

familien heute

Inhaltsverzeichnis

Praxis der Familienberatung:

Kann man Scheidungskinder therapieren?
Die Welt in unserem Kopf in unsicheren Zeiten

Familie: Interessante News und Infos

Elternburnout
Der Vater im Kreissaal

Aus Forschung und Wissenschaft:

Psychologische Implikationen von Pandemien

Unsere Partner

Familienhandbuch
www.familienhandbuch.de

Elterntelefon
www.elterntelefon.it

www.familientipps.info

www.familylab.de

Elternnotruf Zürich
www.elternotruf.ch

Lokale Bündnisse für Familie
www.lokale-buendnisse-fuer-familie.de

Auch auf unserer Webpage:

www.familienberatung.it/familienheute

Praxis der Familienberatung

Kann man Scheidungskinder therapieren?

Was spricht *gegen* eine Psychotherapie von Kindern nach einer Trennung oder Scheidung?

Es ist wichtig Scheidungskindern deutlich zum Ausdruck zu bringen, dass sie an den derzeitigen Schwierigkeiten, die sie mit sich, ihren Eltern, in der Schule haben, nicht schuld sind; dass nicht sie „verrückt“ sind, sondern die Verhältnisse von ihren Eltern „verrückt“ wurden und sie daher auch keine „Therapie“ brauchen; und dass es völlig verständlich ist, dass sie reagieren wie sie reagieren.

Ein weiterer wichtiger Grund gegen Psychotherapie für Scheidungskinder liefert die Antwort auf die Frage „Was brauchen Kinder eigentlich, um dieses Ereignis ohne traumatische Entwicklungsbeeinträchtigung zu überstehen“. Es sind dies Entlastung von Schuldgefühlen, die Sicherheit, dass dem Kind die Liebe beider Eltern erhalten bleibt, die Zuversicht Papa und Mama nicht zu verlieren, die Gewissheit, sowohl Papa als auch Mama lieben zu dürfen, ohne den anderen zu verletzen. Was Kinder in dieser Krise also brauchen, sind ganz simple Botschaften von den Eltern. Die Erfahrungen, die zur Beseitigung dieser Ungewissheiten notwendig sind, kann das Kind nur mit seinen Eltern machen, nicht in einer Psychotherapie. Die eigentliche Beruhigung muss das Kind also von seinen Eltern erhalten, nicht vom Therapeuten. Daher hat die erste und wichtigste professionelle Intervention in der Arbeit mit den Eltern zu bestehen. Sie müssen verstehen, wie es dem Kind geht, mit welchen Fragen und Sorgen es sich herumschlägt und welche Erfahrungen es mit seinen Eltern machen muss, um pathogenen Entwicklungen vorzubeugen.

Zu bedenken gilt es auch, dass eine psychotherapeutische Versorgung des Kindes bei manchen Eltern das beruhigende Gefühl hervorruft „Alles was mein Kind braucht, ist hiermit getan“, sie also das, was die Kinder von ihnen benötigen, an Fachleute delegieren zu können glauben. Um den Eltern ihre Verantwortung zurückzugeben, müssen oft explizite Therapiewünsche der Eltern für ihre Kinder zurückgewiesen werden.

Was aber spricht *für* eine psychotherapeutische Unterstützung von Kindern nach einer Trennung oder einer Scheidung?

Die Trennungsreaktionen, also auch die Symptome der Kinder können als *Fragen* verstanden werden und die Reaktionen der Eltern auf das Verhalten des Kindes als *Antworten*. Dieser Dialog kann allerdings sehr leicht entgleisen. Unter diesen Überlegungen kann ein psychotherapeutischer Prozess hilfreich sein, und zwar als Übergangsraum, in dem der Therapeut als Container fungiert, wodurch innere Regungen symbolisiert und kommunizierbar werden. So können Kinder ihre Gedanken, Sorgen und Gefühle in die Interaktion mit den Eltern einbringen.

