



Neue Räume, Träume, Grenzen

Freitag, 14. September 2018
Helios Fachklinik Schleswig

***Auf drei Beinen steht es sich leichter –
Krisenerfahrene Eltern unterstützen
und begleiten krisenerfahrene Eltern-
Peerarbeit in der Familienhilfe***

Gyöngyvér Sielaff Universitätsklinikum Hamburg

Zuallererst...



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.

*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)

Salutogenese

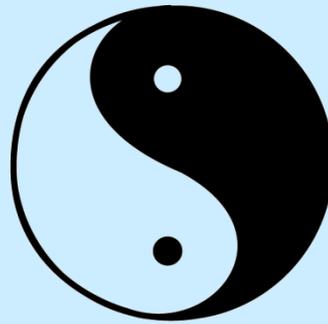
Wo liegen die Ursprünge der Gesundheit?

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

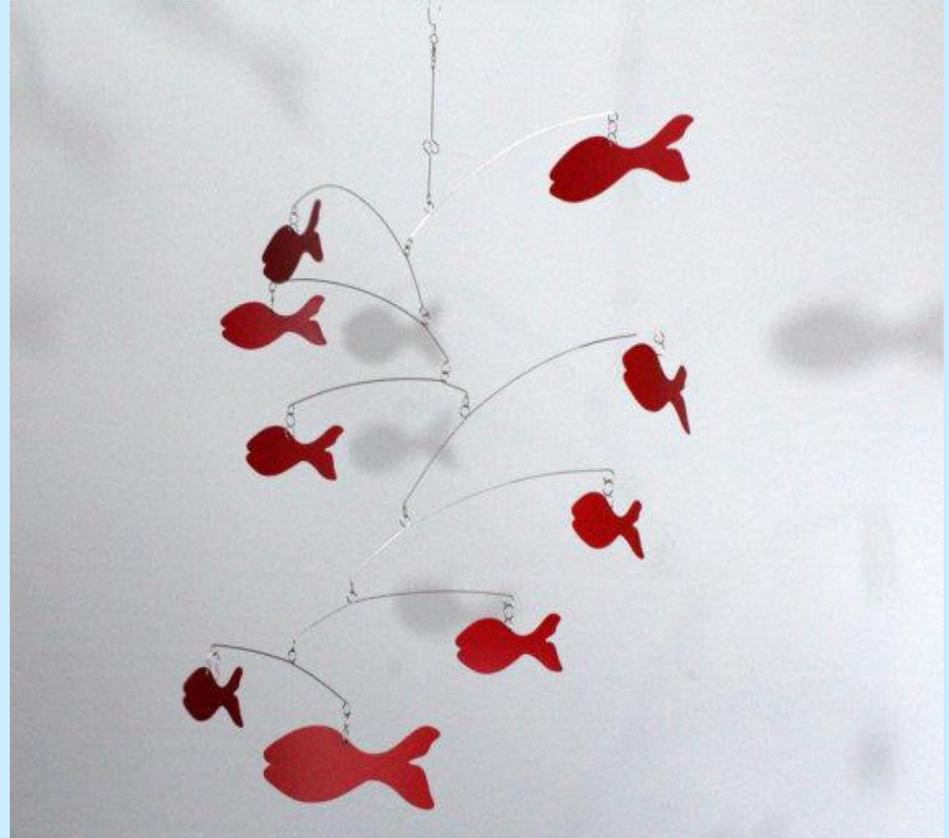


Gesundheit

nach Antonovsky

Familiensystem

- Eine Veränderung in einem Teil des Systems beeinflusst notwendigerweise das ganze System,
- alle Elemente des Systems sind wie in einem Mobile verbunden,
- Bewegungen einzelner übertragen sich aufs Ganze.
- Familie ist der primäre Kontext, in dem Krankheit erfahren und bewältigt wird





