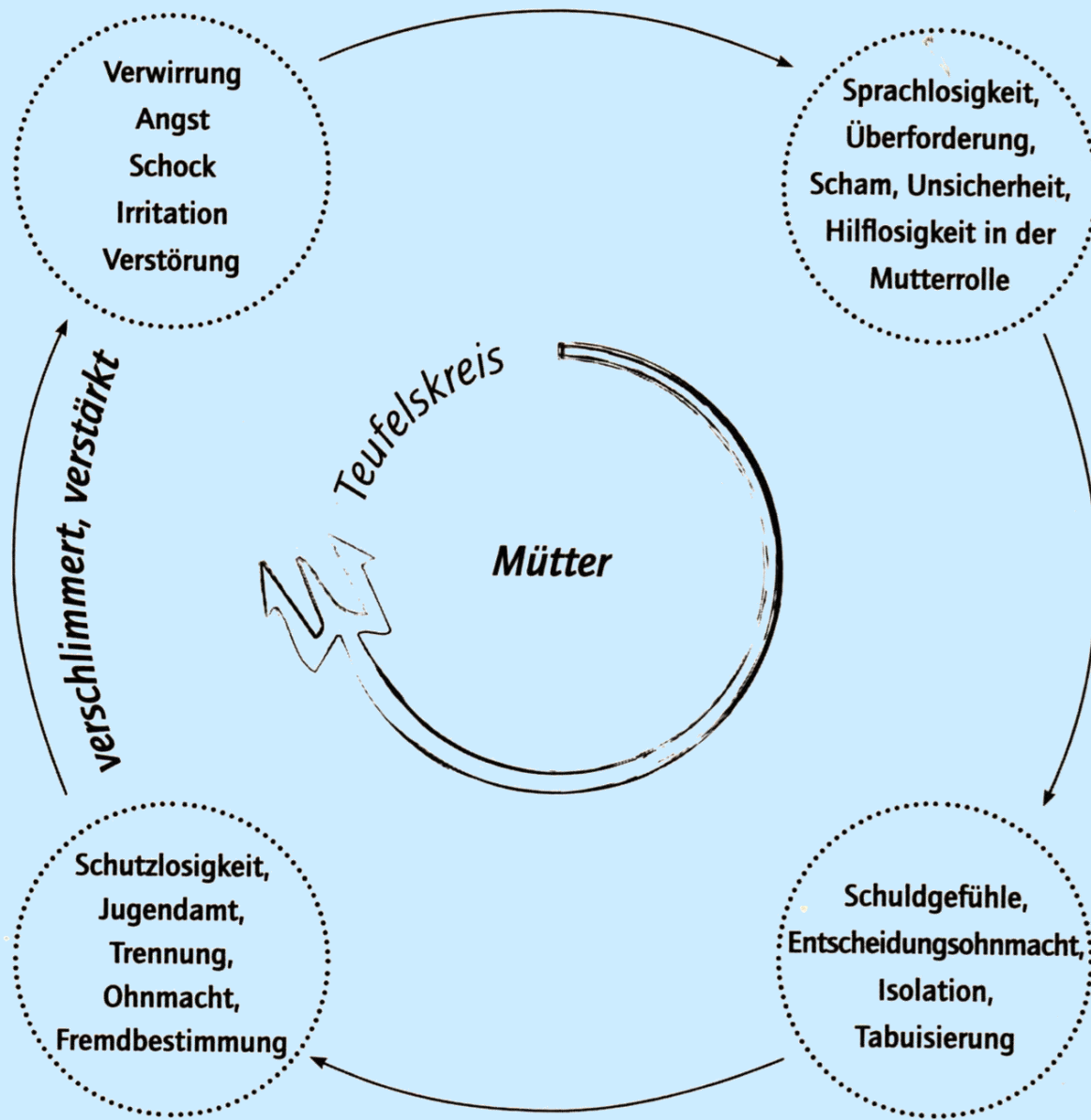
nach Antonovsky

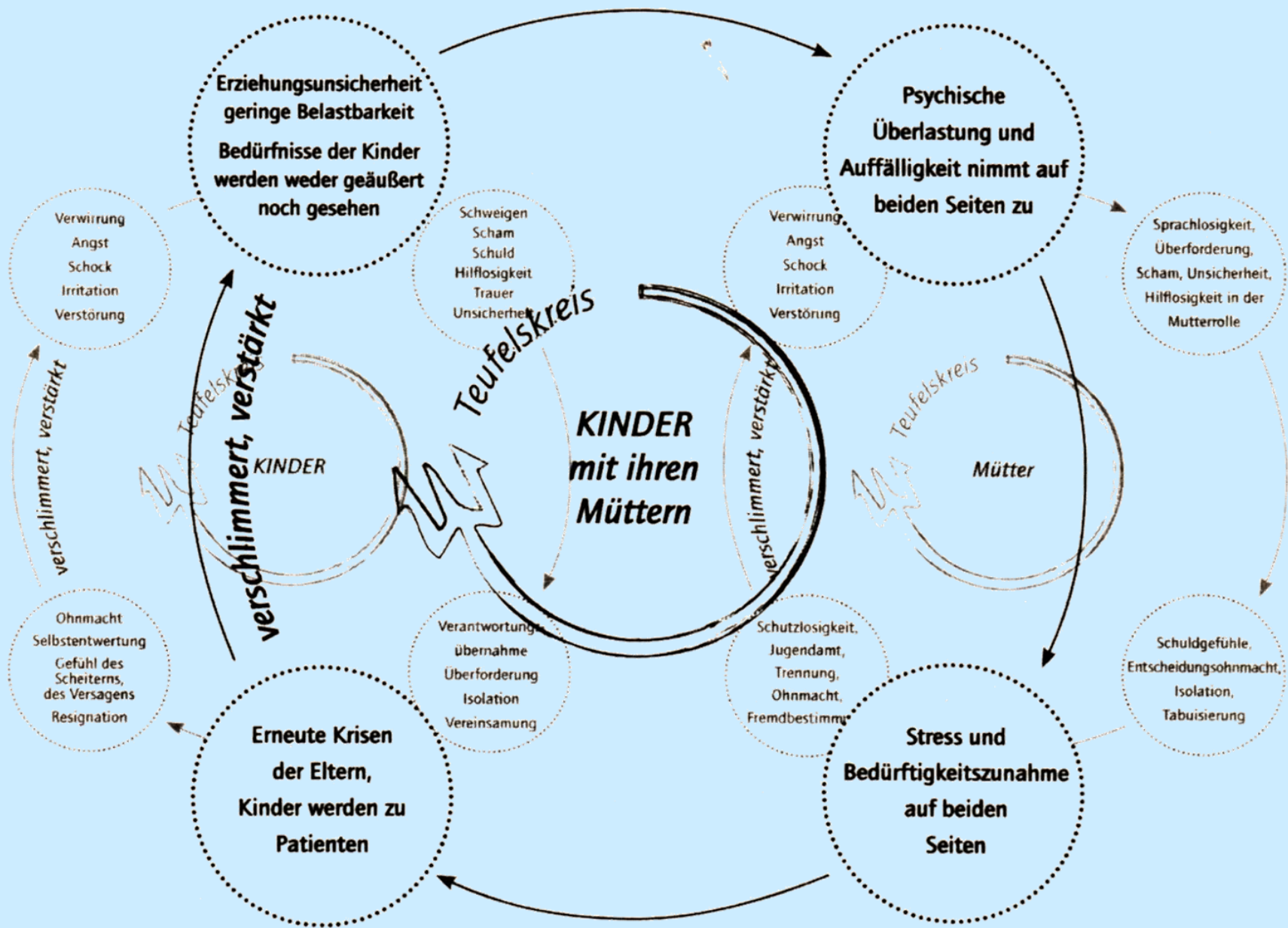


René Magritte  
Der Geist der Geometrie  
1936/37









# Vom Risiko zur Bewältigung?

Resilienz trotz und mit Vulnerabilität?