Die Frage im Titel „Kann man Scheidungskinder überhaupt therapieren?“ ist mit *Nein* zu beantworten, wenn man sich von einer Kindertherapie erwartet, unabhängig von dem, was die Eltern tun, das Kind vor negativen Scheidungsfolgen bewahren zu können. Sie ist auch insofern mit *Nein* zu beantworten, da die Trennung und die mit ihr verbundenen Enttäuschungen, die veränderten Lebensumstände, nicht ungeschehen gemacht werden können. Und Kindertherapie darf nicht zum Zweck möglichst rascher sozialer Wiederanpassung missbraucht werden. Hingegen kommt hochqualifizierter psychotherapeutischer Unterstützung der Kinder, die der psycho-pädagogischen Beratung der Eltern an die Seite gestellt ist, eine wichtige Rolle zu.

Figdor H. (2012) Patient Scheidungsfamilie. Ein Ratgeber für professionelle Helfer. Psychosozial-Verlag.

mk

Die Welt in unserem Kopf in unsicheren Zeiten

Warum tendieren in den Zeiten des Lockdown so viele Menschen dazu, an Verschwörungstheorien zu glauben, bzw. untergangsartige Zukunftspantasien zu haben?

Einer der entscheidenden Punkte, die Menschen von anderen bekannten Lebewesen unterscheiden, ist der, dass wir in der Lage sind uns Dinge vorzustellen, die nicht existieren. Wir konstruieren uns Wirklichkeit in unserem Kopf. Gleichzeitig suchen wir in jeder Lebenslage nach Erklärungen und Zusammenhängen, wir versuchen den Dingen Sinn zu geben. Unterschiedliche Erklärungen sind dabei begleitet von unterschiedlichen Gefühlen. Auch in den Zeiten des Lockdown suchen wir nach Erklärungen und Zusammenhängen, haben aber, im Unterschied zum sonst von uns geführten Leben, kaum die Möglichkeit unsere Phantasien an der Realität zu überprüfen, und auch der Dialog darüber, mit einem echten Gegenüber, ist stark eingeschränkt. Das bedeutet, dass unsere Phantasie sich ein (fast) ungeprüftes Bild von Realität macht. Je nach Phantasie tauchen dabei unterschiedliche Gefühle auf: Ängste, Kompetenz, Traurigkeit, Zorn, Stärke, Ohnmacht, Entspannung,.... Zusätzlich erschwert wurde diese Situation aktuell noch dadurch, dass die „Experten“ lange eine schlechte Figur gemacht haben, indem sie sich widersprechen und heute Dinge behaupten bzw. nahelegen, die zwei Wochen später nicht mehr haltbar sind.

Angesichts dieser Schwierigkeit haben wir letztlich nur zwei Orientierungsmarken: Eine Orientierung geben uns unsere Gefühle, die sich mit der jeweiligen Phantasie verbinden - welche Phantasie ist für mich am leichtesten emotional tolerierbar, bzw. begleitet am besten meinen Hang zur Angst, zur Depression, zur Einsamkeit, zum Optimismus? Die zweite mögliche Orientierung ist die, gerade nach denjenigen Informationen zu suchen, die nicht in meine bisherigen Erklärungen hinein passen. Auf diese Weise können sich meine Weltvorstellungen weiter entwickeln und erreichen einen höheren Grad an Angemessenheit bezogen auf diese komplexe Situation.