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

Sich und der Welt fremd werden – erschüttert und verunsichert

Fremdheit in Beziehungsräumen



Verstehbarkeit

Angst
Unverständnis
Irritation
„losgelöst“

+

Handhabbarkeit

Vertrauensverlust
„erlernte Hilflosigkeit“
Kein Zutrauen,
Lebensaufgaben zu meistern

+

Sinnhaftigkeit

in Frage gestellt

Kohärenzgefühl / Kohärenzsinn

„innerer Zusammenhang“ und äußerer Zusammenhalt
keine Übereinstimmung



Seelische Erschütterung

nach Antonovsky



René Magritte
Der Geist der Geometrie
1936/37

Erleben von Kindern

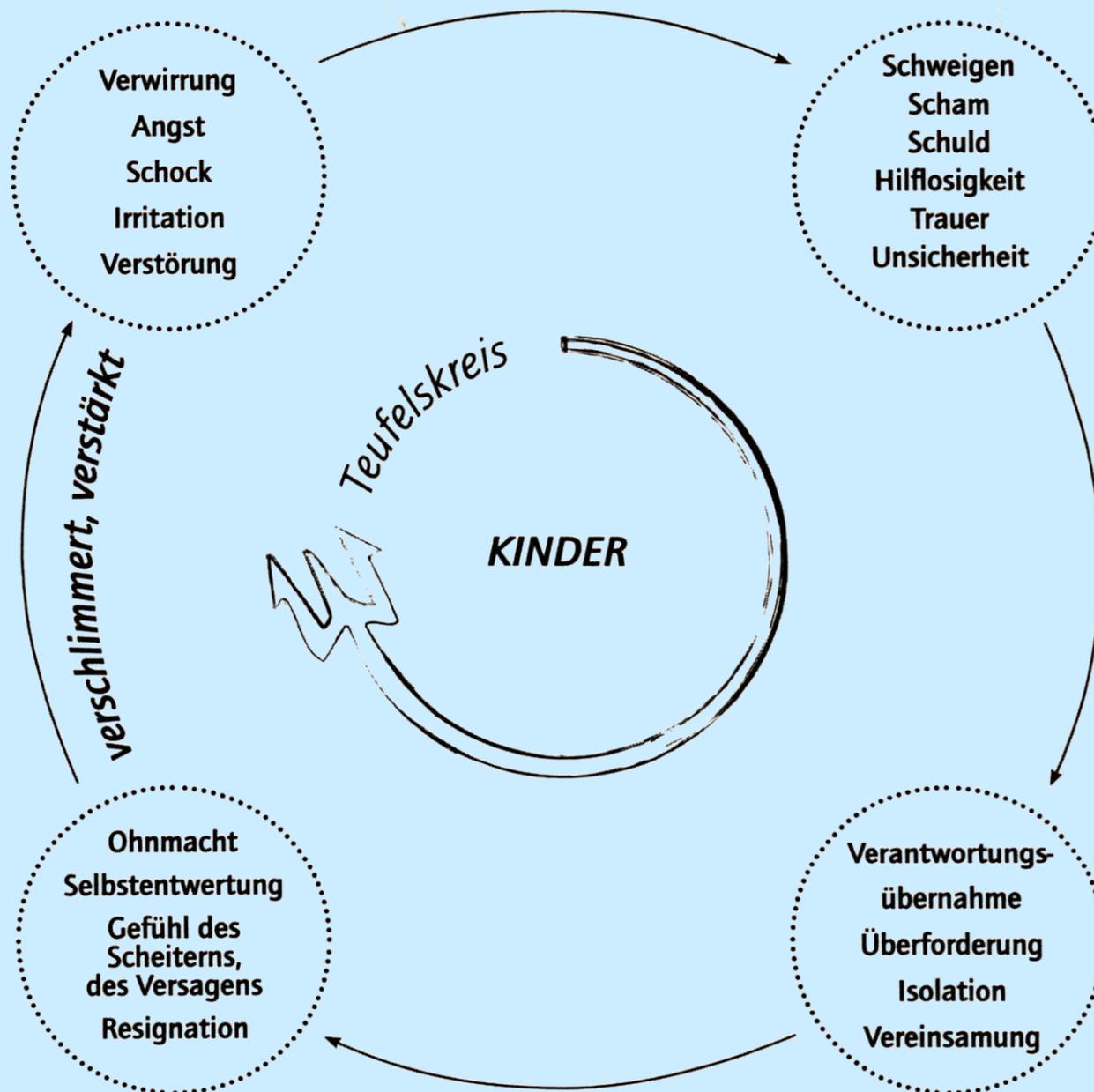
„Vor meinen Freundinnen habe ich die Mutter versteckt. Sie war so unberechenbar. Zugleich habe ich sie sehr extrem geliebt. Manchmal, wenn ich mit ihr allein war, hatte ich das Gefühl, ich könnte sie erlösen. Ich dachte: Ich muss nur das richtige Wort finden, muss dahinter kommen, was mit ihr los ist. Ich hatte ein tiefes Bedürfnis, dem Geheimnis auf die Spur zu kommen. Bei uns wurde viel gelesen, insofern dachte ich wohl, dass es um ein richtiges Wort gehen könnte. Exzessiv habe ich auf sie eingeredet, bis meine Ohnmacht unübersehbar war.“