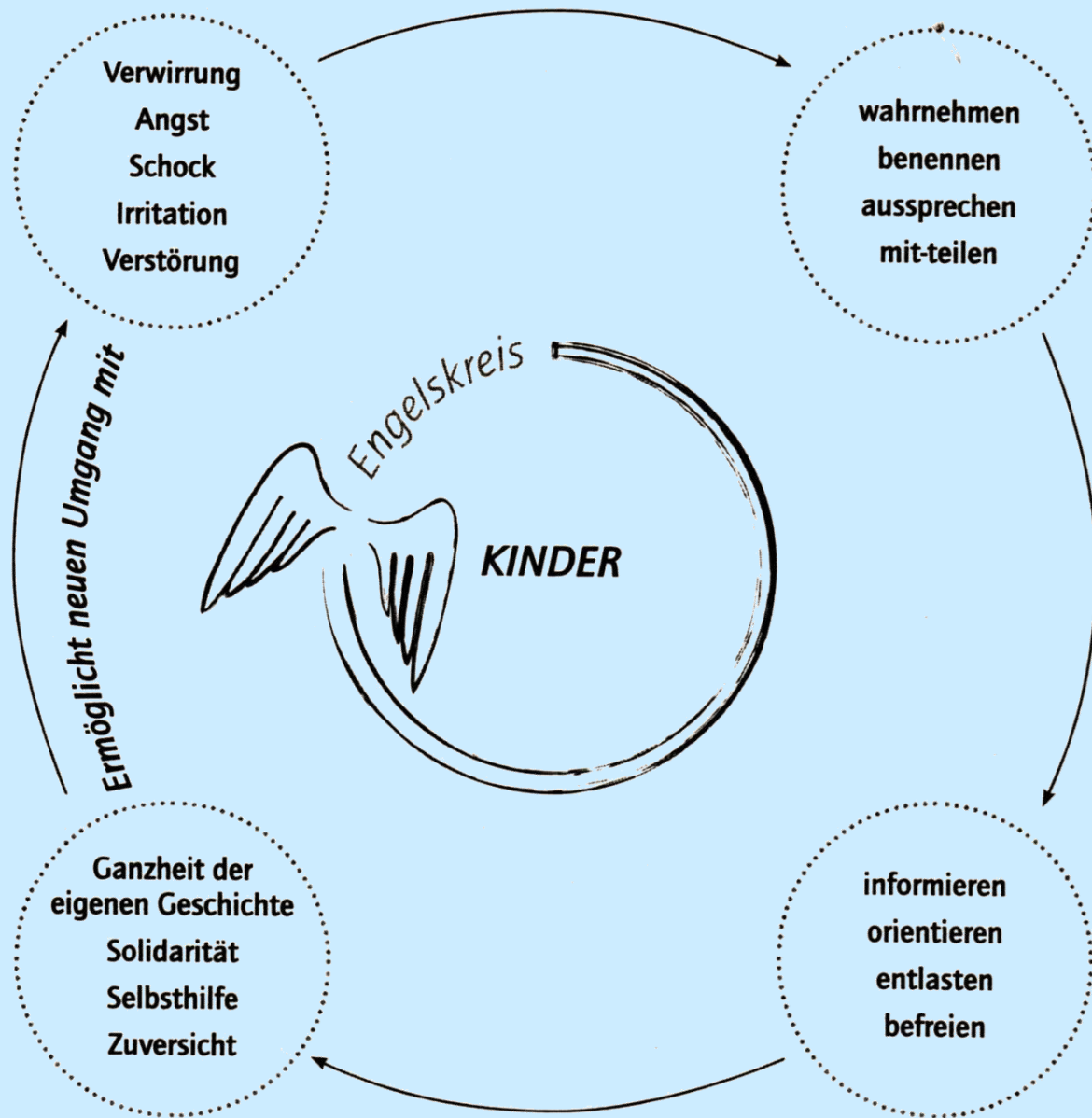
## *Offene Fragen...*

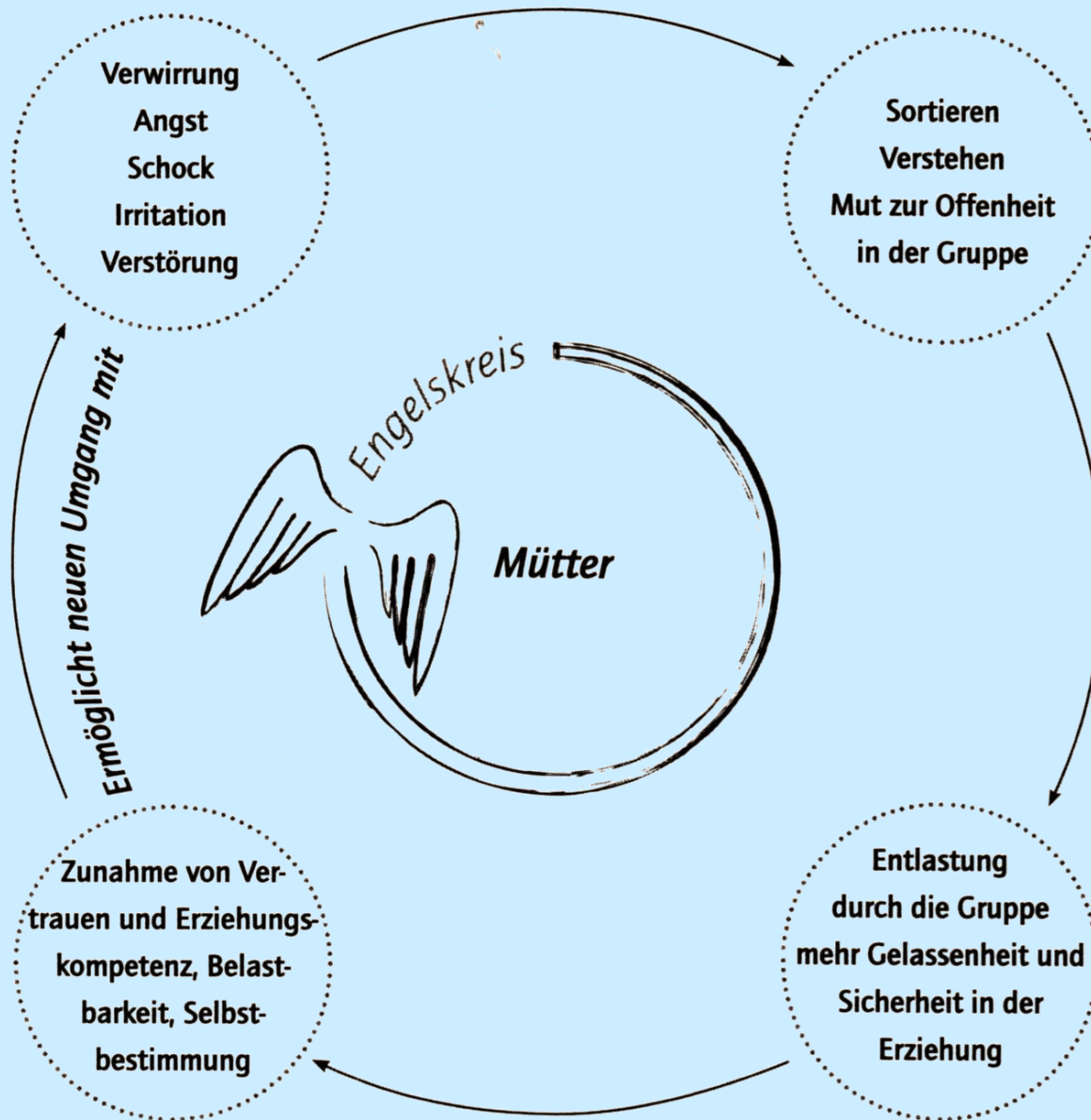
- Der rote Faden, der oft unverändert durch viele Generationengeschichten zieht?

