




Kranke Kinderseelen – was Kinder belastet oder sie schützt

Vortrags- und Diskussionsabend Primarschule Milchbuck

Montag, 26. März 2018, 19.30 bis 21.00 Uhr

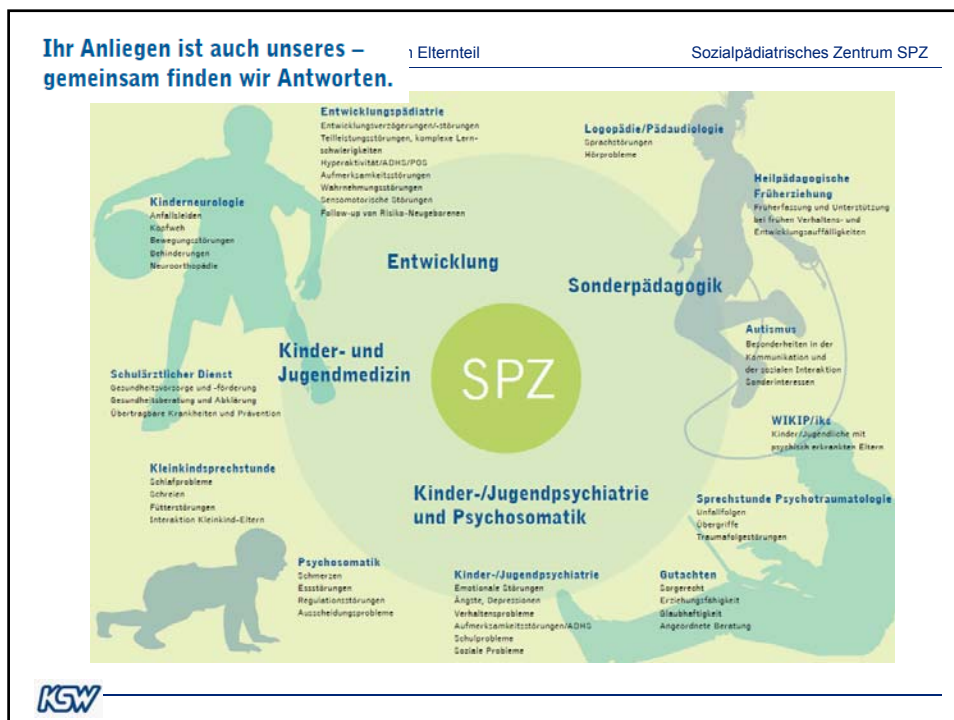
Dr. med. Kurt Albermann

Chefarzt
Sozialpädiatrisches Zentrum Winterthur (SPZ)
Stv. Direktor Departement Kinder und Jugendmedizin
Ärztlicher Leiter IKS







KANTONSSPITAL WINTERTHUR



Kranke Kinderseelen – was Kinder belastet oder sie schützt
Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ

Inhalt

- Prävalenzdaten
- Unterstützung betroffener Kinder und Familien
- Chancen vs. Risiken erkennen
- Balance zwischen Kindeswohl und familiärer Autonomie
- Auswirkungen einer elterlichen psychischen Erkrankung auf die kindliche Entwicklung
- Eigene Möglichkeiten und Grenzen definieren
- Regionales Netzwerk (Gatekeeper-Funktion)
- Zusammenfassung


3

Häufigkeit psychischer Erkrankungen


Schwere psychische Belastungen und psychische Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter sind mit 10,5 – 22,5 % sehr häufig
 (Vergleich: Asthma und Übergewicht ca. 15%)

Häufigste Störungen

Angststörungen	10,4 %
Dissozial-aggressive Störungen	7,5 %
Depressive Störungen / ADHS	je 4,4 %

Lebenszeitprävalenz bis zum Jugendalter bis zu 50 %
 (wie Erwachsene)

Ravens-Sieberer U et al. 2007, www.bdp-verband.org 2007, Steinhausen HC 2006, Knöpfli B 2008



Prävalenz von Kindern / Jugendlichen mit elterlicher psychischer Erkrankung

- Ca. 4'000 betroffene Kinder im Kanton ZH (1.4 Mio EW)
- mind. ca. 20-50'000 Kinder mit psychisch erkranktem Elternteil in der Schweiz
- Deutschland: ca. 20%
 - somit ca. 3 Mio betroffene Minderjährige
- 30 % der Kinder von Eltern mit psychischer Erkrankung mit dauerhaften Störungen im emotionalen bzw. im Verhaltensbereich
- Kindliches Risiko für psychische Erkrankung 3-7x erhöht
 - Psychische Erkrankung der Eltern: erheblicher Risikofaktor für die kindliche Entwicklung

Rutter et al. 1984, Stallard et al. 2004, Gurny et al. 2007, Wiegand-Greife et al. 2009, 2012



Psychische Belastungen bei Eltern mit Kleinkindern

- Psychische Belastung durch ängstliche/depressive Symptome:

- starke Hinweise	4,4 %
- schwächere Hinweise	15,7 %
- Elternschaft führt nicht generell zu erhöhten psychischen Belastungen wie depressiven und ängstlichen Symptomen.
- Im Durchschnitt sind Eltern mit Kindern (0-3 J) sogar weniger davon betroffen als die Allgemeinbevölkerung.
- Ausnahme: Eltern < 25 J (Kumulation von Risikofaktoren)

Eickhorst, A et al. (2017): Psychische Belastungen bei Eltern mit Kleinkindern. Faktenblatt 5 zur Prävalenz- und Versorgungsforschung der Bundesinitiative Frühe Hilfen. Nationales Zentrum Frühe Hilfen (NZFH). Köln (Hrsg.)



Kranke Kinderseelen – was Kinder belastet oder sie schützt Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ

Psychische Belastungen bei Eltern mit Kleinkindern

- Risikofaktoren, eine Depression oder Angstzustände zu entwickeln:
 - ungeplante Schwangerschaft*
 - Armut bzw. Bezug von Sozialleistungen*
 - Alleinerziehendenstatus*
 - Unzufriedenheit in der Partnerschaft*
 - als negativ empfundenes Temperament des Kindes*

statistisch signifikant <0,001*

Eickhorst, A et al. (2017): Psychische Belastungen bei Eltern mit Kleinkindern. Faktenblatt 5 zur Prävalenz- und Versorgungsforschung der Bundesinitiative Frühe Hilfen. Nationales Zentrum Frühe Hilfen (NZFH). Köln (Hrsg.)

KSW

7

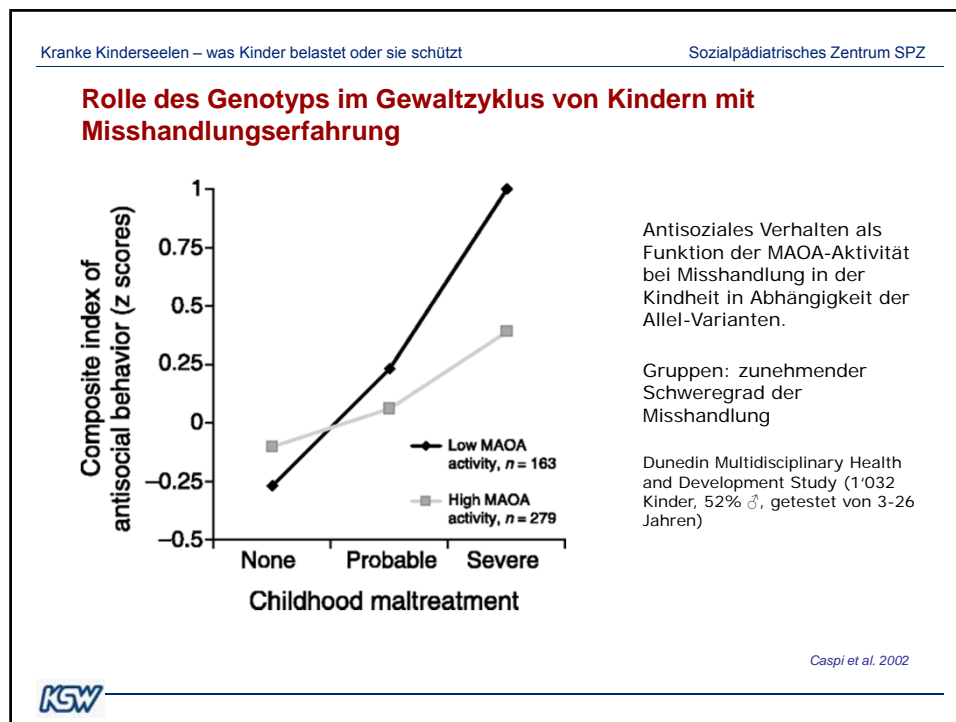
Kranke Kinderseelen – was Kinder belastet oder sie schützt Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ

Genetisches Risiko (Bsp. Schizophrenie)

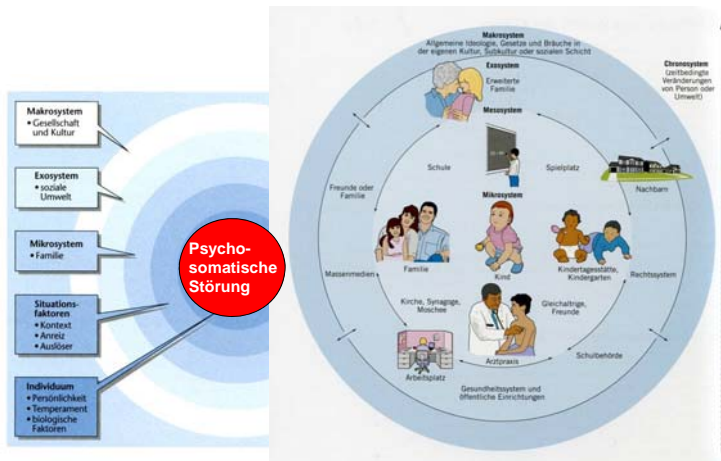
➤ Lebenszeitrisko für Schizophrenie	ca. 1 %
➤ Kinder schizophrener Eltern	10-15%
➤ Konkordanz	
Monozygotie	50 %
Dizygotie	10-15%

Tienari 1987, Canino 1990, Renschmidt 2008

KSW



Bio-psycho-soziales / Bioökologisches Modell mod. für psychosomatische Störungen

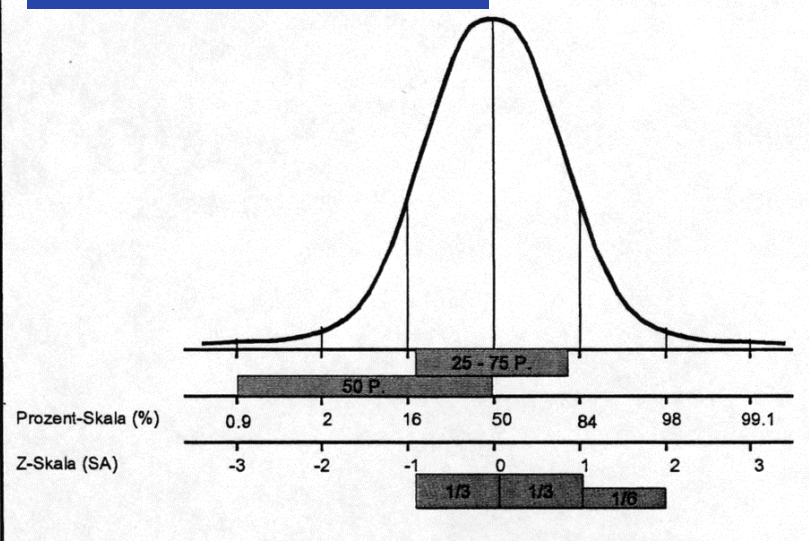


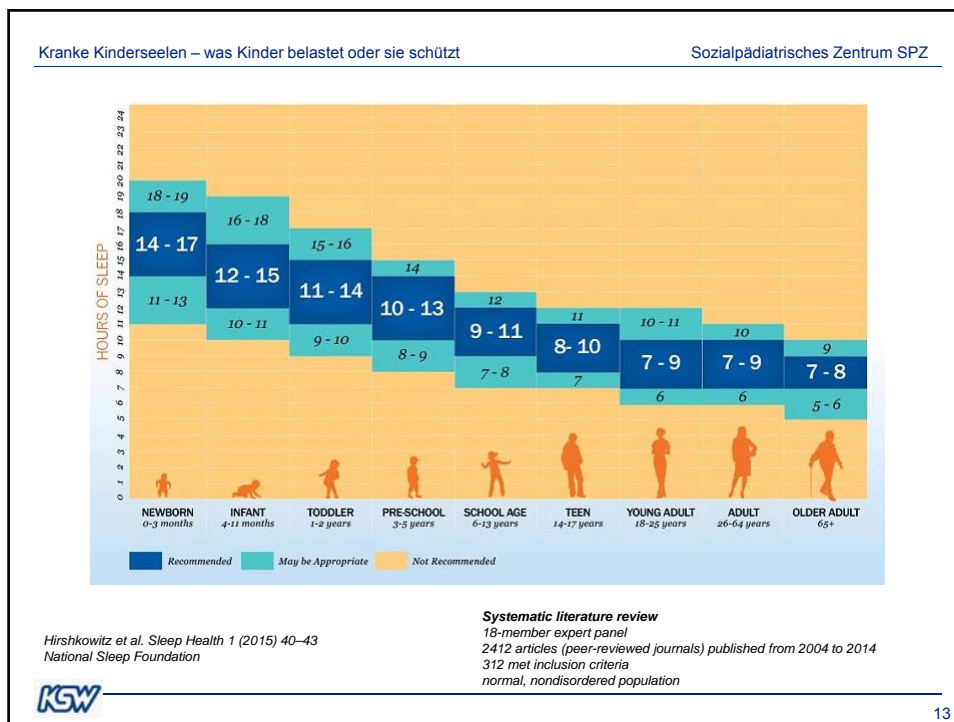
Bronfenbrenner 1979,
Steinhausen 2006

Dr. med. Kurt Albermann
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)
Departement Kinder- und Jugendmedizin

KSW
KANTONSSPITAL WINTERTHUR

Normal variation





Kranke Kinderseelen – was Kinder belastet oder sie schützt Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ

Resilienzfaktoren (Individuum)

- Erstgeborenes
- Autonomie, sicheres Bindungsverhalten
- Soziale und kommunikative Kompetenz, robustes, aktives, kontaktfreudiges «einfaches» Temperament
- Problemlösungsfertigkeiten, Selbstwirksamkeit
- Reflexivität / Impulskontrolle
- Anpassungsfähigkeit
- Positives Selbstkonzept
- Hohe Intelligenz, höheres Bildungsniveau
- Emotionale Intelligenz
- Sensibilität / Empathie
- Fähigkeit der raschen Regeneration nach Belastung



Plass & Wiegand-Grefe 2012, Rutter 1990

KSW

Resilienzfaktoren (Familie, Umfeld)



- Stabile emotionale Beziehung
zu mind. einem Elternteil oder verlässliche Bezugsperson,
Fürsorge, Zuwendung
- Emotionale und soziale Unterstützung ausserhalb der Familie
 - Nachbarn, Verwandte, ErzieherInnen, Lehrpersonen
 - Sportvereine, kirchliche oder andere Gruppen
- Transparente und konsistente Strukturen, Regeln
- Positive Rollenvorbilder, Normen und Werte
 - Familie, Peers und Gesellschaft
- Ressourcen auf kommunaler Ebene

Plass & Wiegand-Greife 2012, Lenz 2005, Wustmann 2004, Rutter 1990



Feinfühligkeit

Definition

Die Bindungsperson nimmt

- die kindlichen Signale wahr
- interpretiert sie adäquat und
- reagiert angemessen
- und prompt darauf.