Wer, wie im ersten Fall Erklärungen bevorzugt, die am besten mit der eigenen Gefühlswelt vereinbar sind, unterlässt es leicht, widersprüchliche und unerklärbare Informationen als solche zu erkennen und tendiert deshalb zu Verschwörungstheorien oder Untergangsszenarien, bzw. wird evtl. leichtsinnig. Da diese Konstrukte in der Alltagserfahrung nicht so leicht überprüfbar sind, können sie lange bestehen bleiben. Als Mensch bleibe ich dabei aber gefangen in meiner inneren emotionalen Welt und verbaue mir selbst meine Entwicklungsmöglichkeiten. Hingegen schützt uns die Offenheit für Widersprüche und das Aushalten derselben vor phantastischen, unüberprüfbaren Weltkonstruktionen und lässt auch in diesen kritischen Zeiten weiterhin Entwicklung zu.

se

Familie: Interessante News und Infos

Elternburnout

Viele Eltern kennen bestimmt das Gefühl in stressigen Alltagssituationen an die eigenen Grenzen zu stoßen. Nun hat sich das Leben durch die Corona-Krise erheblich verschärft und viele sind dazu gezwungen Homeoffice, Haushalt und Kinder unter einen Hut zu bringen. Doch

was passiert wenn Mütter und Väter nicht über die erforderlichen Ressourcen verfügen, um mit dem elterlichen Stress umzugehen? Elternburnout ist in der Wissenschaft noch ein relativ junger Begriff und definiert sich als ein Zustand intensiver Erschöpfung im Zusammenhang mit der elterlichen Rolle. Diese Erkrankung führt dazu, dass sich Mütter und Väter durch ihre Elternschaft so ausgelaugt fühlen, dass sie sich emotional von ihren Kindern distanzieren und an der Fähigkeit zweifeln, ein guter Elternteil zu sein. Das bloße Nachdenken über die Elternrolle löst bei den Betroffenen das Gefühl aus, am Ende der eigenen Kräfte zu sein und die elterlichen Aufgaben werden oft nur mehr auf das Mindeste erfüllt. Der ausgebrannte Elternteil hat Fluchtgedanken, träumt davon die Familie zu verlassen (bis hin zu Suizidgedanken) und neigt zu nachlässigen oder auch gewalttätigen Verhalten gegenüber den eigenen Kindern. Die Folgen des Burnouts sind besonders für die Kinder gravierend, da Gewalt und Vernachlässigung schädliche Auswirkungen auf ihre Entwicklung haben kann.

Zu der Risikogruppe zählen Eltern, die den Anspruch haben, ein perfekter Elternteil zu sein, solche die von ihren Partnern fehlende Unterstützung erfahren, neurotische Eltern, Mütter und Väter denen ein soziales Netz fehlt oder auch Eltern, denen es an Fähigkeit mangelt, mit Stress und Emotionen adäquat umzugehen.

Die elterliche Not ist oft ein Tabu-Thema in der heutigen Gesellschaft und Betroffene schämen sich oft die eigenen Schwierigkeiten einzugestehen. Umso wichtiger ist es, die Bevölkerung über das Thema Elternburnout zu sensibilisieren, damit sich Eltern in Not früher die notwendige Unterstützung suchen. Besonders in der jetzigen Krisensituation hat die elterliche Belastung massiv zugenommen. Daher sind psychologische Angebote für Eltern umso wichtiger. Diese können in Form von Elternhotlines oder auch durch psychologische Gespräche gewährleistet werden.

vp

Mikolajczak, M., Gross, J.J., Roskam, I. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*, 1-11. DOI: 10.1177/2167702619858430

Der Vater im Kreissaal

In der Zeit des Corona-Lockdowns gab es für Schwangere und Gebärende einige Veränderungen und damit einhergehende Verunsicherungen bezüglich der Begleitung zu Arztterminen und den Geburten. Eine Maßnahme schien den werdenden Eltern dabei besonders nahe zu gehen: Väter durften nicht mehr mit in den Kreissaal. Dies vor allem zur Sicherheit von Mutter und Kind, genauso wie zur Sicherheit des Krankenhauspersonals.

Nun hat sich die angespannte Lage zunehmend beruhigt und die werdenden Mütter dürfen wieder von ihren Männern oder ausgewählten Vertrauten in den Kreissaal begleitet werden.