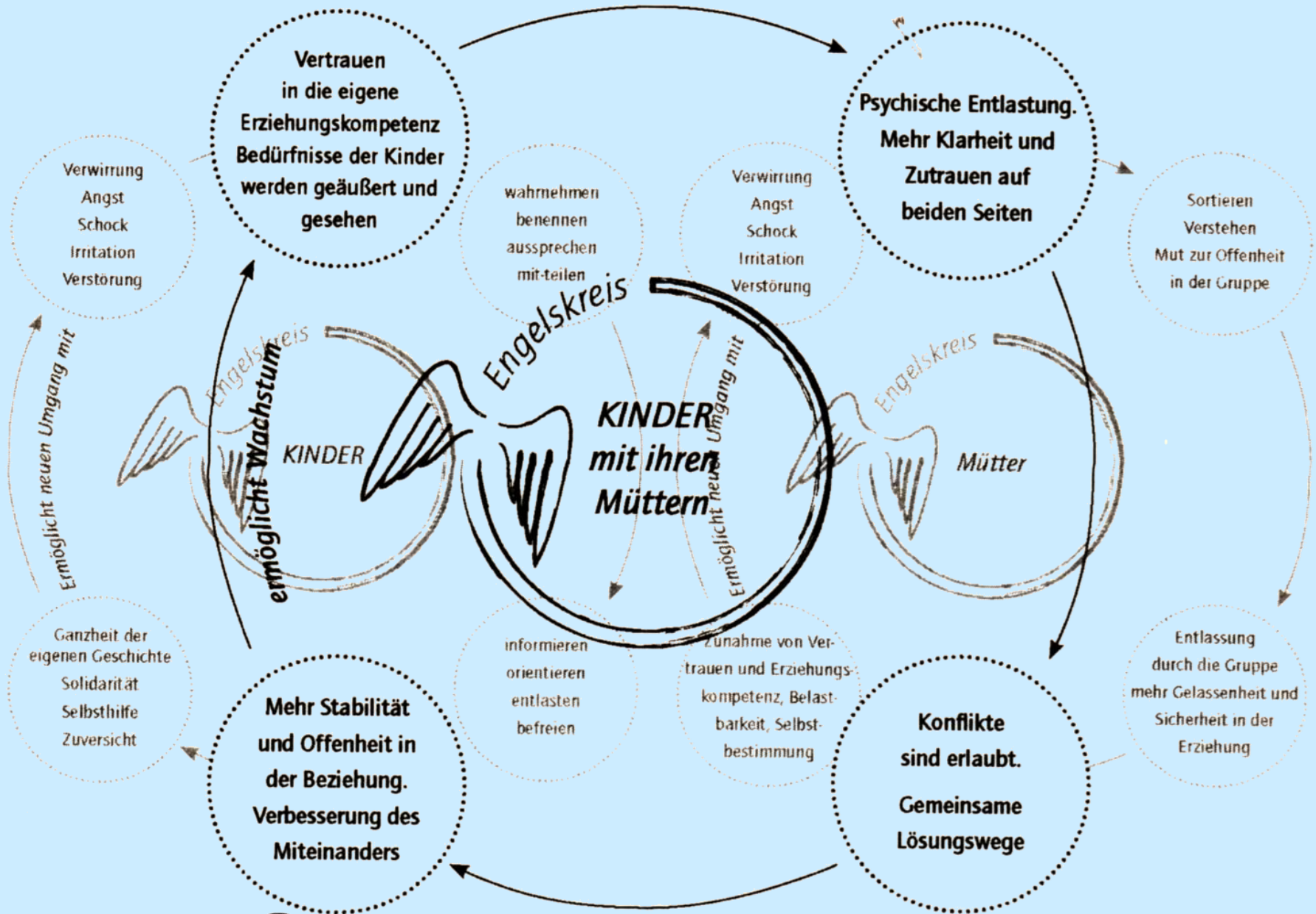
oder

- Erbinformationen, die veränderbar sind?