→ Gefühl emotionaler Sicherheit



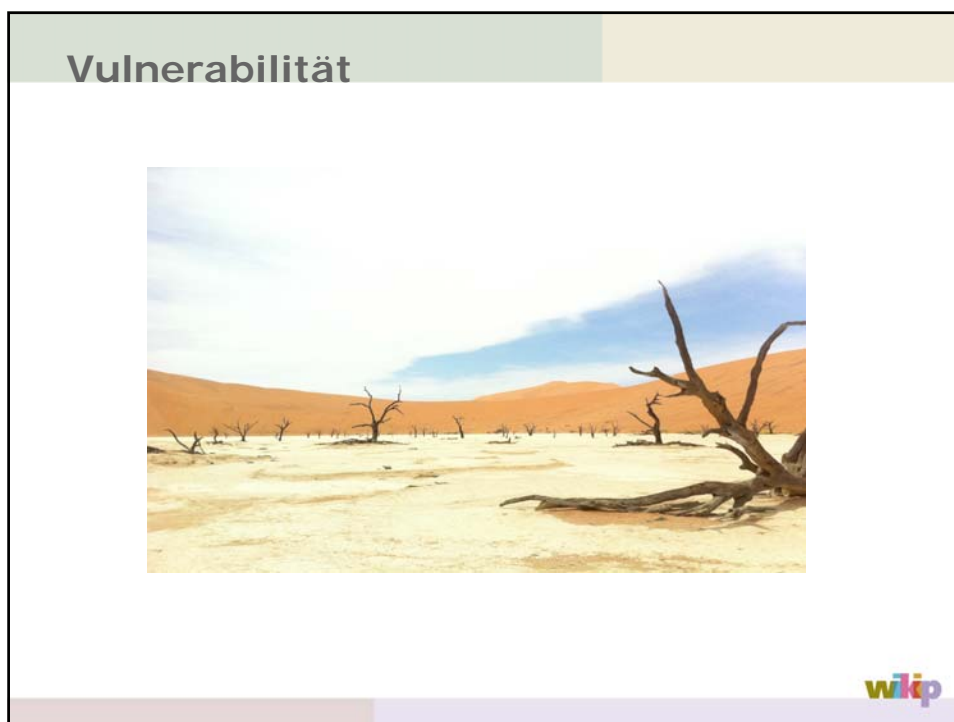
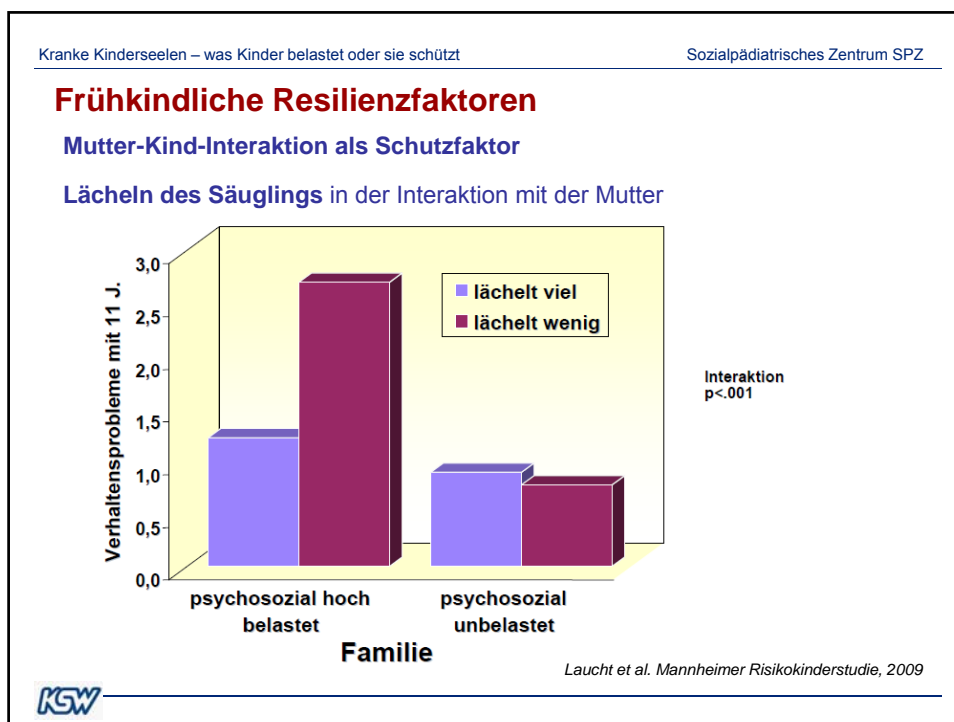
Bindungstheorie:

Elterliche Feinfühligkeit

- wesentlicher Einfluss auf die Bindungsentwicklung
- **mässiger, aber zuverlässiger Prädiktor für die spätere Bindungssicherheit**

Goldsmith und Alansky 1987, DeWolff und Van Ijzendoorn 1997





Eur Child Adolesc Psychiatry
DOI 10.1007/s00787-012-0258-9

Received: 24 October 2011 / Accepted: 1 February 2012
© Springer-Verlag 2012

ORIGINAL CONTRIBUTION

Prevalence of psychosomatic and emotional symptoms in European school-aged children and its relationship with childhood adversities: results from the IDEFICS study

follow-up survey of the IDEFICS study, a Large Integrated Project within the 6th Framework Programme of the European Commission ('Identification and prevention of Dietary- and lifestyle-induced health Effects In Children and infantS', <http://www.idefics.eu>). The IDEFICS project

- 16'244 Kinder Baseline 2007
- 4'066 Kinder, 4-11 Jahre (2009/2010)
- 8 europäische Länder

19

KSW
KANTONSSPITAL WINTERTHUR

Prävalenz

Psychosomatische Störungen

	N of children	At least one psychosomatic or emotional symptom	KINDL		SDQ		Medical questionnaire
			Low self-esteem last week	Low emotional well-being last week	Emotional problems last 6 months	Headaches, stomachaches or sickness	Difficulties falling asleep
% of children							
Survey centres							
Belgium	343	42.6	0.6	32.7	7.3	7.3	14
Cyprus	469	42.9	6.4	34.8	3.8	5.8	5.8
Estonia	763	55.8	1.7	48.9	3.5	3	13.9
Germany	337	43.6	1.8	32	3.3	6.8	11.9
Hungary	643	40.3	3.3	34.7	3	2.8	5.1
Italy	520	50.2	3.3	44.2	2.7	4.8	9
Spain	472	49.8	5.7	42.4	4.4	6.8	5.7
Sweden	519	35.5	1	27.9	1.5	3.5	9.6
P values (χ^2)		<0.001*	<0.001*	<0.001*	0.001*	<0.001*	<0.001*

Vanaelst et al. (2012) Eur Child Adolesc Psychiatry

20

KSW
KANTONSSPITAL WINTERTHUR

Ungünstige Lebensbedingungen / Einflüsse

- Elterliche Konflikte / Scheidung
- Wenig unterstützendes / ungünstiges Familienklima
- Häusliche Gewalt
- Mangelnde elterliche Aufsicht
- Sozioökonomische Benachteiligung
- Schwere Erkrankung eines Kindes / Familienmitglied
- Peer-Probleme
- Schulische Frustrationserlebnisse

Negative Lebensereignisse (einmalig)

- Elterliche Scheidung / Trennung
- Neues Familienmitglied (z.B. Stiefelternteil)
- Elterlicher Verlust der Arbeit
- Schwere Erkrankung / Unfall des Kindes
- Schwere Erkrankung eines Familienmitglieds
- Grösseres schulisches Frustrationserlebnis
- Tod eines Elternteils, Geschwister, Grosseltern, Haustier

Familiäre / soziale Belastungen (chronisch)

- Umzug / Immigration
- Elterliches / mütterliches Bildungsniveau
- Ökonomische Benachteiligung / soziale Unterstützung
- Abweichende Familiensituation
- Unzureichende elterliche Aufsicht und Steuerung
- Junge Mutterschaft (<19 J)

