

Kidstime für Kinder und psychisch belastete Eltern

Claudia Mattuschat

In Deutschland gibt es mehr als drei Millionen Kinder, die im Verlauf eines Jahres ein Elternteil mit einer psychischen Erkrankung erleben. Damit verbunden sind ambivalente Gefühle der Angst, Wut oder Scham, aber auch Erfahrungen der sozialen Stigmatisierung und Isolation. Noch heute „spricht man nicht“ über Leiden, die die Seele betreffen. Auch in den betroffenen Familien selbst ist das Thema oft ein Tabu – mit schlimmen Folgen für die Kinder. Das will die Diakonie Hasenberg e.V. mit ihren Kidstime Workshops ändern.

Die beraterische Erfahrung bestätigt, was in der Fachliteratur immer wieder zu lesen ist: Nur selten findet zwischen psychisch belasteten Eltern und ihren Kindern ein offener Austausch statt. Weder wird thematisiert, warum sich Zustand und Verhalten von Mutter und Vater so verändert haben und wie man die Situation gemeinsam bewältigen kann. Noch erfahren die Kinder Entlastung, indem man ihnen versichert, dass all dies nicht von ihnen verschuldet worden ist. Oft schämen sich die betroffenen Elternteile dafür, dass sie gerade nicht so belastbar sind und „funktionieren“, wie sie selbst und andere es von ihnen erwarten. Viele haben auch Angst, die Kinder könnten aufgrund ihrer eingeschränkten Erziehungskompetenz vom Jugendamt aus der Familie geholt werden. Und nicht selten fehlen ganz einfach die Worte, um das innere Chaos zu erklären und auf kindgerechte Art verstehbar zu machen.



Man weiß ja selbst kaum, was eigentlich gerade mit einem los ist, wer helfen könnte und wie lange der belastende Zustand andauern wird. Was will man da die Kinder belasten? Und was ist, wenn sie die Informationen nach außen geben und man am Ende als „die verrückte Mama“ oder „der verrückte Papa“ dasteht?

Psychische Belastungen nehmen zu

Eltern, die den Weg in die Beratungsstelle finden, haben oft nicht nur Probleme der Erziehung, der kindlichen Entwicklung, der Partnerschaft oder des familiären Miteinanders im Gepäck. Im Laufe des Beratungsgesprächs zeigt sich immer häufiger, wie belastet sie durch den familiären oder beruflichen Alltag, aber auch durch externe



Phänomene wie die Pandemie, den Krieg in der Ukraine, die Energie- und Klimakrise sowie damit verbundene Zukunftssorgen sind. Gefühle der Ohnmacht und Hilflosigkeit werden benannt, aber auch Phänomene wie Antriebs- und Hoffnungslosigkeit, Ängste und Einsamkeit. Natürlich kann es sich dabei um eine Phase handeln, die von einer psychischen Erkrankung noch weit entfernt ist. Aber auch wenn nur von einem temporären Zustand auszugehen ist, kann sich die Situation aus der Perspektive der Kinder dramatisch anfühlen und sie in ihrer Entwicklung gefährden. Tatsächlich liegt es nur zum Teil an genetischer Prädisposition, dass Kinder psychisch erkrankter Eltern ein erheblich höheres Risiko haben, im Laufe ihres Lebens selber psychisch zu erkranken. Gravierender wirken sich oft ungünstige familiäre und soziale Rahmenbedingungen aus, zu denen nicht zuletzt die Tabuisierung des Themas und eine daraus resultierende Verstrickung in Scham- und Schuldgefühle zählen.

Einlassen geht nur bei elterlicher Erlaubnis

Um den wissenschaftlich belegten Risiken präventiv entgegenzuwirken, hat die Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Diakonie Hasenberg e.V. im Jahr 2011 das Gruppenangebot Power4You etabliert. Zehn Jahre wurden damit gezielt Kinder psychisch erkrankter oder belasteter Eltern angesprochen, die sich unter Leitung einer Sozialpädagogin und einer

Psychologin einmal pro Woche trafen. Sie sollten dort einen geschützten Rahmen finden, um sich über ihre belastete Situation auszutauschen, sich gegenseitig zu stärken und eine unbeschwerte Zeit miteinander zu verbringen. Dass sie sich auf dieses Angebot einlassen, setzte allerdings voraus, auch das Vertrauen der Eltern zu gewinnen. Je weniger daheim über die Situation gesprochen wurde, desto größer waren die Vorbehalte, die es zu überwinden galt. Wäre dies anders, wenn man Kinder und ihre Eltern gemeinsam ins Pfarrer-Steiner-Zentrum einladen würde? Die Antwort auf diese Frage sollte das neue Angebot Kidstime geben, das Power4You zum Jahresbeginn 2022 abgelöst hat.

Multifamilienarbeit erreicht Kinder und Eltern

Das Konzept der Kidstime Workshops wurde 1999 von Cooklin, Bishop, Francis, Fagin und Åsen in London entwickelt und beruht auf der Idee der Multifamilienarbeit¹. Es geht also darum, Familien mit ähnlichen Belastungen in Kontakt zu bringen, damit sie sich gegenseitig bei der Bewältigung unterstützen. Gleichzeitig gibt es bei Kidstime kleine Seminareinheiten, in denen Psychoedukation im Mittelpunkt steht. Eine altersgemäße Aufklärung kann nämlich die Risiken einer psychischen Belastung auf Seiten der Kinder deutlich senken und wie ein Schutzschirm wirken. Dies zeigt die Resilienzforschung und gibt damit wichtige Hinweise auf gelingende Prävention. Insofern setzt Kidstime psychologisches Fachwissen voraus, aber auch Know-how im Umgang mit Gruppen und ihren Dynamiken. Bewusst wurde das neue Ange-

ZUSAMMEN MIT
Diakonie Hasenberg

HERZLICH WILLKOMMEN

Kidstime findet im Jahr 2022 an diesen Freitagen
jeweils von 15:45 Uhr bis 19:00 Uhr statt:

14. Januar	01. Juli
04. Februar	05. August
04. März	02. September
01. April	07. Oktober
06. Mai	04. November
03. Juni	02. Dezember

Ein Einstieg ist jederzeit nach Voranmeldung möglich.

