



**Psychologische Beratungsstelle für Schule, Jugend und Familie**  
**- Regionale Schulberatungsstelle -**

**Hinschauen ist ein Anfang - Kinder psychisch kranker Eltern  
brauchen Lehrkräfte, die ihre Not erkennen!**

**Text: Martina Gröblichhoff (Diplom-Pädagogin,  
Systemische Therapeutin, Familientherapeutin)**

Kinder mit einem psychisch kranken Elternteil, nachfolgend belastete Eltern genannt, sind erheblichen Belastungen ausgesetzt.

Schauen Lehrkräfte aufmerksam hin und sind sie in der Lage die Not der Kinder hinter deren Verhaltensweisen zu erkennen, können sie zu einer wichtigen Unterstützung für den Schutz und die Entwicklung des Kindes werden. Kinder machen häufig über Symptome auf familiäre Herausforderungen aufmerksam. Sie brauchen Erwachsene, mit denen sie in einem geschützten Rahmen die Themen benennen und besprechen können.

**Herausforderungen für Kinder und Jugendliche:**

Kindern und Jugendlichen fällt es häufig schwer über ihre Sorgen und Erlebnisse zu reden. Dies kann verschiedene Gründe haben. Möglicherweise geraten sie in Loyalitäts-konflikte oder verdrängen ihre ambivalenten Gefühle. Vielleicht halten sie aufgrund von eigenen Scham- und Schuldgefühlen, oder weil es dem Elternteil unangenehm ist, die häuslichen Erlebnisse geheim. Häufig können Kinder die Reaktionen des belasteten Elternteils aber auch nicht einordnen, weil sie zu jung sind. Die Reaktionen des Elternteils verunsichern Kinder/Jugendliche und machen sie häufig hilflos. Kinder und Jugendliche beziehen die Reaktionen des Elternteils auch schnell auf sich selbst. Um aus ihrer gefühlten Ohnmacht herauszukommen, übernehmen sie dann die Verantwortung für den belasteten Elternteil. Viele Kinder beeltern den belasteten Elternteil, übernehmen die Verantwortung für ihn und sind häufig damit massiv überfordert. Die eigenen Bedürfnisse nach Fürsorge und Schutz durch die Eltern geraten durch die Sorge um die Eltern ins Hintertreffen. Gefühle von Angst, Einsamkeit, Scham, Schuld, Trauer, Aggression dürfen nicht wahrgenommen werden und werden verdrängt. Die Kinder identifizieren sich eher mit den Bedürfnissen der Eltern und geraten in ein emotionales Dilemma und Dauerstress.

**Widerstandskräfte von Kindern und Jugendlichen**

Wie ein Kind auf Belastungen, psychische und physische Krankheit, Sucht eines Elternteils reagiert, hängt entscheidend von den konkreten Belastungen des Kindes und von weiteren Faktoren ab, wie:

- Alter und Geschlecht des Kindes



- Geschwisterposition
- Genetische Disposition
- Soziales Eingebunden sein vs. soziale Verlassenheit.
- Die Rolle des Kindes im Familiensystem (Überlebensstrategien)

### **Rollen die Kinder in einem belasteten Familiensystem einnehmen sind:**

**Helfer- / Retter-Kinder** übernehmen die Elternrolle und die Fürsorge / Versorgung des belasteten Elternteils. Die Helfer-Kinder sind häufig kognitiv weit ihrem Alter voraus und reagieren hoch funktional, angepasst und kompetent. Sie fallen in der Schule und in anderen Kontexten kaum auf.

**Stille Kinder / Träumer-Kinder** ziehen sich in ihre eigenen Welten, in ihren Schutzraum zurück. Sie geraten schnell aus dem Fokus. Häufig reagieren die stillen Kinder, wie auch die Helfer-Kinder, erst nach Jahren emotionaler Dauerbelastung mit extremer Erschöpfung und psychosomatischen Beschwerden.

**Clown-Kinder / Sonnenschein-Kinder** versuchen die Sonnenstrahlen in die Familie zu bringen. Sie lenken die Schwere in Spaß um und füllen so die Lücken im System. Oft stabilisieren sie die Familie so einige Zeit lang, leider auf Kosten der Abspaltung eigener Gefühle und Bedürfnisse.

**Schwarze Schafe, Sündenbock-Kinder** fordern durch auffälliges Verhalten heraus. Durch ihr herausforderndes Verhalten entladen sie ihren Stress und bringen den Elternteil ins Reagieren. In der Schule fordern gerade diese Rebellen die Lehrkräfte besonders heraus. Sie stören den Unterricht, die soziale Ordnung, gehen über Grenzen und fordern viel Aufmerksamkeit ein.