Multimodaler Behandlungsansatz

- Milieuthapie (Alltagspädagogik, Schule und Pflege)
- Einzelpsychotherapie
- Gruppentherapie
- Familientherapie
- Psychopharmakotherapie
- Kunst- und Gestaltungstherapie, Musiktherapie
- Physiotherapie
- Medizinische Massnahmen
- Einbezug externe Schule, Jugend- und Familienberatung, externer Therapeut



Kranke Kinderseelen – was Kinder belastet oder sie schützt
Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ

Smartphone Use

BLIKK-Medienstudie

- 5'573 Eltern, Kinder und Jugendliche zum Umgang mit digitalen Medien befragt (98,8% der untersuchten Kinder)
- Ergebnisse der kinderärztlichen Früherkennungsuntersuchungen U3 – U11, J1
- Untersuchungszeitraum 13.06.2016 bis 13.01.2017

Quelle: https://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Drogenbeauftragte/4_Presse/1_Pressemitteilungen/2017/2017_II_Quartal/Factsheet_BLIKK.pdf

Kranke Kinderseelen – was Kinder belastet oder sie schützt
Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ

Smartphone Use

Säuglinge

Fütter- und Einschlafstörungen bei wenn Eltern während digitale Medien parallel nutzen



Kinder < 6. LJ


70% der Kinder spielten > 30 min. mit elterlichem Smartphone
Intensive Mediennutzung: motorische Hyperaktivität, Konzentrations- und Sprachentwicklungsstörungen

Primarschulkinder 8.-13. LJ

Motorische Hyperaktivität, Konzentrationsprobleme, wenn Nutzungsdauer digitaler Medien > 60 min.


Quelle: https://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Drogenbeauftragte/4_Presse/1_Pressemitteilungen/2017/2017_II_Quartal/Factsheet_BLIKK.pdf


Angewandte Psychologie

Medien / Interaktion / Eltern






M i K E

Medien | Interaktion | Kinder | Eltern

Eigenberichterstattung zur MKE-Studie 2015

Projektleitung:
Prof. Dr. Daniel Süss, Gregor Walter MEd, Prof. Dr. Steffi Schwarz

Autoren:
Doris Lütke, Walter Gregor, Gernot Scharf, Oliver Lütke,
Christoph Scharf, Wilfried Huber, Steffi Schwarz, Steffi Schwarz

Web:
www.zhaw.ch/psychologie/medien/

J A M E S

Jugend | Aktivitäten | Medien – Erhebung Schweiz

Eigenberichterstattung zur JAMES-Studie 2011

Projektleitung:
Prof. Dr. Daniel Süss, Gregor Walter MEd,
Forschungsschwerpunkt Medienpsychologie

Autoren:
Wilfried Huber, Walter Gregor, Gernot Scharf, Steffi Lütke,
Christoph Scharf, Huber Anna-Lena, Steffi Schwarz

Web:
www.psychologie.zhaw.ch/JAMES/
JAMESstudie2011

Kinder: 6 – 13 Jahre
2015, 2017

Jugendliche: 12 – 19 Jahre
Seit 2010 alle 2 Jahre

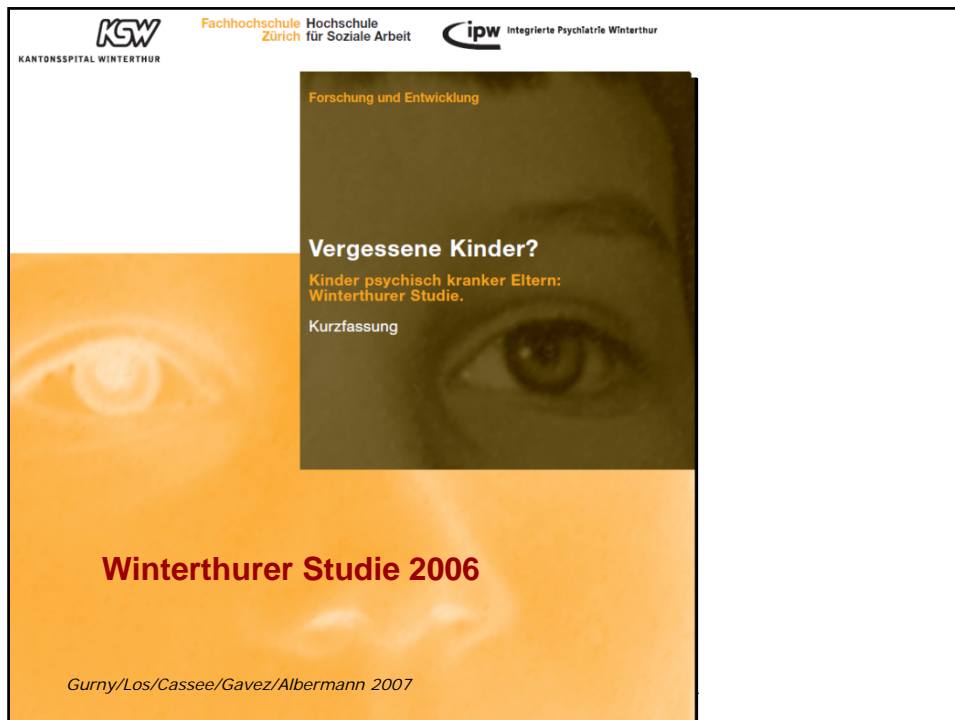
Zürcher Fachhochschule

Hilfestellungen für Eltern und Schulen



- Regeln vereinbaren und konsequent umsetzen
- Eltern sind Vorbilder – mit gutem Beispiel vorangehen

ZHAW IAP Institut für Angewandte Psychologie



Winterthurer Studie 2006
Prävalenz („Erwachsenenerhebung“)


Design: Cross Sectional Study

Total betreut, behandelt/beraten am Stichtag 26. März 2006:
2354 Personen

Davon psychisch krank:
974 Personen (55% Frauen; 45% Männer);
= 3 % der Bevölkerung aus dem Einzugsgebiet

Davon haben:

- 25% mind. ein minderjähriges Kind
32% Frauen, 17% Männer



Gurny et al. 2007

Winterthurer Studie 2006**Prävalenz** („Leistungserbringer für Kinder- und Jugendliche“)**Am Stichtag** (*n=69 Leistungserbringer*):

Total betreut, beraten, behandelt am Stichtag:
1306 Kinder und Jugendliche

Davon haben einen psychisch kranken Elternteil

- 110 (8%) Mittelwert
- 39 (3%) LE ohne psychosoziale Problemindikation

Gurny et al. 2007

**Häufigste Störungsbilder der erkrankten Eltern**

(Mehrfachnennungen)	Frauen	Männer	Gesamt
Depression	43%	31%	38%
Suchterkrankung	24%	49%	32%
Persönlichkeits- oder Verhaltensstörung	16%	24%	19%
Borderline-Störung			6%
Schizophrenie / Psychose			13%
Posttraum. Belastungsstörung oder Anpassungsstörung	22%	12%	19%

Gurny et al. 2007



Häufigste Auffälligkeiten der Kinder

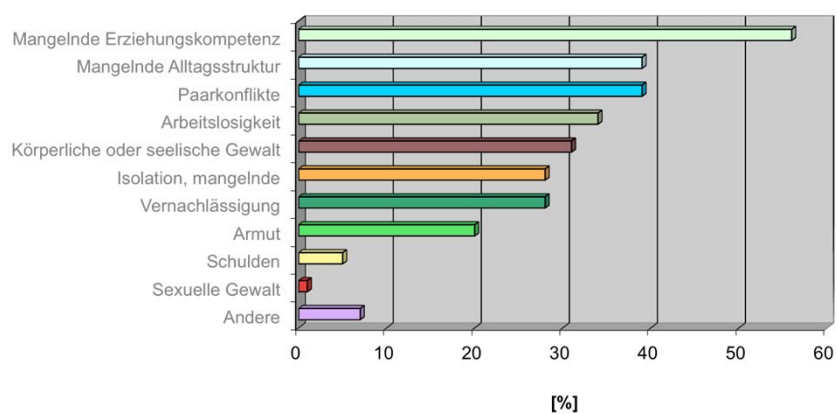
Störung des Sozialverhaltens	55 %
Schulleistungsprobleme	45 %
Affektive Störungen	32 %
Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen	23%