Für uns ein guter Zeitpunkt diesen Punkt genauer zu betrachten. In Beratungen hören wir von Paaren immer wieder unterschiedliche Geburtserlebnisse. Diese können sowohl sehr erfreulich als auch negativ ausfallen. Eine Mutter erzählte beispielsweise, dass sie sich von ihrem Mann alleingelassen fühlte, da dieser seinem Handy mehr Beachtung schenkte als ihr, und die Geburt trotz Begleitung gefühlt alleine durchstehen musste. Auch schöne Geburtserfahrungen werden mit uns geteilt, so erzählte eine andere Mutter, dass sie sich trotz notwendigen Kaiserschnitts wohl gefühlt hatte, da sie wusste, dass ihr Mann die gemeinsame Tochter sogleich in seine Arme schloss.

Die beiden Ärzte Frederick Leboyer und Michael Odent stehen bereits seit den 60er Jahren für die emotionalen und beziehungsorientierten Aspekte während der Schwangerschaft und Geburt ein. Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht sich in Empfehlungen neben medizinischer Vorsorge von Schwangeren, auch für soziale Bedingungen wie den emotionalen und psychologischen Faktoren, welche in der Schwangerschaft genauso wichtig sind, aus. Zusätzlich wird während der Schwangerschaft und der Geburt das Beisein einer, von der werdenden Mutter selbst gewählten Begleitperson empfohlen.

Die Begleitperson soll die werdende Mutter unterstützen, beruhigend auf die Schwangere einwirken und so Sicherheit und Halt geben. Somit können Ängste und Schmerzen reduziert und die Geburt positiv erlebt werden.

Zudem sollte sich auch die Begleitperson bewusst sein, dass die Gebärende unter starken Schmerzen liegt und sich im Klaren sein, ob sie es aushalten kann, diese ‚mitzutragen‘.

Nun stellen sich folgende Fragen:

Kann sich die werdende Mutter vorstellen sich in der Situation der Geburt ihrer Begleitperson zu zeigen, in ihren Schmerzen, in ihren sehr körperlichen intimen -vielleicht auch schambesetzten-Momenten?

Kann die werdende Mutter ihre Bedürfnisse während der Geburt kommunizieren und sich so ihrer Begleitperson (Partner, Schwester, Freundin) öffnen oder denkt sie dann auch noch an Empfindsamkeiten derselben?

Äußert die Begleitperson ihre Bedenken und Unsicherheiten bezüglich der Geburt?

Vertraut sich der werdende Vater seiner Partnerin an, dass er vielleicht nicht bei der Geburt dabei sein möchte, oder hat er Bedenken falsch verstanden zu werden oder seine Partnerin zu verletzen?

Ist der werdende Vater auch die Begleitperson bei der Geburt, so hat das noch einen anderen schönen Effekt.

Aus der Bindungsforschung weiß man, dass es nach der Geburt nicht nur zu einer Bindungserfahrung zwischen Mutter und Kind kommt, sondern auch zwischen Vater und Kind. Perry (2003) betont, dass die wiederholende bonding- Erfahrung während der gesamten Kindheit aber vor allem in den ersten drei Jahren die Grundlage für eine gesunde Bindung zwischen Eltern und Kind bilden.

Strüber (2019) weist auf den Unterschied zwischen Mutter und Vater hin. Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett verändern die hormonelle Situation einer Frau unter anderem wird mehr Oxytocin produziert - welches allgemein als Bindungshormon bekannt ist. Väter produzieren dieses Bindungshormon auch, zwar nicht durch eine körperliche Veränderung während der Schwangerschaft oder der Geburt, sondern wenn sie sich während der Schwangerschaft und der Geburt auf ihre Frau einlassen und ihr beistehen. So wollen sie nach diesen Monaten des Wartens auch Zeit mit dem Kind verbringen und so bonding- Erfahrungen erleben.

bl

Perry, Bruce D. (2003). Die Folgen der emotionalen Vernachlässigung.

http://www.vachss.de/mission/guest_dispatches/bonding.htm (Stand 07.2020).

