

familien heute

Inhaltsverzeichnis

Praxis der Familienberatung:

Weiter wie bisher, oder wirklich Familien stärken?
Corona-Pandemie – Psychologische Beratung über Telefon oder Videogespräch
Therapeutische Geschichten für Kinder
Spieltherapie in Corona Zeiten

Familie: Interessante News und Infos

Das Phänomen des freiwilligen sozialen Rückzugs: Werden wir in dieser historischen Zeit alle ein wenig zu Hikikomori?

Aus Forschung und Wissenschaft:

Mentalisieren als zentrale elterliche Fähigkeit

Unsere Partner

Familienhandbuch
www.familienhandbuch.de

Elterntelefon
www.elterntelefon.it

www.familientipps.info

www.familylab.de

Elternnotruf Zürich
www.elternnotruf.ch

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

Auch auf unserer Webpage:

www.familienberatung.it/familienheute

Praxis der Familienberatung

Weiter wie bisher, oder wirklich Familien stärken?

Der Lockdown aufgrund von Covid19 war das erste Mal in der Geschichte der Menschheit, bei dem das Überleben einzelner Menschen in großem Stil über die Notwendigkeit der Produktion gestellt wurde. Insofern war dies ein einmaliges soziales Experiment und auch ein großer Moment humanistischer und christlicher Ideen. Aber wird etwas bleiben außer einer Verfeinerung technischer und normativer Sicherheitsvorkehrungen und der Verstärkung der nationalen Autonomie in strategisch wichtigen Wirtschaftsbereichen?

Tatsächlich ist ein öffentlicher Diskurs über Werte, Beziehung und wie wir leben wollen, entstanden. Sobald es aber konkret wird, scheint alles beim Alten zu bleiben. Beispielhaft für die vielen „Weiter-wie-bisher“, die zu beobachten sind, mag die Frage dienen, wie wir in Zukunft, nach der Erfahrung des Lockdown Familien unterstützen wollen?

Die Familie ist in dieser Zeit in Bedrängnis geraten, und die vorgeschlagenen Lösungen sind die gleichen wie in den Jahrzehnten zuvor: Vergrößerung der bestehenden Dienste und Strukturen. Dies ist grundsätzlich nicht falsch. Dabei wird aber ignoriert, dass die Erfahrung in der Krise zeigt, dass diese Dienste sich als erste zurückgezogen haben. Die Schule schloss, die Sozialdienste sind nach Hause gegangen um Emails zu versenden, die Gesundheit- und Pflegeunterstützungen waren nur noch für Covid zuständig und die meisten anderen akuten und chronischen Krankheiten und sonstiger Pflegebedarf wurden „vertagt“. Öffentliche Verwaltungen waren unauffindbar für jeden Dialog obwohl sie nicht aufhörten den Bürger in die Pflicht zu nehmen (Steuern, Abgaben, Meldepflichten,...), und den Familien mit Sanktionen drohten. Am Ende blieben die Familien und ihr Nahnetz die einzigen „Notgemeinschaften“, die die Dinge bewältigen müssen. Kinder unterrichten, Voraussetzungen für Fernunterricht schaffen, Kranke pflegen, Therapien durchführen, über umständlich und langwierige Prozesse mit Behörden oder Ärzten in Kontakt kommen, mit weniger Geld auskommen, darum kämpfen, dass genug Einkommen zur Verfügung steht, usw. Eine Unterstützung von Familie in Notsituationen kann nach dieser Erfahrung nicht mehr nur die Vergrößerung von Diensten sein, die jederzeit wegbrechen können, sondern es muss vor allem in familiäre Beziehungen (Paarbeziehung, Zeit für Kinder) und deren Nahnetz (Kondominien und erweiterte Nachbarschaften) investiert werden. Es bedeutet ebenfalls, dass nicht nur für Frauen, sondern auch für Männer Familie und Beruf leichter vereinbar werden, sodass auch diese flexibler für besondere Situationen da sein können und es bedeutet in eine Urbanität zu investieren, die nachbarschaftliche Beziehungen erleichtert.

Vielleicht liegt es daran, dass Krisen wie die Covid-19-Pandemie in der modernen Welt zu selten vorkommen, um in diese Richtung zu denken. Das ist einerseits ein Glück (von dem uns aber keiner garantieren kann, dass es von Dauer ist). Andererseits vermute ich, dass eine Stärkung familiärer Beziehungen und deren Nahnetz Familie auch in „Normalzeiten“ Stressverminderung und mehr erfüllte Momente bringen könnte.

se

Corona-Pandemie – Psychologische Beratung über Telefon oder Videogespräch

Die Zeit des Lockdowns aufgrund der Corona-Pandemie brachte es für uns MitarbeiterInnen der Familienberatung fabe mit sich, unseren Arbeitsplatz in unser Zuhause zu verlegen und unsere mit den Klienten vereinbarten Termine in ein Telefon- oder Video-Gespräch umzuwandeln.