Angaben anhand von 86 ausgefüllten Familienbogen (Mehrfachnennungen)

Gurny et al. 2007



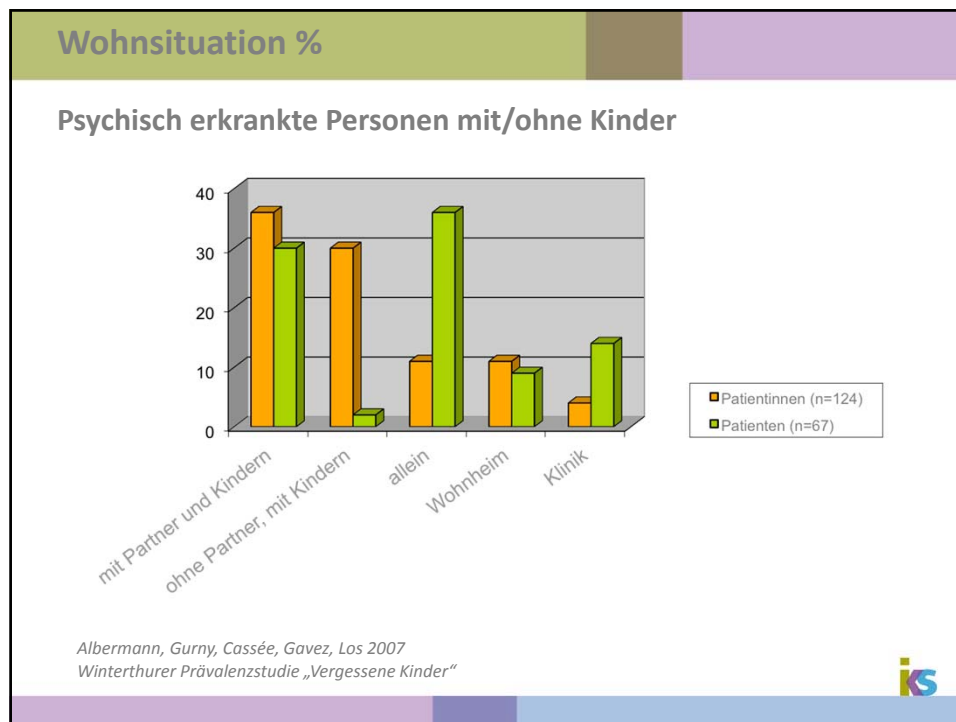
Familiäre Belastungen



Albermann, Gurny, Cassée, Gavez, Los 2007


Winterthurer Prävalenzstudie „Vergessene Kinder“





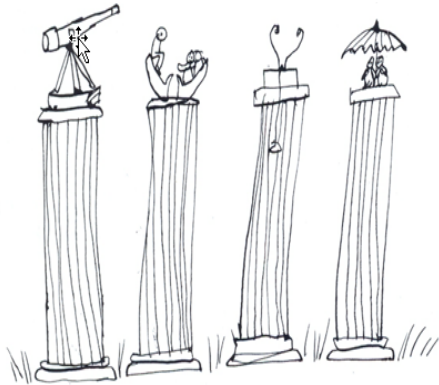
Zentrale Affekte der Kinder im Fokus

- Ängste
- Verlustempfinden
- Trauer
- Desorientierung und Verwirrung
- Schuld, Scham, Selbstzweifel
- Überforderung
- Hoffnungslosigkeit, Resignation
- Einsamkeit, Verlassenheit
- Verstrickung widersprüchlicher Affekte zwischen Liebe zu den Eltern und zunehmender Enttäuschung, Wut und Verzweiflung über deren Versagen



wkip

WIKIP* - das Vier-Säulen-Modell



- Aufklärung/Prävention und Früherkennung
- Soziale Unterstützung und Beratung für betroffene Eltern und Kinder
- Spezifisches Therapieangebot
- Spezifischer Kinderschutz

*Winterthurer Präventions- und Versorgungsprojekt für Kinder psychisch erkrankter Eltern



Kranke Kinderseelen – was Kinder belastet oder sie schützt

Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ

Das Dilemma zwischen Kindeswohl und Elternwohl

Das richterliche Moraldilemma bei psychisch erkrankten Eltern



38

Verantwortung des Netzwerks

- Sie sind Mitglied des Versorgungsnetzes
- Transdisziplinäre Kooperation / Vereinbarte Zusammenarbeit
- Unterstützung der Eltern in der Akzeptanz externer Hilfsangebote und Überwindung ihrer Scham- und Schuldgefühle den Kindern gegenüber
- Ermutigung der Eltern mit den Kindern altersangemessen über ihre Erkrankung zu sprechen
- Sie informieren bei Bedarf selbst
- Sicherung des Kindesschutzes / Notfallplan



Lokale Angebote

Das Winterthurer Präventions- und Versorgungsprogramm für Kinder psychisch kranker Eltern (wikip) hat lokal für Betroffene Unterstützung angeregt:

- Anlaufstelle
- Adaptation KIS ipw (Erwachsenenpsychiatrie)*
- Patenschaften*
- Eltern- und Kindergruppen*
- SOS-Kinderbetreuung*
- Familienintervention CHIMPs* (Projekt «Zäme»)




*Kooperationsprojekte





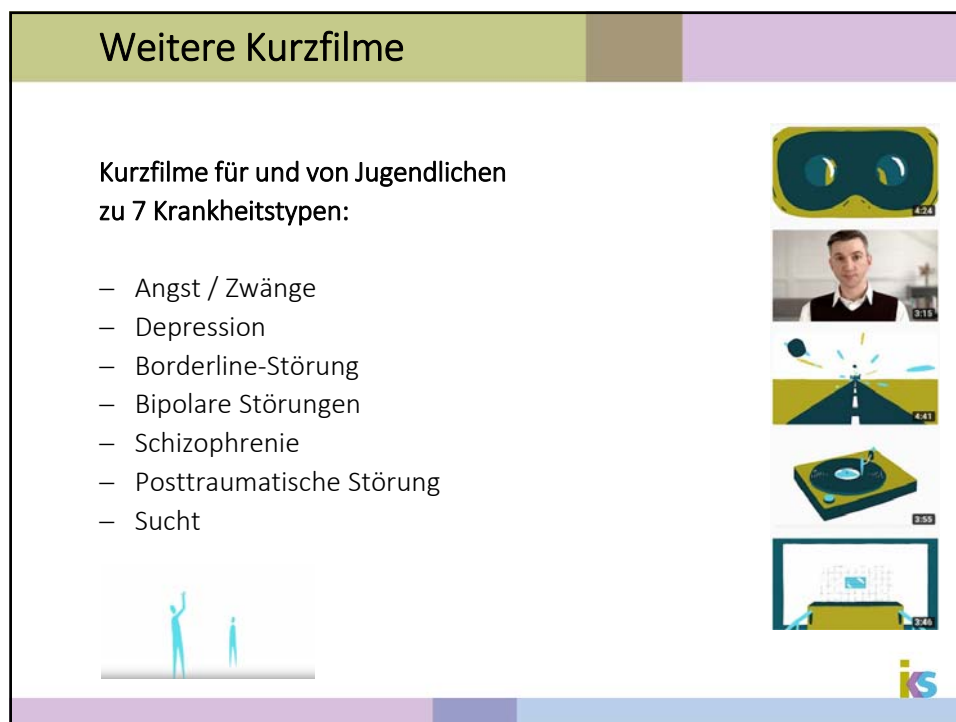
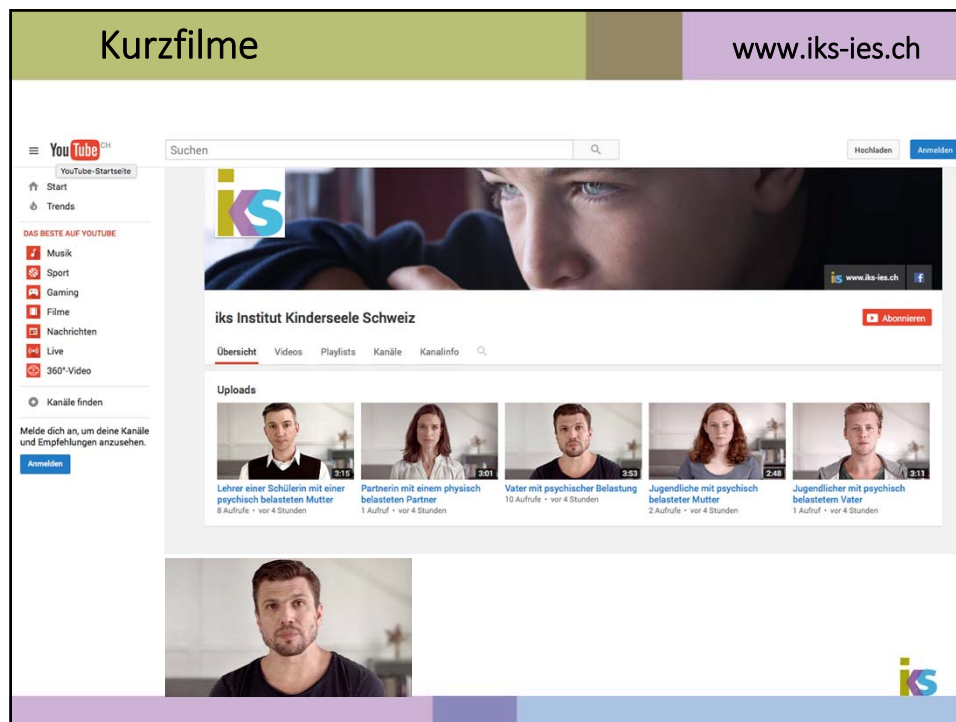
Zielgruppen