# Zwischen Risiko und Resilienz

## Grundannahme:

**Statt: entweder krank oder gesund**

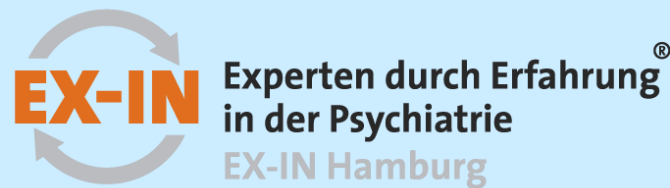
**sowohl als auch, mal mehr-mal weniger**

- **Es gibt ein Risiko- und Resilienzkontinuum**
- **Die Kinder als Angehörige und die Eltern als psychisch Erkrankte bewegen sich zwischen den beiden Polen...**

*Hilfe vor Ort durch Peers*  
**„Auf drei Beinen steht's sich leichter“**

Krisenerfahrene Mütter begleiten und  
unterstützen krisenerfahrene Mütter

*„Nichts ist so stark, wie eine Idee,  
deren Zeit gekommen ist.“* V. Hugo



Einbeziehung Psychiatrie- Erfahrener  
Fortbildung zum Genesungsbegleiter/in seit 2005



# EX-IN ist ein Fortbildungsangebot, eine neue Ausbildung, eine Bewegung, eine Kultur...

- Transformation des Dialogs
- Entwicklungsgeschichte



*„geborgen und sicher in deinen Armen...“*



Skulptur: Dorothea Buck

# Erziehung...

***zwischen Risiko und Resilienz***

***zwischen zweifeln und verzweifeln***

***zwischen Scham und Schuld***

***zwischen Hilflosigkeit und Ohnmacht***

***zwischen schweigen und verschweigen***

***zwischen Tabuisierung und Isolierung***



# Dialogische Schatzsuche

*Genesungsunterstützung durch ...*

*Zuversicht*

*Mitgefühl*

*„Mitwissen“*

*Vertrauen*

*Zuhören*

*Gewissheit*

*Bereitschaft*

*Offenheit*

*Aufrichtigkeit*

*Beharrlichkeit*

*Übersetzungsarbeit*



Skulpturen D. Buck, Foto K. Gärtner



# Wirkungskreise - Zukunftsperspektive

**Jugendamt**

**Erziehungsberatungsstellen**

**Kinderarzt**

**Psychiatrische Klinik**

**Integrierte Versorgung - Hometreatment**

**Universität, Fachhochschule, Ausbildungsinstitute,**

# „Triologischer Gewinn“



# Ein Beispiel für die Arbeit als „Mit-Mutter“





***Selbst ratlos sein und doch viele beraten können;  
selbst gebrochen sein und doch vielen als Halt  
dienen; selbst Angst haben und doch Vertrauen  
ausstrahlen. Das alles ist Mensch sein, ist  
wirkliches Leben.***

**Martin Gutl**

Und zuletzt ...

*„... denn im Grunde, und gerade in den tiefsten und wichtigsten Dingen, sind wir namenlos allein, und damit einer dem andern raten oder gar helfen kann, muss viel geschehen, viel muss gelingen, eine ganze Konstellation von Dingen muss eintreffen, damit es einmal glückt.“*

Rainer Maria Rilke





***Einen herzlichen Dank für Ihr aufmerksames Ohr  
und viel Kraft und Zuversicht bei Ihrer Arbeit***



Und zuletzt ...