Seither führen wir vereinzelt aufgrund der familiären, beruflichen oder gesundheitlichen Situation der Klienten weiterhin Telefon- oder Video-Beratungen durch.

Zu Beginn der Telefon- oder Video-Beratung ist es mir zunächst wichtig, in Kontakt mit den Klienten am anderen Ende der Leitung zu kommen, und frage sie, ob sie einen guten Platz bei sich zu Hause gefunden haben, wo sie sich ungestört fühlen. Bei der Beschreibung des Platzes bekomme ich selbst ein inneres Bild, mit dem ich die Klienten vor mein inneres Auge holen kann. Es dauert gar nicht lange, dass das Gespräch in Gang kommt, und durch die Bekanntheit der Stimme, die bestehende Beziehung zu den Klienten stellt sich bald Vertrautheit ein und das Gespräch nimmt auch ohne den persönlichen Kontakt seinen Lauf. Auch bei Erstgesprächen in der Zeit des Lockdowns machte ich die Erfahrung, dass die Klienten dadurch, dass sie hören und merken, dass ein professionelles Gegenüber ihnen für die nächste Stunde ein offenes Ohr schenkt, ihr Anliegen ernst nimmt und aufgreift, das Gefühl entsteht, Begleitung und Unterstützung zu erfahren.

Auf die nonverbale Kommunikation während des therapeutischen Gesprächs muss ich bei den Telefonanrufen verzichten, dafür ist das Ohr umso mehr geschärft. Vereinzelt stelle ich fest, dass es manchen Klienten, vor allem Jugendlichen, bei einem Telefonat oder Videoanruf leichter fällt, offen über bestimmte, sehr persönliche, heiklere oder schambesetzte Themen zu sprechen.

Bis zu diesem Zeitpunkt war ich fest davon überzeugt, dass ein Face-to-Face-Gespräch nicht zu ersetzen sei, und telefon- oder internetbasierte Unterstützung von Klienten, wenn überhaupt, nur in einzelnen Ausnahmesituationen sinnvoll und möglich sein könne. Wir wissen, dass die therapeutische Beziehung eines der wichtigsten Elemente für die Wirksamkeit einer Psychotherapie ist. Bei den Telefon- bzw. Video-Gesprächen mit den Klienten wurde innerhalb weniger Minuten die Tragfähigkeit der bestehenden therapeutischen Beziehung spürbar. Auch die Klienten selbst bewerten die therapeutische Beziehung am Ende des Gesprächs auch bei der Psychologischen Beratung über Telefon oder Video als unterstützend und persönlich, und beschreiben sie sogar als vergleichbar intensiv und hilfreich wie in der Face-to-Face-Situation.

pp

Therapeutische Geschichten für Kinder

Vielleicht ist das Geschichten- Erzählen heute etwas in den Hintergrund geraten. Zumindest gibt es CDs, Filme und andere Medien, die das persönliche Erzählen zu ersetzen scheinen. Kinder haben auch mit diesen Medien die Möglichkeit ihre liebsten Geschichten oder Filme immer wieder zu hören oder zu sehen.

Diese wiederholte Aufmerksamkeit und Faszination hat laut Doris Brett viel damit zu tun, wie Kinder lernen. Erwachsenen stehen viele Möglichkeiten zur Verfügung um sich Informationen und Wissen anzueignen. Sie können lesen, Vorträge hören, Seminare besuchen, mit Freunden oder Experten reden. Dafür verwenden sie Fähigkeiten wie Lesen, eigene Gedanken in Worte fassen, Begriffe erklären. Kinder hingegen müssen erst lernen zu reden, wie sie Dingen auf den Grund gehen oder logische Schlussfolgerungen ziehen können.

Kinder lernen all das besonders über Nachahmung des Wahrgenommenen in Spiel und in der Phantasie. So probieren sie im Rollenspiel wie es ist Vater, Mutter, Lehrerin oder ein Hund oder wilder Tiger zu sein. Dabei fasziniert besonders bei kleinen Kindern die überwältigende Beharrlichkeit, wenn sie beim Laufen lernen, beim Stiegen steigen oder Sockenanziehen unendlich viele Wiederholungen „aushalten“ und jeden Erfolg genießen.

Bei Rollenspielen wird besonders deutlich, welche große Rolle das Ausprobieren von Wahrgenommenem aus der täglichen Erlebniswelt des Kindes spielt. Dabei wird das Geschehene zu einem späteren Zeitpunkt imaginiert und im Spiel umgesetzt.