- **Kinder und Jugendliche**
- **Psychisch belastete Eltern**
- **Soziales Umfeld von betroffenen Familien**
(z.B. Partner, Verwandte, Freunde, Nachbarn, Jugileiter, Fussballtrainer etc.)
- **Fachpersonen aus den Bereichen Gesundheit, Soziales, Bildung**
(z.B. Erwachsenen-, Jugend- und Kinderpsychiatrie, Jugend- und Familienhilfe, Sozialhilfe, Schule und Ärzteschaft)





Onlineplattform		www.iks-ies.ch
Ziel	Sensibilisierung von Fachpersonen und Betroffenen für das Thema Kinder psychisch kranker Eltern und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.	
Ansatz / Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Internetbasierte Informations- und Anlaufstelle mit zielgruppenspezifischen Informationen • Peer to Peer Onlineberatung und Fachberatung • Kontaktstellen-Übersicht • Edukative Kurzfilme • Instrumente und Handlungsanleitungen zur Selbsteinschätzung bzw. der Situation eines Klienten (interaktive Module) 	
Zielgruppe	Betroffene (Kinder, Jugendliche, Eltern) Soziale Umwelt von Betroffenen, Fachpersonen	
Sprachen	Deutsch (später auch Französisch)	
Projektstart	2017	



Wenn Kinder aus der Reihe tanzen

Beobachter
EDITION


- Wie kann die psychische Gesundheit von Kindern gefördert werden?
- Welche Störungsbilder und Symptome gilt es zu beachten?
- Welche Behandlungsmöglichkeiten bieten sich?

Der Ratgeber mit Überblick über die Vielfalt an Behandlungsmöglichkeiten und hilfreichen Informationsstellen in der Schweiz.

408 Seiten, Fr. 49,-
ISBN 978-3-8569-838-7



Kranke Kinderseelen – was Kinder belastet oder sie schützt

Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ



Schulischer Kontext

Was braucht die Schule?

- Interesse – Erkennen der Bedeutung psychischer Gesundheit
- Vertrauen - Beziehungsebene Eltern – Schüler – Lehrer
- Offenheit
- Wahrung persönlicher Autonomie / Schweigepflicht
- Erkennen eigener Möglichkeiten und Grenzen
- Zeit



Schulischer Kontext

Nr. Top Ten schulische Massnahmen (fallbezogen)

1. **Belastungen von Kindern psychisch erkrankter Eltern**
2. **Risiko- / Schutzfaktoren**
 - Spezifisch / individuell
 - Familiär
 - Sozial: Umfeld, Nachbarn, Peers
3. **Lehrer als Berater**
 - Beratungsbeziehung
 - "Holding-function"
 - Empowerment
 - Teil des psychosozialen Unterstützungsnetzwerks
4. **Information Klasse / Schule**
 - Umgang mit Vorurteilen, Mobbing
 - Enttabuisierung
 - Einbezug und Information der Eltern
5. **Fallmanagement individuell**
 - Belastungsfaktoren, Unterstützungsmöglichkeiten
 - Einbezug der Eltern: Information, Vertrauen aufbauen, Erwartungen / Ängste besprechen
 - Unterstützung bei Netzwerkbildung
 - Kontaktaufnahme zu anderen Fachstellen klären
 - Ansprechpartner in der Schule
 - Notfallmanagement klären
6. **Psychologisch-psychiatrische Unterstützung**
7. **Coaching der Lehrpersonen**
8. **Grenzen der schulischen Möglichkeiten**
9. **Kinderschutzmassnahmen**
10. **Evaluation**

Albermann (2017)
 Top Ten schulische Massnahmen für
 Lehrpersonen an Schulen / Kindergärten
 (in Anlehnung an Brockmann & Lenz, 2016)



Was brauchen die Kinder?

Entspannte Kinder brauchen

- Zeit zum Spielen
- Zeit zum Nichtstun
- Zeit, um Geschichten zu erzählen oder zu hören
- Zeit für Gespräche mit Freunden und Eltern
- Zeit, die sie sich selbst einteilen können
- Eltern, die ihnen vertrauen
- Eltern, die loben und unterstützen
- Ruhepausen
- weniger Leistungsdruck
- weniger Hektik
- weniger Zeitdruck
- viele Anlässe zum Lachen und Fröhlichsein

Was Kinder und Jugendliche von Erwachsenen brauchen
Quelle: Bundesministerium für Gesundheit, Deutschland (BMG, 2016)



Medienkompetenz fördern

Die 5 wichtigsten Empfehlungen

- Machen Sie sich bewusst: Sie sind Vorbild für Ihr Kind, es wird Sie nachahmen
- Nutzen Sie Bildschirmmedien nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung
- Wählen Sie ruhige, altersgerechte Fernsehsendungen ohne Gewalt aus; überlassen Sie die Fernbedienung nicht Ihren Kindern
- Stellen Sie klare Regeln auf und begrenzen Sie die Bildschirmmediennutzungszeiten
- Wenn Ihr Kind das reale Leben vernachlässigt: Suchen Sie professionelle Hilfe

Quelle: https://www.kinderaerzte-im-netz.de/fileadmin/pdf/Empfehlungen_zum_Bildschirmmediengebrauch/180323_Flyer-Bildschirmmedien_23_03_2018-ohneSchnittmarken.pdf



Was brauchen die Kinder?

Überlebensstrategien für die Eltern

Erlaubt ist "Dampf abzulassen" durch

- Fußboden schrubben
- tanzen, rennen
- einschlagen auf ein Kissen, das Bett o.ä.
- das Kind dabei an einem sicheren Ort ablegen, wenn Sie sein Schreien nicht mehr ertragen können.



Sich beruhigen - entspannen - neue Kraft schöpfen



- Walkman benutzen - schöne Musik hören anstatt des Schreies
- Entspannungs- und Atemübungen einsetzen

Gönnt das Kind Ihnen eine Verschnaufpause:



Hausarbeit verboten!
Außerdem: Bleiben Sie nicht auf Ihren Füßen!
Erlaubt sind: Hinsetzen und etwas essen; Ein Bad nehmen mit ihrem Lieblingsschaumbad oder heiß duschen; Schlafen.

Suchen Sie sich Unterstützung!
Sie brauchen unbedingt Zeit ganz für sich allein!