Diese Überlebensstrategien lassen allerdings nicht den Umkehrschluss zu, dass immer eine psychische Erkrankung des Elternteils Ursache für das Verhalten ist.

### **Was brauchen Kinder von Eltern?**

Kindern psychisch kranker Eltern fehlt in der Familie oft ein Rahmen (Strukturen, Regeln, Unterstützung), der ihnen Halt gibt. Zudem fehlen häufiger auch gesunde Erwachsene, die sie bei der Hand nehmen und ihnen ein Vorbild sind.

Hinzukommt, dass häufig auch psychologische Grundbedürfnisse von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen, die für eine gesunde Entwicklung wichtig sind, durch erkrankte Eltern nicht gut versorgt werden können.



### **Das Bedürfnis nach einer sicheren und verlässlichen Bindung.**

Die Übernahme der Elternrolle durch das Kind für den belasteten Elternteil sichert zwar die Bindung zwischen Elternteil und Kind, macht aber das Kind zum Versorger und nimmt ihm die Erfahrung selbst sicher und verlässlich versorgt zu werden. Aber auch Vernachlässigung, Distanz des Elternteils oder dessen wechselhafte Verhaltensweisen können ein Kind desorientieren und verunsichern.

### **Bedürfnis nach Sicherheit und Autonomie.**

Belastete Eltern sind häufig eingeschränkt in ihrer Fürsorge und Resonanzfähigkeit. Sie können ihren Kindern keine Sicherheit geben, da sie kindliches Verhalten oft nicht spiegeln und kommentieren. Eine Spiegelung von Gefühlen ist aber wichtig damit das Kind sich selbst und die eigenen Gefühle verstehen und regulieren lernt.

Erfährt ein Kind keine Resonanz, wird es auf sich selbst zurückgeworfen und muss aus den vielen Unsicherheiten selbst einen Weg finden. Erfährt ein Kind keine oder wenig Resonanz oder ist es loyal zum kranken Elternteil, bleibt die eigene Autonomie-Entwicklung auf der Strecke.

### **Bedürfnis nach Lustbefriedigung und Unlustvermeidung.**

Lustgewinn und Unlustvermeidung stehen im engen Zusammenhang mit unseren Gefühlen und sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Motivationssystems. Für Kinder und Jugendliche ist es wichtig, dass sie lernen, Lust- und Unlustempfinden zu regulieren und Kraftquellen zur Befriedigung wichtiger Bedürfnisse zu nutzen.

Belastete Eltern können ihren Kindern diese Balance in der Regel nicht vorleben oder lehren. Kinder psychisch kranker Eltern lernen eher Lustverzicht, Frustrationstoleranz, Überwindung von Unlust, um das Notwendige zu tun. So verlieren sie leicht ihre Kraftquellen aus den Blick.

### **Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Anerkennung.**

Das Selbstwertgefühl ist das Energiezentrum unserer Psyche. Es ist eng mit dem Bindungsbedürfnis gekoppelt. Eltern spiegeln ihren Kindern ihr Empfinden über dessen Wertigkeit für sie. Sie wenden sich dem Kind zu, sie sind da, lächeln, freuen sich. Psychisch belastete Eltern sind eher bei sich und nicht bei dem Kind, oder von sich selbst entfernt und damit auch entfernt von dem Kind. Kinder sind sehr von der Wertschätzung der Eltern abhängig. Desinteresse, Abkehr, Ignoranz, Kritik, schwächen ihr Selbstwertgefühl.



### **Schule und Lehrkräfte als wichtige Ressource.**

Mit meiner Einführung in die Psychoedukation und systemische Beziehungsdynamiken belasteter Eltern und deren Wirkungen auf die Kinder möchte ich Lehrkräfte sensibilisieren.