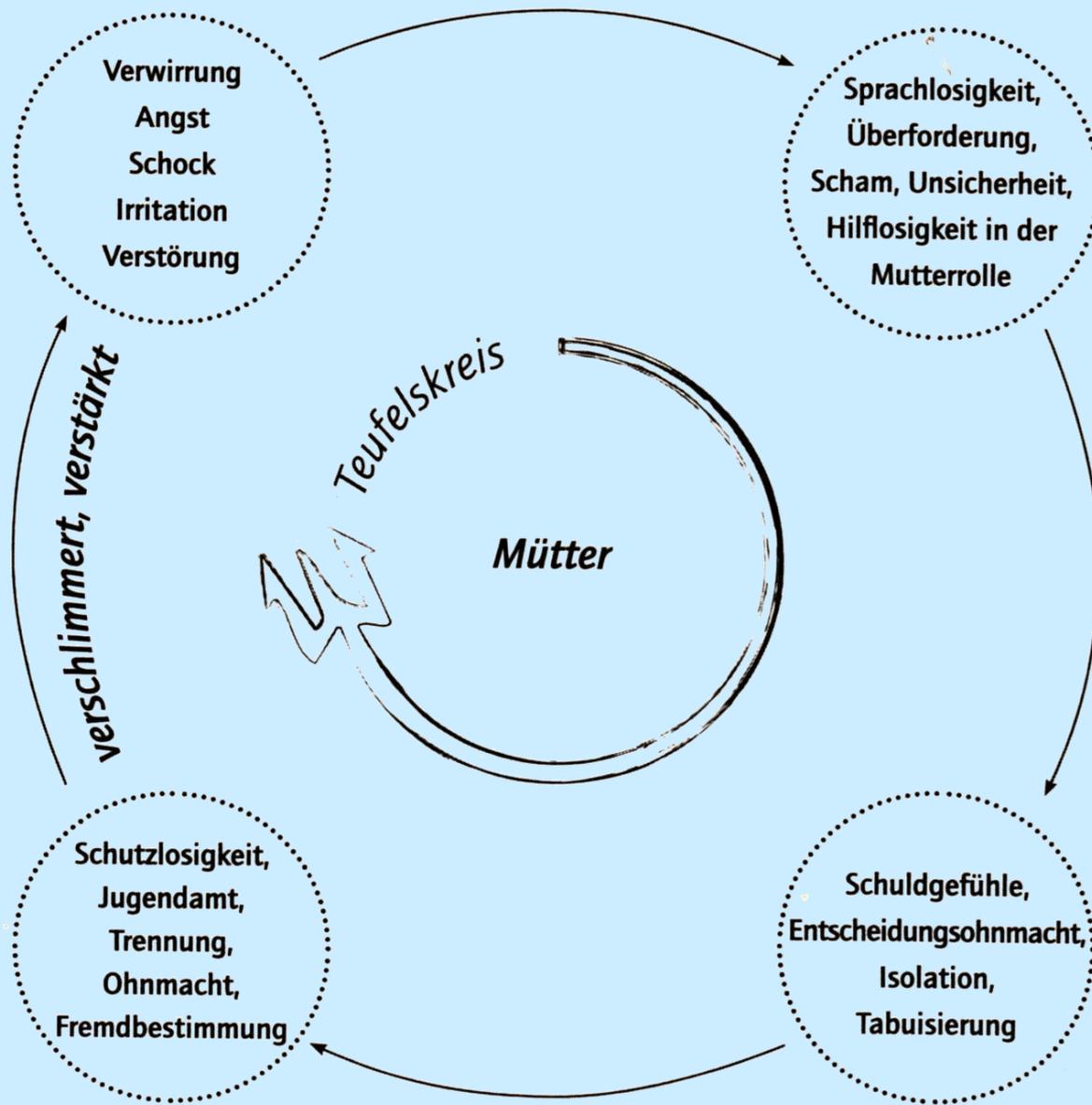


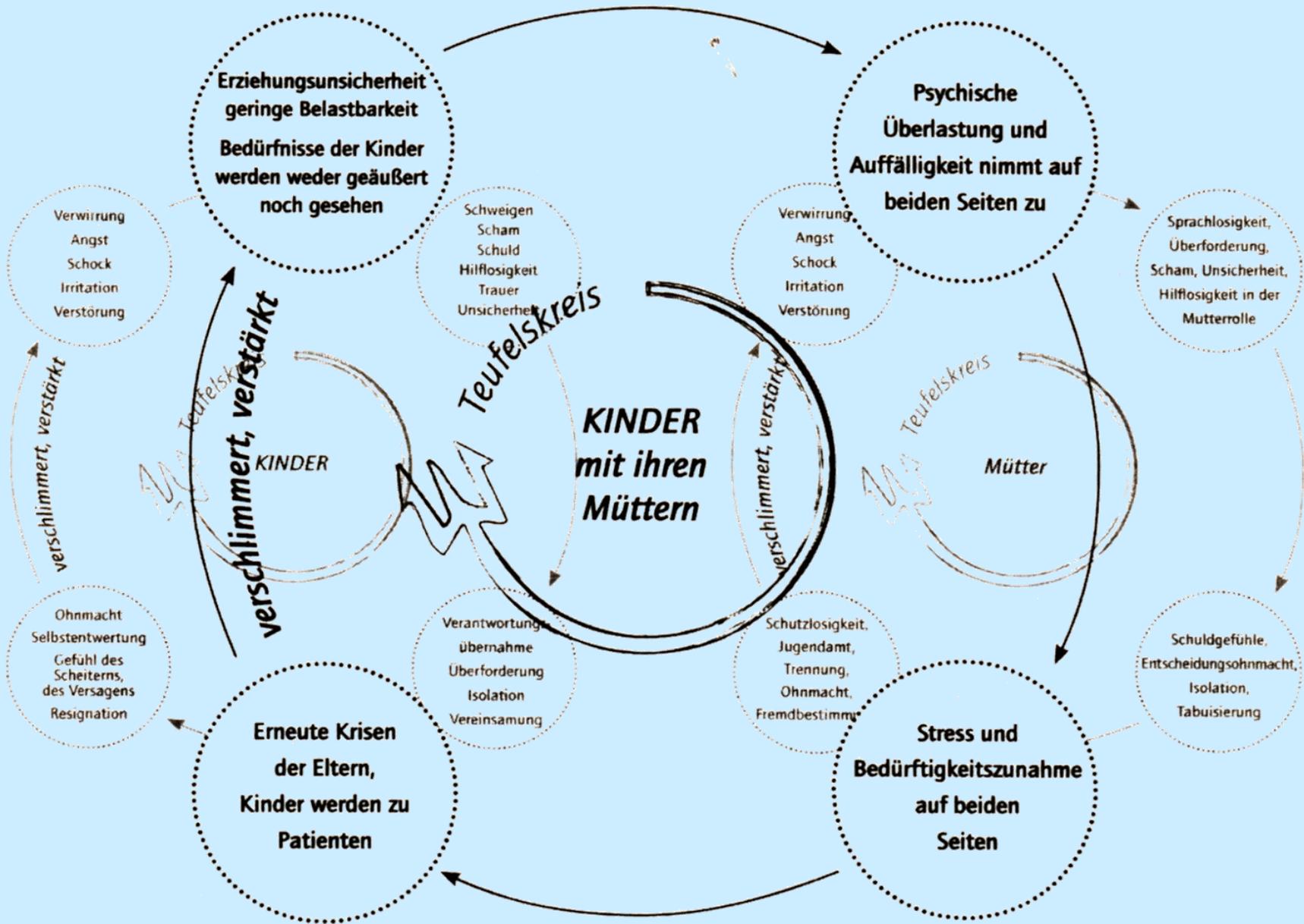
Erleben von Kindern

„Meine Mutter war sehr charmant und großartig, wenn sie gesund war. Doch die plötzlichen Umschwünge führten dazu, dass es später keine Freunde mehr gab. Als sie krebs-krank wurde, veränderte sie sich. Sie begann, mit dem Leben zu kämpfen, und die Phasen wurden schwächer. Alles in allem kann ich sagen, dass ich sehr früh als Kind schon Mutter für meine Mutter war. Ich war sehr früh erwachsen so, und es war durchaus auch ein erhabenes Gefühl. Meine eigenen Defizite habe ich erst viel später gesehen.“









Vom Risiko zur Bewältigung?

Resilienz trotz und mit Vulnerabilität?