Diese Fähigkeit nutzt Doris Brett bei ihren therapeutischen Geschichten. Sie erzählt Geschichten, die die Situation und Umgebung des zuhörenden Kindes aufnehmen und benennen. Die Geschichte handelt aber von einem Kind mit anderem Namen. Durch die Ähnlichkeit der erzählten Situation identifiziert sich das Kind mit dem Geschichten-Kind und hat gleichzeitig genügend Abstand um die dargebotene Lösung als Möglichkeit für sich anzuhören. Es fühlt sich dabei nicht belehrt, sondern wird motiviert, durch eine positive Problemlösung in der Geschichte, auch in der eigenen Situation einen möglichen Ausweg zu sehen und die gehörte Lösung probeweise einzusetzen.

Der Lockdown hat neue Herausforderungen an die Arbeit mit Klienten und insbesondere an die therapeutische Arbeit mit Kindern gestellt. Diese therapeutischen Geschichten haben sich als Möglichkeit erwiesen einen telefonischen Kontakt mit einem Kind zu gestalten und so in Beziehung zu bleiben.

Anleitungen und Beispiele für solche Geschichten, die für Eltern und Therapeuten gut verwendbar sind, finden sich im Buch von Doris Brett.

ig

Brett, D. (2004). Anna zähmt die Monster. Verlag Iskopress, Salzhausen.

Spieltherapie in Corona Zeiten

Viele Kinder und Jugendliche kommen in die fünf Familienberatungsstellen der fabe in Bozen, Meran, Schlanders, Bruneck und St. Ulrich, weil sie psychotherapeutische Begleitung brauchen. Das psychotherapeutische Angebot im Kinder- und Jugendbereich spannt ein Netz, das die Kinder selbst und deren Familien unterstützt.

In der Zeit des Lockdowns, in der aufgrund des Infektionsschutzes auf Krisenmodus umgestellt wurde, erhöhte sich besonders auch die psychische Belastung der Kinder bei gleichzeitigem Wegfallen von Interventionsmöglichkeiten, von Unterstützungsmöglichkeiten im Alltag und sozialer Stabilisierung durch Freunde, Schul- und Kindergartenpersonal und Freizeitangebote wie z.B. Sport. In den Monaten des Lockdowns stellte sich uns die Frage: Wie können wir KinderpsychotherapeutInnen den Kontakt zu den Kindern in dieser Situation halten?

Im Unterschied zu den Erwachsenen und Jugendlichen waren die Kinder für uns über Video und Telefon nicht zu erreichen.

Kinder brauchen eine unmittelbare Begegnung damit ein heilsamer Kontakt mit dem/der TherapeutIn möglich wird: Der ganze Organismus nicht nur das Bewusstsein lässt sich ein! Kind und TherapeutIn agieren miteinander. In der unmittelbaren Begegnung entsteht gegenseitige Resonanz auf verschiedenen Ebenen. Ein sicherer äußerer und innerer Entwicklungsraum ist notwendig, in dem das Kind sich erproben und neue heilsame Beziehungserfahrungen machen kann. Der/die TherapeutIn und das Kind kommunizieren nicht nur über Worte miteinander, die Kommunikation geschieht vor allem auch nonverbal, körperlich, emotional.

Aufgrund der Unsicherheit der weiteren Entwicklung des Corona Virus werden wir KinderpsychotherapeutInnen wie in Phase 2 der Pandemie auch in Zukunft immer wieder aufs Neue darin gefordert sein, uns die Frage stellen: Wie können wir den Kindern unter Berücksichtigung der Sicherheitsmaßnahmen therapeutische Begegnung anbieten? Das erfordert Auseinandersetzung, Kreativität, Mut und die neue Ausgestaltung von Spiel-Räumen,

um den Kindern auch in diesen Zeiten von Unsicherheit ein Beziehungsangebot machen zu können und sie weiterhin therapeutisch begleiten zu können.

ss, is, df, mp

Familie: Interessante News und Infos

Das Phänomen des freiwilligen sozialen Rückzugs: Werden wir in dieser historischen Zeit alle ein wenig zu Hikikomori?

Seit einigen Jahren beschäftigen sich Psychologen auch in Italien mit einem aufkommenden und rasch wachsenden sozialen Phänomen, dem Phänomen der Hikikomori. Um was geht es genau? Der Begriff kommt aus Japan und bedeutet „sich einschließen“, „sozialer Rückzug“. Er wird seit Anfang der 80er Jahre verwendet, um diejenigen Personen zu bezeichnen, die sich dazu entschließen, sich für längere Zeit vom gesellschaftlichen Leben zu isolieren und sich in ihrem Zimmer, meist in der elterlichen Wohnung, einschließen.