### **Lehrkräfte können für diese Kinder wichtige Erwachsene sein und die Schule selbst kann als Institution wichtige Rahmgestaltung für die Kinder anbieten. Schule kann**

- Kindern einen Rahmen geben, der ihnen Halt gibt. Feste Regeln, Rituale, Wissen, Werte sind wichtige Fundamente der Entwicklung. In der Schule ist die Welt verlässlich und strukturiert.
- In der Schule findet Normalität statt, wird die Welt in „richtig“ und „falsch“, in „förderlich“ oder „nicht zielführend“ eingeteilt. Das kann für Kinder psychisch kranker Eltern sehr hilfreich sein und ihnen Orientierung geben, wenn es gelingt, behutsam und wertschätzend auf die Kinder einzugehen.
- In der Schule kann das Kind soziale Kontakte als Kind erfahren. Es kann ein Kind unter anderen Kindern sein. Es ist auf Augenhöhe zu anderen Kindern. Es kann sich erproben, ausprobieren, lernen.
- In der Schule ist das Kind entlastet. Die Lehrkräfte sind verantwortlich für die Prozess- und Beziehungsgestaltung.
- Die Lehrkräfte sind resonanzfähig und bieten ein Modell der Orientierung für die Schüler und Schülerinnen. Als Erziehungsverantwortliche sind sie wachsam und tragen Sorge. Sie bemerken, dass das Kind unruhig, ängstlich, wütend ist.
- Lehrerinnen und Lehrer können sich Zeit nehmen und einen guten und kontinuierlichen Kontakt zum Kind aufbauen und das Kind näher kennen lernen.
- Wenn es gelingt eine vertrauensvolle, behutsame, verlässliche und wertschätzende Bindung zu den Schülern und Schülerinnen aufzubauen, können die Kinder wichtige Erfahrungen machen, die die Lücken im Elternhaus auffüllen. Lehrkräfte können sichere Bindungspartner sein, Anerkennung geben, den Umgang mit Emotionen wie Lust und Unlust fördern, fordern, motivieren und Erfahrungsräume schaffen.

### **Wie aber mit dem Kind und den Eltern in der Schule stärkende Gespräche führen, deren Elternteil psychisch erkrankt ist?**

- Zeigen Sie eine „Wachsame Sorge“ für das Kind, sein Leben und seine Entwicklung.
- Seien Sie aufmerksam für das Verhalten des Schülers und suchen Sie im ersten Schritt ein offenes Gespräch.



- Steigt Ihre Besorgnis, fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit und stellen Sie gezielte Fragen. Schaffen Sie Transparenz und bieten Sie Unterstützung an. Nehmen Sie sich Zeit, die Bedürfnisse hinter den Verhaltensweisen des Kindes / Jugendlichen wahrzunehmen. Stellen Sie abwehrenden Reaktionen des Kindes beharrlich Beziehungs- und Gesprächsangebote gegenüber.
- Im dritten Schritt könnten einseitige Maßnahmen zum Schutz und Wohl des Kindes notwendig werden. Einladung des Elternteils, Hinzuziehung von Netzwerkpartnern, Jugendamt etc.
- Suchen Sie Zugang zum Kind über seine Grundbedürfnisse nach Verständnis, Sicherheit, Verbundenheit und Orientierung.
- Sehen Sie durch die Augen des Kindes. Was nimmt das Kind beim Elternteil wahr? Welches Verhalten, welche Äußerungen, welche Gefühle beschreibt das Kind? Wie ist die Atmosphäre im Elternhaus? Wie sind die Rahmenbedingungen?
- Holen Sie das Kind bei sich selbst ab: „Es muss schlimm für dich sein, dass...?“ „Was macht das mit dir?“ Verknüpfen Sie die Wahrnehmung des Kindes mit seinen Gefühlen: „Wenn du ... erlebst, was fühlst du dann?“
- Die Diagnose psychischer Erkrankung ist sekundär. Wichtiger ist es über das, was das Kind wahrnimmt, ins Gespräch zu kommen.
- Nehmen Sie auf die Bedürfnisse des Kindes Bezug: Was hätte das Kind bis dato gebraucht? Was wünscht sich das Kind jetzt und in der Zukunft? Schauen Sie lösungsorientiert in die Zukunft und treffen Sie Regelungen und Vereinbarungen.
- Bieten Sie sich den Eltern als Ansprechpartner an und erbitten Sie Infos zu Krisen / anstehenden Klinikaufenthalt, damit sie einen Notfallplan erstellen können. Wer kann da sein, helfen, Ansprechpartner für das Kind sein?
- Vermitteln Sie den Eltern, dass es nicht um Schuldzuweisung, Entwertung, Stigmatisierung, sondern um Unterstützung für die Eltern bei der gemeinsamen Erziehungsverantwortung für das Kind geht.
- Überlegen Sie gemeinsam mit den Eltern und dem Kind, welche Unterstützungsmaßnahmen notwendig und sinnvoll sind, um für das Kind eine Kontinuität und Sicherheit zu etablieren.
- Besprechen Sie mit den Eltern die Aufklärung über die Erkrankung und die Möglichkeiten der Psychoedukation für das Kind.