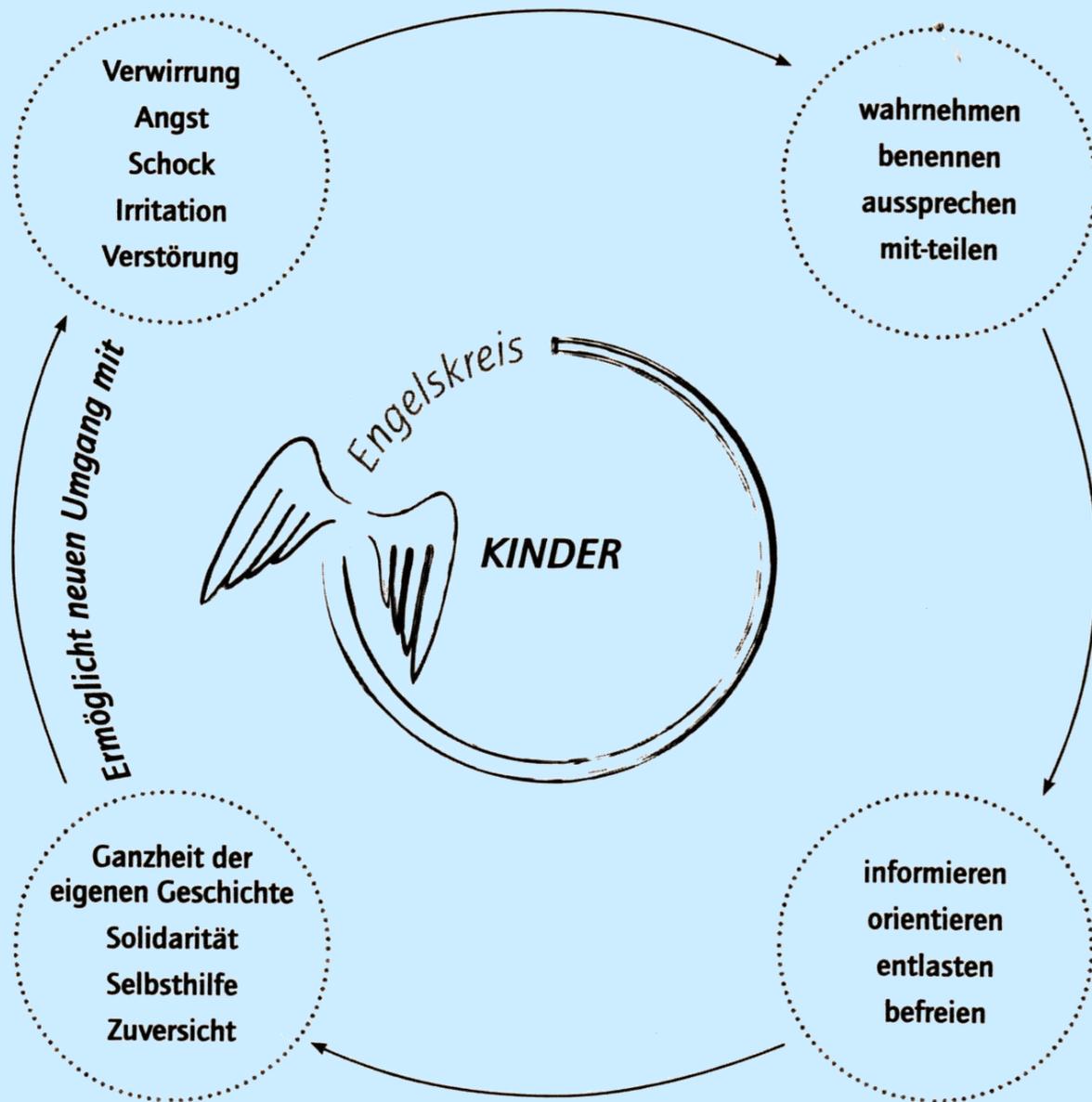
Offene Fragen...