Strüber, Nicole (2019). Die erste Bindung. Wie Eltern die Entwicklung des kindlichen Gehirns prägen. Klett-Cotta.

Aus Forschung und Wissenschaft

Psychologische Implikationen von Pandemien

„Schwarzer Tod“, „Spanische Grippe“, SARS: seit jeher kennt die Menschheit länderübergreifende lebensbedrohliche Krankheiten. Solche Epidemien und Pandemien stellen jedoch nicht nur eine physische Bedrohung dar, sondern wirken sich auch erheblich auf menschliches Denken und Fühlen aus. Das jüngste Beispiel, die im Dezember 2019 ausgebrochene Coronavirus-Epidemie, macht dies nochmals deutlich: Massenkäufe von Lebensmitteln, Rassismus gegenüber Bürgern aus gefährdeten Zonen, abstürzende Aktienkurse. Wenn solche Ereignisse bereits Angst, Panik und irrationales Verhalten bei gesunden Menschen hervorrufen können, wie wirken diese dann auf Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen oder Problemen?

Bereits der ständige Kontakt mit Nachrichten und die Angst vor Verletzung oder Tod können vorhandene depressive, Angst- sowie somatoforme Symptome verstärken. Umgekehrt können bereits vorhandene psychische Symptome aber auch auf die Verletzungsangst bzw. Todesangst verstärkend wirken. Die gesteigerte Angst geht mit vermehrtem Grübeln einher und kann auch das Sozialverhalten negativ beeinflussen (mit einem stärkeren Rückzug als notwendig). Zudem reagieren bestimmte Personen auf ein erhöhtes Angstlevel mit Substanzmissbrauch.

Die psychologischen Auswirkungen betreffen jedoch nicht nur das Individuum und seine Perspektive auf sich selbst, sondern auch seine Rolle im sozialen System, in das es eingebunden ist.

Zu guter Letzt kann Angst und Hoffnungslosigkeit besonders bei Menschen mit psychischen Problemen dazu führen, dass diese auf unorthodoxe Methoden setzen, welche zur Problemlösung häufig ungeeignet oder sogar schädlich sind.

Ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Patient und Psychotherapeuten kann viel dazu beitragen, mit diesen Ängsten umzugehen und damit verbundene ungesunde Verhaltensweisen zu reduzieren.

be

Schulthess, P. (2006). Zum Verhältnis von Psychotherapie und Politik. In *Psychotherapie Forum* (Vol. 14, No. 2, pp. 96-101). Springer-Verlag.

Redaktion:

Lisa Agreiter, Stefan Eikemann, Benno Elsler, Doris Forer, Maria Kerschbaumer, Bärbl Lüfter, Christiane Mühlhäusler, Valentina Pasini, Elisabeth Rechenmacher, Oliver Sparber.

Herausgeber:

Familienberatung fabe, Sparkassenstr.13, 39100 Bozen, Tel 0471 973519

Sie finden uns auch in Meran, Bruneck, Schlanders und St. Ulrich

www.familienberatung.it

www.elterntelefon.it - Tel 800 89 829

Wir informieren Sie, dass Ihre Emailadresse aus öffentlich zugänglichen Archiven stammt. Sie können die vom Datenschutzgesetzes L.D. Nr. 196/2003 vorgesehenen Rechte ausüben und sich von unseren Archiven streichen lassen, indem Sie ein Email an folgende Adresse schicken fabe-bozen@familienberatung.it

La informiamo che la sua e-mail è stata trovata su internet che è un ambito pubblico. E' Sua facoltà esercitare i diritti della legge sulla tutela dei dati personali D.L. N° 196/2003. Se non desidera ricevere ulteriori comunicazioni ci invii una e-mail al seguente indirizzo

fabe-bozen@familienberatung.it