### **Klären Sie Verantwortungsbereiche:**

Die Lücke zwischen nicht gelebter Verantwortung der Eltern und dem Kindeswohl muss ggfs. die Gesellschaft schließen!

Welche Netzwerkpartner und Unterstützer gibt es für das Kind?

Welche Unterstützung gibt es für den Elternteil? Familienberatungsstelle, Jugendamt zur Unterstützung der Familie.



Welche Unterstützung brauchen Sie als Lehrkräfte? Regionale Schulberatung, anonyme Fallberatung beim Jugendamt, Beratung bei einer Familienberatungsstelle?

**Beratungsmöglichkeit (auch anonym) für Lehrkräfte, SchulsozialarbeiterInnen, Eltern und Kinder /Jugendliche:**

Psychologische Beratungsstelle für Schule, Jugend und Familie – Regionale Schulberatungsstelle - Kreis Paderborn. Telefonnummer des Sekretariats: 05251 308-7710, [schulberatungsstelle@kreis-paderborn.de](mailto:schulberatungsstelle@kreis-paderborn.de)

**Gruppenangebote für Kinder:**

**Caritas PB (Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche)**

KisuFa Gruppenangebot für Kinder aus suchtbelasteten Familien, im Alter von 6 – 12 Jahren

[https://www.caritas-pb.de/fileadmin/Dokumente/Vertrauen/Soziale\\_Dienste/12\\_Suchtkrankenhilfe/2017\\_Flyer\\_Kisufa.pdf](https://www.caritas-pb.de/fileadmin/Dokumente/Vertrauen/Soziale_Dienste/12_Suchtkrankenhilfe/2017_Flyer_Kisufa.pdf)

Flutterby – Gruppe für Kinder psychisch erkrankter Eltern im Alter von 8 - 12 Jahren,

[https://www.caritas-pb.de/fileadmin/Dokumente/04\\_KinderJugend\\_Familien/01\\_Familiaere\\_Problem\\_lagen/01\\_Beratungsstelle\\_fuerEltern\\_Kinder\\_und\\_Jugendliche/Flutterby\\_final.pdf](https://www.caritas-pb.de/fileadmin/Dokumente/04_KinderJugend_Familien/01_Familiaere_Problem_lagen/01_Beratungsstelle_fuerEltern_Kinder_und_Jugendliche/Flutterby_final.pdf)

**Quellen im Netz:**

Netz und Boden – Initiative für Kinder psychisch kranker Eltern,  
<https://www.netz-und-boden.de/>

Kinder psychisch kranker Eltern - Aspekte aus Kinder und jugendpsychiatrischer Sicht, Klinik Walstede, Dr. Murafi Kinder psychisch kranker Eltern.  
<https://www.youtube.com/watch?v=gXva8h5DJqc>

Lilli: Rip van Winkle: Immer wenn Mama krank ist  
<https://www.youtube.com/watch?v=w0iXJzNsJQ>



### Bücher für Erwachsene

Kinder psychisch kranker Eltern stärken. Albert Lenz, Eva Brockmann, Hogrefe Verlag 2013.

Achtsame Kommunikation mit Kindern, Daniel Siegel, Tina Bryson, Arbor Verlag Freiburg im Breisgau März 2013

Broschüre: **Wie ErzieherInnen Kinder psychisch kranker Eltern unterstützen können**, überarbeitete Auflage 2015, 36 Seiten, <https://www.netz-und-boden.de/materialien-nub/>

Das Kind in dir muss Heimat finden. Stefanie Stahl, 2015, Kailasch Verlag, München

### Bücher für Kinder

Sonnige Traurigtage. Ein Kinderfachbuch für Kinder psychisch kranker Eltern, Schirin Homeier, März 2020, Mabuse Verlag

Was ist bloß mit Mama los? Wenn Eltern in seelische Krisen geraten. Mit Kindern über Angst, Depression, Stress und Trauma sprechen, Karen Glistrup, 2014, Klösel Verlag, München

Mamas Monster: Was ist nur mit Mama los? Erdmute von Mosch, 2011, BALANCE Buch + Medien Verlag

Tattoo Mum, Jacqueline Wilson, 2002, Sauerländer Herausgeber

Flaschenpost nach irgendwo. Ein Kinderfachbuch für Kinder suchtkranker Eltern, Schirin Homeier, Andreas Schrappe, 2019, Marbuse-Verlag GmbH