...entspannte Eltern!

So entspannen Sie im Berufsalltag

Lassen Sie den Tag ruhig angehen

Der Tag sollte nicht gleich mit Hektik beginnen. Stehen Sie deshalb besser rechtzeitig auf. Das bringt mehr als eine Viertelstunde zusätzlicher Schlaf. Nehmen Sie sich Zeit für ein entspanntes Frühstück.

Halten Sie Ihr Gehirn durch Bewegung fit

Regelmäßige Bewegung bringt Ihren Kreislauf in Schwung und hält Sie fit. Gönnen Sie sich auch während der Arbeit kurze Bewegungspausen. Das erhöht zudem die Konzentration und hält Sie leistungsfähig.

Stärken Sie durch gesundes Essen Ihre Balance

Eine ausgewogene Ernährung trägt dazu bei, dass Sie sich besser fühlen. Dabei ist es nicht nur wichtig, was Sie essen, sondern auch wie. Mehrere kleine Mahlzeiten am Tag und ein Mittagessen abseits des Arbeitsplatzes sind sinnvoll. Energie- und nährstoffreiche Nahrung wie Obst, Gemüse, Vollkornbrot, Joghurt oder ein Glas Buttermilch helfen gegen ein Leistungstief.

Behalten Sie den Überblick

Planen Sie Ihre Zeit und Ressourcen richtig ein, bleiben Sie entspannt, auch wenn viel zu tun ist. Es hilft, den Überblick zu behalten, und schützt vor Stress. Mit klaren Zielen, schriftlichen Tagesplänen und bewussten, entspannenden Pausen gewinnen Sie Kraft und Gelassenheit.

Genießen Sie Ihren Feierabend

Nutzen Sie die Zeit nach der Arbeit für sich, um neue Energie zu tanken. Suchen Sie Abwechslung zum Berufsalltag. Wer tagsüber viel sitzt, braucht in der Freizeit Bewegung – und andersherum. Oder treffen Sie Freundinnen und Freunde. Egal was Sie tun, es kommt darauf an, dass es Sie auf andere Gedanken bringt. Achten Sie darauf, Alkohol nur in moderaten Mengen zu konsumieren: Für Frauen ist dies ein kleines Glas Bier, für Männer zwei Gläser an maximal fünf Tagen in der Woche.

Wie Entspannung im Berufsalltag gelingt

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit, Deutschland (BMG, 2016)



Was Eltern konkret tun können – ein paar Tipps

- | | | |
|---|--------------------|---|
| 1 | Zeit nehmen | Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind, Ihren Jugendlichen, auch als Vater. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind Sie nicht nur vom Bildschirmschoner Ihres Handys oder Laptops anlächelt. Gemeinsam mit Ihrem Kind verbrachte Zeit will ihren regelmäßigen Platz in Ihrer Agenda haben – genauso wie Ihre geschäftlichen Termine. Verteidigen Sie diese! |
| 2 | Paarzeit | Nehmen Sie sich mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin ausreichend Paarzeit. Glückliche und zufriedene Kinder brauchen auch glückliche und zufriedene Eltern. Sind Sie alleinerziehend, teilen Sie sich die Kinderbetreuung, verbringen Sie Zeit mit anderen Müttern und ihren Kindern und gehen Sie mit einer guten Freundin in den Ausgang. |
| 3 | Loyalität | Leben Sie getrennt oder sind Sie geschieden, versuchen Sie ein möglichst einvernehmliches Miteinander. Bauen Sie Ihrem Kind eine „ emotionale Brücke “ zum Ex-Partner, der Ex-Partnerin und seien Sie so loyal wie eben möglich. Dies reduziert das Risiko einer dauerhaften psychischen Belastung Ihres Kindes beträchtlich. Auch sind manche Kinder auf gewisse Weise durchaus entlastet, wenn sie keinen andauernden elterlichen Beziehungskonflikten und den damit verbundenen Folgeerscheinungen und Zerwürfissen mehr ausgesetzt sind. |

Albermann et al. 2016 Wenn Kinder aus der Reihe tanzen, Beobachter-Verlag



Was Eltern konkret tun können – ein paar Tipps

- | | | |
|---|----------------------|---|
| 4 | Geborgenheit | Ihr Kind vertraut Ihnen und will sich bei Ihnen sicher und geborgen fühlen. Nehmen Sie Ihr Kind und seine Bedürfnisse ernst, hören Sie ihm zu, seien Sie offen für seine Ideen. |
| 5 | Regeln | Kinder brauchen klare Spielregeln, die in Abständen besprochen werden müssen. Sie dürfen als Eltern auch mal Nein sagen; da weiss Ihr Kind, was Sache ist. |
| 6 | Fairness | Pflegen Sie einen fairen Umgang mit Ihrem Kind. Eltern dürfen sich auch entschuldigen, wenn sie einen Fehler gemacht haben. |
| 7 | Überforderung | Lassen Sie sich beraten und holen Sie sich Unterstützung, bevor Sie mit Ihren Nerven am Ende sind. Verzicht auf Gewalt, wenn Sie an Ihre Grenzen kommen. Es ist besser, tief durchzuatmen und/oder das Zimmer zu verlassen, wenn es einem zu viel wird. |
| 8 | Freunde | Andere Kinder und Freunde gewinnen für Ihr Kind spätestens ab dem Kindergartenalter an Bedeutung. Nehmen Sie daher bei Wohnortwechseln nach Möglichkeit Rücksicht auf die Beziehungen und Bindungen Ihres Kindes, sie geben ihm Halt und Sicherheit. |

Albermann et al. 2016 Wenn Kinder aus der Reihe tanzen, Beobachter-Verlag



Was Eltern konkret tun können – ein paar Tipps

9	Spielraum	Lassen Sie Ihrem Kind altersentsprechende Freiheiten. Versuchen Sie nicht, jeden seiner Schritte kontrollieren zu wollen. Klären Sie in Ruhe, wenn Ihr Kind zu spät nach Hause gekommen ist, ein Bier zu viel getrunken oder gekifft hat.
10	Vertrauen	Probieren Sie den „Ich-vertraue-dir-Modus“ in der Beziehung. Falls etwas schiefgeht, können Sie dies miteinander besprechen und die „Spielregeln“ nochmals erklären.
11	Notfall	Entwickeln Sie mit Ihrem Kind einen „Survival-Kit“. Was kann es tun, an wen darf es sich wenden, wenn der Stresslevel und die Belastungen zu Hause, in der Schule oder durch die Peergroup zu hoch werden? Welche Entspannungs- oder Entlastungsmöglichkeiten könnten helfen? Erfinden Sie einen Schutzzauber.

Möglichst viel zusammen lachen – und einander verzeihen.

Und seien Sie ein Vorbild für Ihr Kind. Kinder lernen von Ihnen – nicht nur, doch sehr viel.

Albermann et al. 2016 Wenn Kinder aus der Reihe tanzen, Beobachter-Verlag



Zusammenfassung I

- Psychische Störungen sind häufig
 - Kinder / Jugendliche und Familien mit psychisch erkranktem Elternteil sind häufig
 - Hohe Belastung von Kindern, Jugendlichen und Familien
 - Hohe volkswirtschaftliche Kosten
 - Zuständigkeit oft unklar
- > Betroffene erhalten wenig Unterstützung



Zusammenfassung II

- Massnahmen- /Notfallplan für Kinder, Jugendliche und die Familie
- Vernetzung „no wrong door“
- Spezifische Therapieangebote
- Familie / Umgebung / Quartier stärken
- Kindes-/Jugendschutzmassnahmen bzw. altersangemessene Unterstützung / Förderung der Autonomie



Zusammenfassung III

Was ist wichtig für die Betreuung betroffener Familien?