¹ Nähere Informationen zur Entwicklung und Konzeption des Angebotes unter www.kidstime-netzwerk.de

bot der Diakonie daher multiprofessionell aufgestellt und mit vier Sozialpädagoginnen und Psychologinnen aus der Familienberatungsstelle, dem Sozialpsychiatrischen Dienst und den Ambulanten Erziehungshilfen besetzt. Als zertifizierte Kidstime Trainerinnen konnten sie im Januar 2022 – und seither jeden ersten Freitag im Monat – die Türen für Kidstime im Pfarrer-Steiner-Zentrum in der Münchner Riemerschmidstraße öffnen.

Im Zentrum steht kindgerechte Psychoedukation

Gerade weil alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer „im gleichen Boot“ sitzen, entsteht bei den Kidstime Workshops schnell ein reger Austausch über den belasteten Familienalltag. Der geschützte Rahmen erlaubt es Kindern und Eltern, sich aktiv einzubringen oder auch „nur“ durch stilles Zuhören den einen oder anderen Impuls mitzunehmen. Das „Nicht-Normale“ bekommt auf einmal eine neue Normalität, wenn darüber geredet und mitunter auch mal gelacht werden darf. Das ist deutlich zu spüren, wenn die Kinder nach Aufwärmspielen und Seminareinheit unter sich sind und gemeinsam einen Film entwickeln, während sich die Eltern in ihrer Gruppe intensiv austauschen. Um Ängste geht es dabei, die nur mit gemeinsamer Hilfe bewältigt werden können. Es wird nach dem Sitz der Psyche gesucht und den Ursachen, warum sie krank werden kann. Familienmitglieder werden zu Alltagshelden. Und wenn dann nach dem gemeinsamen Pizzessen – auch das ist wichtiger Aspekt des Kidstime Konzeptes – das Gedrehte gemeinsam angesehen wird, gibt es viele Aha-Er-

lebnisse. Auch wenn die Protagonisten fiktive Gestalten sind: Ihre Geschichte hat meist viel mit der Familienrealität zu tun und bringt alle miteinander ins Gespräch. Und genau das will Kidstime erreichen.

Kidstime ist Baustein einer gelingenden Prävention

Mit drei psychisch belasteten Familien haben die Kidstime Workshops Anfang des Jahres im Münchner Stadtbezirk Feldmoching-Hasenbergl begonnen. Inzwischen sind neun fest angemeldet, weitere zwei stehen auf der Warteliste und rücken nach, sobald wieder Plätze frei sind. Die Beschränkung hat zum einen pandemie- und raumbedingte Gründe. Zum anderen erfordern psychoedukative und theaterpädagogische Elemente eine hohe Präsenz von Seiten des Teams, das derzeit Kinder im Alter von drei bis fünfzehn Jahren einzubinden hat. Eine Vergrößerung der Gruppe ist in Anbetracht dessen wenig sinnvoll. Vielmehr wäre es wünschenswert, wenn das niederschwellige Angebot auch in anderen Regionen seine Kreise zieht. Erfolgreich geschehen ist dies bereits im Münchner Stadtteil Bogenhausen, wo Kidstime im April 2022 von der Erziehungsberatungsstelle der Katholischen Jugendfürsorge und vom Sozialpsychiatrischen Dienst der Diakonie München und Oberbayern gestartet wurde. Damit sind es nun zwei Kidstime Gruppen in einer Großstadt, in der man – bei Umrechnung der eingangs erwähnten drei Millionen – von rund 79.000 betroffenen Kindern ausgehen kann. Nicht alle kann man erreichen. Und nicht alles kann Kidstime leisten. Aber

zumindest ist es ein niederschwelliger Schritt hin zu einer Hochrisikogruppe, die von der Ausprägung eigener psychischer Erkrankungen bedroht und noch viel zu wenig mit präventiven Angeboten versorgt ist.

Claudia Mattuschat
Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Diakonie Hasenbergl e.V.

ZUSAMMEN WIRD'S LEICHTER

Kidstime ist ein kostenloses Gruppenangebot für Familien im Münchner Norden, die psychisch belastet sind.

Am 1. **Freitag im Monat** laden wir Sie herzlich ein, von **15:45 bis 19:00 Uhr** gemeinsam eine gute Zeit zu verbringen, Erfahrungen auszutauschen und nicht zuletzt: Zusammen Pizza zu essen!

Wir treffen uns im **Pfarrer-Steiner-Zentrum** in der Riemerschmidstraße 16 nahe der U2 Station Hasenbergl und der Buslinien 60 und 172.

Anmeldungen sind jederzeit möglich unter
Telefon 0176-131 401 79
E-Mail kidstime@diakonie-hasenbergl.de

Weitere Infos gibt es hier:



Diakonie Hasenbergl e.V.
Stanigplatz 10, 80933 München
www.diakonie-hasenbergl.de

mit freundlicher Unterstützung der
Landeshauptstadt München Gesundheitsreferat
Landeshauptstadt München Sozialreferat