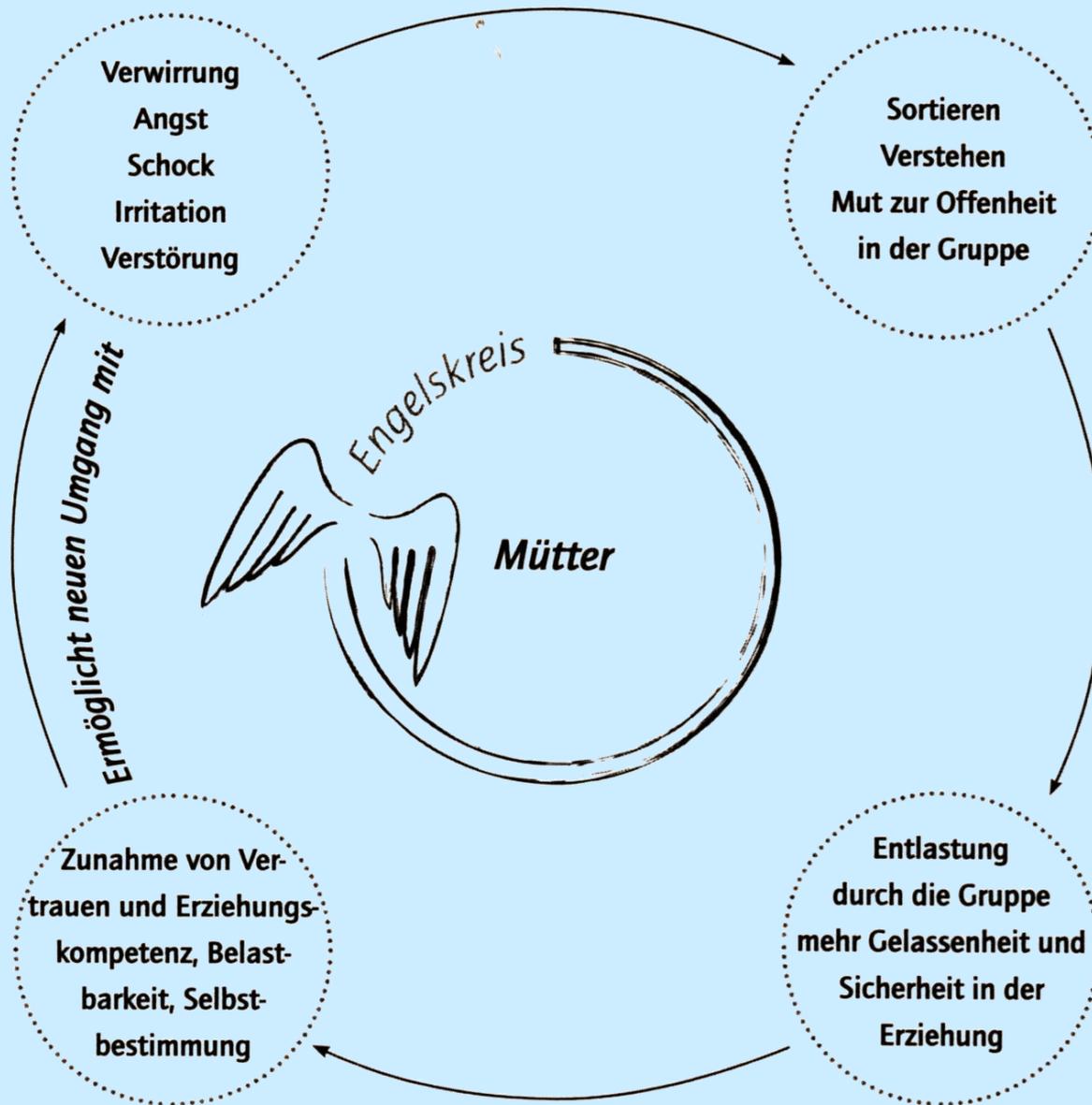
- Der rote Faden, der oft unverändert durch viele Generationengeschichten zieht?