Das Erkennen von

- Überforderung
- Gefährdung
- Ressourcen
- Unterstützungsbedarf

von Eltern und Kindern / Jugendlichen



SOZIALPÄDIATRISCHES ZENTRUM SPZ

15. SPZ-Symposium

Jugendliche – eine besondere Spezies



13.-15. September 2018, Theater Winterthur

Öffentlicher Vortrag	Donnerstag	20.00 Uhr
Fachvorträge & Workshops	Freitag	9.00 - 17.00 Uhr danach Stehbuffet & Jazz / DJ
	Samstag	9.00 – 12.30 Uhr

www.ksw.ch/spz-symposium


KANTONSSPITAL WINTERTHUR

Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ

15. SPZ-SYMPOSIUM

JUGENDLICHE – EINE BESONDERE SPEZIES

Donnerstag bis Samstag,
13. bis 15. September 2018

Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ



SAVE THE DATE

Die Veranstaltungen finden im Theater Winterthur statt

Do., 13.09.2018
20.00 Uhr
Öffentlicher Vortrag

Fr., 14.09.2018
09.00–17.00 Uhr
Fachvorträge & Workshops

danach Stehbuffet & Jazz / DJ

Sa., 15.09.2018
09.00–12.30 Uhr
Fachvorträge & Workshops

Anmeldformular sind ab 1. Juni 2018 verfügbar.
www.ksw.ch/spz-symposium


KANTONSSPITAL WINTERTHUR

iks Kontakt

Institut Kinderseele Schweiz
 Schweizerische Stiftung zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
 Albanistrasse 24 / 233, 8400 Winterthur
 052 266 20 45, info@iks-ies.ch
www.iks-ies.ch

Spenden: Zürcher Kantonalbank, 8010 Zürich
 IBAN: CH18 0070 0110 0052 6787 2

<p>Dr. med. Kurt Alberman Ärztlicher Leiter iks Chefarzt SPZ und stv. Direktor Departement Kinder- und Jugendmedizin Kantonsspital Winterthur 052 266 29 16 kurt.alberman@iks-ies.ch</p>	<p>Lic. phil. I Alessandra Weber Geschäftsleiterin iks 052 266 20 45 alessandra.weber@iks-ies.ch</p>
---	---





Entspannte Ostern!


Dr. med. Kurt Alberman
 Sozialpädiatrisches Zentrum
 Dept. Kinder- und Jugendmedizin
 Kantonsspital Winterthur

www.ksw.ch
www.wikip.ch, www.iks-ies.ch




Kinderbücher

- Deetjen, Claudia/Stöckigt, Kathrin (2009): **Was keiner weiss**, Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V., Bonn
- Eder, Sigrun/Rebhandl, Petra/Gasser, Evi (2011): **Annikas andere Welt**, Edition Riedenburg, Salzburg
- Eggermann, Vera/Janggen, Lina (2005): **Fufu und der grüne Mantel**, Inthera, Zug
- Hofstetter, Julia (2015): **Stella und die Ziegenwiese** – Kinderbilderbuch zum Thema Depressionen, Edition Stadtgeiss.ch im Herzglut Verlag
- Homeier, Schrin (2006): **Sonnige Traurigtage**, Mabuse-Verlag, Frankfurt/M.
- Homeier, Schrin/Schrapppe, Andreas (2009): **Flaschenpost nach irgendwo**, Mabuse-Verlag, Frankfurt/M.
- Rohner, Viola/Gerritsen, Paula (2009): **Von Mimi zu Mama und wieder zurück**, atlantis thema, Zürich
- Tanner, Katharina/Jacob, Lihie (2016): **ZiegenHundeKrähenMama**, Atlantis Verlag, Zürich
- Tilly, Christiane/Offermann, Anja (2012): **Mama, Mia und das Schleuderprogramm**, Balance Buch und Medien Verlag, Bonn
- Trostmann, Kerstin/Jahn, Rolf (2009): **Der beste Vater der Welt**, Dachverband Gemeindepsychiatrie e. V., Bonn
- Von Mosch, Erdmute (2008): **Mamas Monster, Was ist nur mit Mama los?** Dachverband Gemeindepsychiatrie e. V., Bonn
- Wunderer, Susanne (2010): **Warum ist Mama traurig?** Mabuse-Verlag, Frankfurt/M.

**Fachliteratur**

- Mason, Paul T./Kreger, Randi (2009): **Schluss mit dem Eiertanz, Für Angehörige von Menschen mit Borderline**, Balance Buch und Medien Verlag, Bonn
- Mattejat, Fritz/Lisofsky, Beate (Hrsg.) (2009): **Nicht von schlechten Eltern, Kinder psychisch Kranker**, Balance Ratgeber, Bonn
- Müller, Katrin (2008): **Kinder psychisch kranker Eltern, Lebenswelten und Hilfemöglichkeiten bei Kindern schizophoren und affektiv erkrankter Eltern**, Diplomica Verlag, Hamburg
- Pretis, Manfred/Dimova, Aleksandra (2010): **Frühförderung mit Kindern psychisch kranker Eltern**, Verlag Reinhardt, München
- Remschmidt, Helmut/Mattejat, Fritz (1994): **Kinder psychotischer Eltern, Mit einer Anleitung zur Beratung von Eltern mit psychotischen Erkrankungen**, Hogrefe, Göttingen
- Schöne, Reinhold/Wagenblass Sabine (2010): **Wenn Eltern psychisch krank sind, Kindliche Lebenswelten und institutionelle Handlungsmuster**, Juventa, München
- Wiegand-Grefe, Silke/Mattejat, Fritz/Lenz, Albert (Hg.) (2011): **Kinder mit psychisch kranken Eltern, Klinik und Forschung**, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen
- Ziegenhein, Ute/Fegert Jörg (Hrsg.) (2008): **Kindeswohlgefährdung und Vernachlässigung**, Verlag Reinhardt, München



Fachliteratur

- Baumann, Kerstin Katharina (2000): **Verrückte Kindheit, Probleme und Hilfemöglichkeiten bei Kindern psychisch kranker Eltern**, Tectum Verlag, Marburg
- Behla, Yvonne (2008): **Psychisch kranke Eltern, für Kinder (k) ein Problem?, Bewältigungsstrategien der Kinder und Unterstützungsmöglichkeiten der Sozialen Arbeit**, Diplomica Verlag, Hamburg
- Jungbauer, Johannes (Hrsg.) (2010): **Familien mit einem psychisch kranken Elternteil, Forschungsbefunde und Perspektiven für die Soziale Arbeit**, Verlag Barbara Budrich, Opladen
- Lawson, Christine Ann (2006): **Borderline-Mütter und ihre Kinder, Wege zur Bewältigung einer schwierigen Beziehung**, Psychosozialverlag, Giessen
- Lenz, Albert (2005): **Kinder psychisch kranker Eltern**, Hogrefe, Göttingen
- Lenz, Albert (2008): **Intervention bei Kindern psychisch kranker Eltern, Grundlagen, Diagnostik und therapeutische Massnahmen**, Hogrefe, Göttingen
- Lenz, Albert (2010): **Ressourcen fördern, Materialien für die Arbeit mit Kindern und ihren psychisch kranken Eltern**, Hogrefe, Göttingen



Allgemeine Beratungsstellen

- > Sucht Schweiz: [Informationen für Jugendliche](#)
- > Kinderschutz Schweiz
- > Selbsthilfeorganisationen Schweiz
- > Neurologen und Psychiater im Netz: online Informations-Portal
- > [Vereinigung der Angehörigen von psychisch Erkrankten](#)
- > [Verein Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie Schweiz](#)
- > [Pro Juventute: Beratungsstellen](#)

Informationsseiten für Kinder und Jugendliche

- > [www.feel-ok.ch](#) – Auf dieser Informations- und Austauschplattform findest du Antworten zu verschiedenen Themen wie psychische Gesundheit, Job, Sucht, Konflikte und Stress.
- > [www.safezone.ch](#) – Hast du Fragen zum Thema Sucht, dann findest du hier Online-Beratung (Email und Chat) und Selbsttests zum eigenen Suchtpotential.
- > [www.tschau.ch](#) – Auf dieser deutschsprachigen Beratungsplattform beantworten Fachleute deine Lebens- und Alltagsfragen schriftlich innerhalb von maximal drei Arbeitstagen.

