



MACHT UNS SICHTBAR.

Was Kinder psychisch erkrankter Menschen brauchen

Julia Paar (BApK e. V.)
Kommunikationsreferentin
stellv. Leitung der Jungen Selbsthilfe
julia.paar@bapk.de
www.bapk.de

Positionierung

- Kind eines psychisch erkrankten Elternteils
- seit 10 Jahren in der Selbsthilfe aktiv, Engagement für Kinder psychisch erkrankter Eltern
- kein wissenschaftlicher Anspruch!
- Eigenerfahrungen, die als subjektives, kollektives Beispiel dienen
- keine Schuldzuweisung einer bestimmten Gruppe → Gesellschaftliches Problem

Nicht gegen Eltern(rechte), sondern für Kinder!

Wer ist eigentlich sichtbar?

Betroffene Person

- Symptome
- Diagnose
- Behandlung/
Stabilisierung
- eigene Bedürfnisse

Familie

- Umgang
- Familiensystem
- Zusammenhalt
- "Funktionalität"
- (auffällige Kinder)

Elternrolle

- Elternrolle wahrnehmen
- Elternverantwortung
- Unterstützung
- gelingende Elternschaft

Wer wird übersehen?

Das Kind als eigenständige Person *in der Entwicklungsphase*

Was bedeutet es, unsichtbares Kind zu sein?

Innerfamiliär

- Kochen, putzen
- Geschwisterkind versorgen
- Emotionalen Halt geben
- Verantwortung übernehmen
- die eigene Bedürfnisse zurückstellen
- bloß nicht beklagen!

“Dass irgendetwas nicht stimmt, habe ich schon früh bemerkt, aber niemand hat darüber gesprochen.”

Wir sind Chamäleons - PSU 2/24

“Welche meiner guten Eigenschaften sind tatsächlich mein Charakter und was ist nur das Relikt einer früheren Überlebensstrategie?”

Wir sind Chamäleons - PSU 2/24

“Ich dachte ich müsste meine Mutter am Leben halten”

Wir sind Chamäleons - PSU 2/24

Was bedeutet es, unsichtbares Kind zu sein?

Außerfamiliär - Schule

- zu wenig Know-How
- kaum Zeit
- auffällige Kinder im Vordergrund, kein Handlungsbedarf bei Hochfunktionalität
- fehlendes Selbstverständnis von Lehrkräften als Pädagog*innen
- Überforderung

Devise: Schweigen statt Handeln?

Mitschüler:innen, deren Haustier starb, wurden umsichtig behandelt. Mir wurde gesagt, ich soll mein Abitur machen, während mein Elternteil vermisst wurde.

“Wir waren schon bei der Schulsozialarbeiterin - die hat keine Ahnung von dem Thema”
Zitat einer Betroffenen

“Ich dachte, da kommen nur Verrückte hin!”
Zitat einer Mitschülerin

Was bedeutet es, unsichtbares Kind zu sein?

Außerfamiliär - Psychiatrie

- Fokus auf die Eltern zu stark
- kein Verantwortungsgefühl gegenüber den Kindern
- kaum Zeit, kaum Ressourcen
- teils traumatisierende Erfahrungen
- Einordnung wird den Familien überlassen

Mit welchem Gefühl und welchen Erlebnissen sollten Kinder eine Klinik in Erinnerung behalten?

“Als ich acht Jahre alt wurde, fuhr ich mein Elternteil in der Klinik allein besuchen”

Zitat einer Betroffenen

“Ich habe mich auf der geschlossenen Station verlaufen und niemandem ist es aufgefallen”

Zitat einer Betroffenen

“Man sagte mir in der Klinik, ich solle gut auf meine Mutter aufpassen”

Zitat einer Betroffenen

Was bedeutet es, unsichtbares Kind zu sein?

Außerfamiliär - weiteres Umfeld

- Fokus auf Elternrechte und Elternverantwortung
- selten Verantwortungsübernahme für "fremdes Kind"
- fehlendes Wissen über Erkrankungen, anderes Bild des Elternteils

Die Kernfamilie auf sich alleingestellt zu lassen ist keine Lösung!

"Ich wusste, dass bei deinem Elternteil etwas nicht ok ist"

Zitat einer befreundeten Mutter und Fachkraft

"Mir wurde von einem Onkel gesagt: 'Du warst aber auch ein anstrengendes Kind!'"

Podcast UNERHÖRT NAH Folge #13

Meinem Elternteil wurde nicht geglaubt, als es der Jugendtheapeutin erzählte, dass das andere Elternteil erkrankt sei. Mein Elternteil war gesellschaftlich sehr angesehen.

Was brauchen Kinder, um sichtbar zu werden?

Gesehen
werden

Wirklich hinschauen,
Gefühl von Halt vermitteln

Gefragt
werden

Kinderperspektive miteinbinden,
mitgestalten dürfen

Eigene
Räume

Möglichkeiten, Kind zu sein und
Bedürfnisse zu haben

Verstehen
dürfen

Psychoedukation
Einordnung
Sprache für das Erlebte

**Wer ist das Kind und was braucht es
wirklich?**

Was können Fachkräfte tun, um sichtbar zu machen?

Angebote weitervermitteln

- Peerbegegnungen fördern
- Eltern auf Wichtigkeit hinweisen
- Kooperationen eingehen, Vernetzen
- bei Bedarf an Jugendamt etc. verweisen

Kindgerechte Gestaltung

- Geduld und Zeit mitbringen!
- kindgerechte Umgebung schaffen
- Offenen Umgang fördern
- Gesprächsräume anbieten
- Kinderbroschüren, Bilderbücher, usw.

Politisch sichtbar machen

- Betroffene partizipieren lassen
- kollektive Verantwortung wahrnehmen
- MIT und nicht nur für uns arbeiten

Kinder müssen sichtbar bleiben!

Kinder brauchen
Sichtbarkeit

Kinder brauchen
Sprache

Kinder brauchen
eine Lobby

Kinder brauchen
Schutzräume

Kinder brauchen
Austausch

→ Kinder gehen uns alle etwas an, weil Kinder unsere Zukunft sind.

Quellen

Paar, Julia; Riepenhusen, Nele: *Was denn? Mein Opa hat das auch*. In: Psychosoziale Umschau (1/2024). Seite 19-20.

Groß, Anna-Lena; Paar, Julia: *Wie wir neue Geschichten möglich machen*. Psychosoziale Umschau (1/2025). Seite 32-33.

Paar, Julia: *Wir sind Chamäleons*. Psychosoziale Umschau (2/2024). Seite 4-5.

Podcast UNERHÖRT NAH: *Folge #13 Wenn Angehörigen die Schuld gegeben wird*.
<https://www.portal-junge-selbsthilfe.de/online-angebote/podcast-unerhoert-nah/>

... sowie weitere anonyme Erfahrungsberichte

Weitere Geschichten, Informationen und Projekte zu Kindern psychisch erkrankter Eltern und der Jungen Selbsthilfe

Webseite der Jungen Selbsthilfe des BApK e. V.:

www.portal-junge-selbsthilfe.de