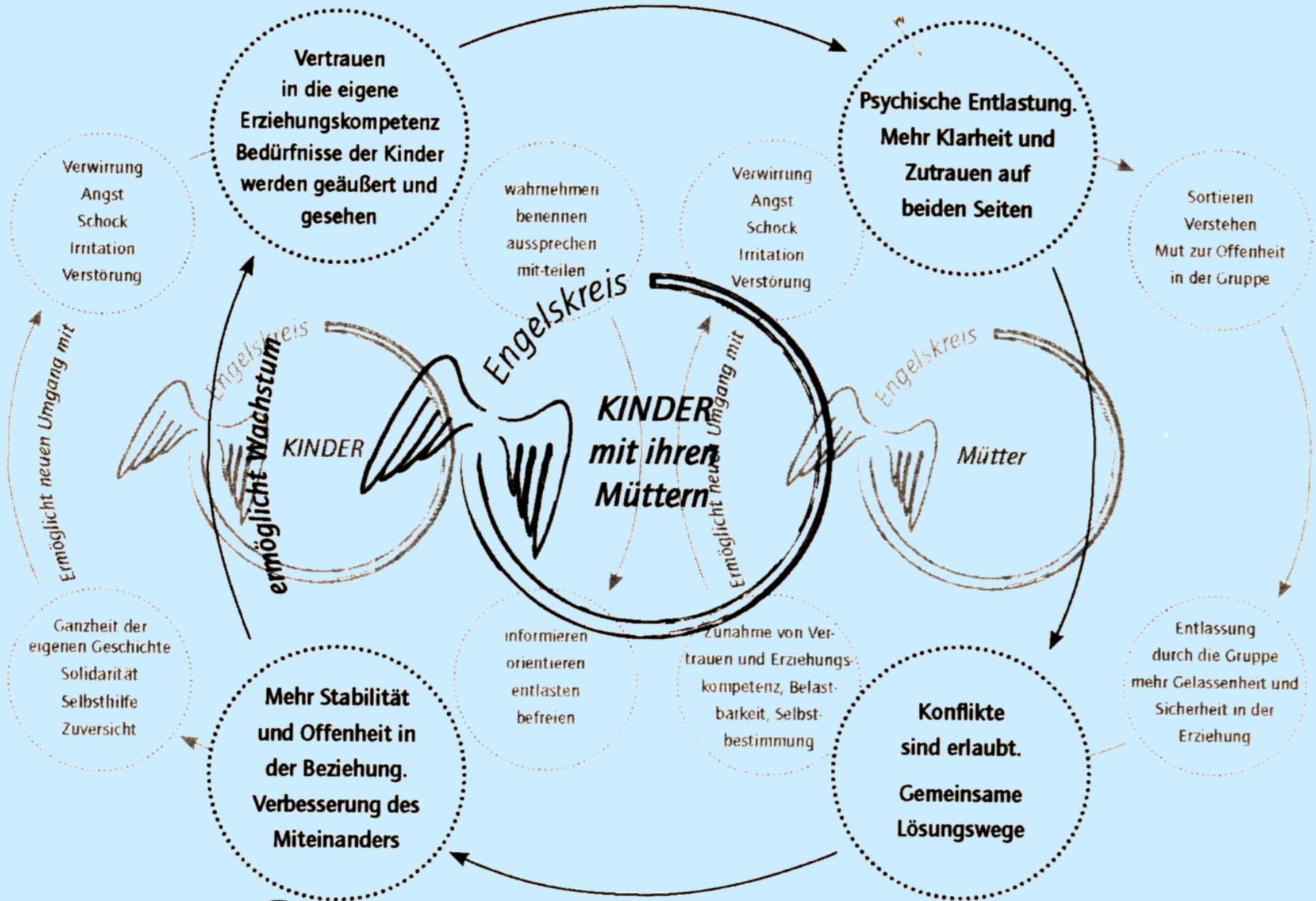
oder

- Erbinformationen, die veränderbar sind?









Beziehungresilienz





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“

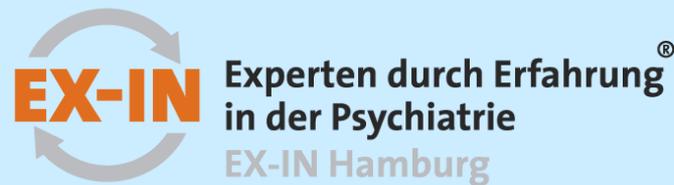
Krisenerfahrene Mütter begleiten und
unterstützen krisenerfahrene Mütter
Das Mitmutterkonzept

„... 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



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



Einbeziehung Psychiatrie- Erfahrener
Ausbildung zum Genesungsbegleiter/in seit 2005
Ausbildung zum Angehörigenbegleiter/in seit 2015



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



Skulpturen D. Buck, Foto K. Gärtner



Dialogische Schatzsuche

Genesungsunterstützung durch ...

*Zuversicht
Mitgefühl
„Mitwissen“
Vertrauen
Zuhören
Gewissheit
Bereitschaft
Offenheit
Aufrichtigkeit
Beharrlichkeit
Übersetzungsarbeit*

„Triologischer Gewinn“



Wirkungskreise - Zukunftsperspektive

Jugendamt

Erziehungsberatungsstellen

Kinderarzt

Psychiatrische Klinik

Integrierte Versorgung - Hometreatment

Universität, Fachhochschule, Ausbildungsinstitute,



***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

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



Und zuletzt ...