Die Situation mit dem Coronavirus zwang uns in der Zeit des Lockdown die meiste Zeit im Haus zu bleiben, brachte uns in Kontakt mit unserer Einsamkeit und hinderte uns daran, mit der Außenwelt in Verbindung zu treten.

Man konnte entgegengesetzte Tendenzen in Bezug auf die Art und Weise feststellen, wie Jugendliche in der Quarantäne isoliert lebten. Auf der einen Seite gab es diejenigen, die sich, da sie völlig verschlossen in geschlossenen Räumen lebten, "besser" fühlten. Sie waren vielleicht zum ersten Mal in der Lage, sich ihren Altersgenossen "ebenbürtig" zu fühlen. Auf der anderen Seite gab es diejenigen, die sich vollkommen eingesperrt fühlten und nach den Lockerungen schnellst möglich zur Normalität zurückkehren wollten.

Bei Menschen mit sozialen Ängsten spielen Familie, Gleichaltrige, Institutionen und die Gesellschaft eine wichtige Rolle: ein komplexes Geflecht von Dynamiken und Variablen, die die Entwicklung des Rückzugs stark beeinflussen können. Betrachten wir zum Beispiel die Familie: Wenn es um Hikikomorifälle geht, sind Familien vor allem überfürsorglich. Die Bedürfnisse der Kinder werden vorweggenommen, Frustrationen vermieden, Autonomieversuche mehr oder weniger explizit boykottiert.

In der Schule kommen oft Mobbing-situationen, Konflikte mit Klassenkameraden oder Lehrern, Leistungsangst (der Hikikomori-Jugendliche ist im Grunde ein Perfektionist) vor. Dies sind alles Elemente, die den sozialen Rückzug auslösen, der sich zunächst durch immer häufiger auftretende gelegentliche Abwesenheiten von der Schule bemerkbar macht.

Nicht zuletzt spielt auch die Gesellschaft eine wichtige Rolle. Man soll beruflich erfolgreich sein, immer nach der letzten Mode gekleidet sein, um Teil der Gruppe der Erwachsenen zu werden. Dem versuchen Jungen durch Rückzug zu entkommen, um auf ewig in der Pubertät zu bleiben. Japan hat gewichtige Schritte unternommen, um diese gesellschaftlichen Parameter zu ändern. So wurde das Schulsystem liberalisiert, Aufnahmetests schon für die Vorschule wurden abgeschafft. Italien hat eigene Parameter, die Hikikomori begünstigen, wie die starke „Mamma“ Kultur und die große Macht der Modeindustrie. Vielleicht ist die Zeit der langsamen Öffnung nach dem Lockdown eine Gelegenheit, diese zu überdenken.

fd

Aus Forschung und Wissenschaft

Mentalisieren als zentrale elterliche Fähigkeit

„Mentalisieren“ bezeichnet eine Fähigkeit, die es uns Menschen ermöglicht, das Verhalten einer Person in Zusammenhang mit den inneren mentalen Zuständen dieser Person (wie z.B. deren Bedürfnissen, Wünschen, Gefühlen, Absichten, etc.) zu bringen und zu verstehen.

Eine mentalisierende Haltung würde demnach bedeuten, dass sich Eltern darum bemühen, sich mental an die Stelle des Kindes zu versetzen und dessen Verhalten mit seinen inneren Zuständen (den Gefühlen und dem Erleben des Kindes) in Verbindung zu bringen. Das Interesse und die Neugierde für die innere Welt des Kindes und das Anerkennen der Schwierigkeit, dessen Gefühle und Erleben nie vollständig zu verstehen, können also als wichtige Indikatoren für diese elterliche Fähigkeit verstanden werden. Die empirische entwicklungspsychologische Forschung konnte in den letzten 15 Jahren zeigen, dass es zwischen Bindung, Selbstentwicklung des Kindes und der Fähigkeit zu mentalisieren komplexe Wirkzusammenhänge gibt. Es ist deutlich geworden, dass nicht nur eine sichere Bindung, sondern auch die elterliche Fähigkeit zu mentalisieren einen der wesentlichen protektiven Faktoren für die psychische Gesundheit und eine gelingende Entwicklung eines Kindes darstellt. Die elterliche Fähigkeit zu mentalisieren fördert die kindliche Selbstreflexivität, also die Fähigkeit des Kindes, über die eigenen mentalen Zustände sowie diejenigen der anderen nachdenken zu können. Dies wiederum ermöglicht dem Kind die Entwicklung von Selbstwirksamkeit, ein klares Selbstgefühl sowie die Erfahrung, sich selbst zu regulieren (Bateman & Fonagy 2015).

Was bedeutet dies für die therapeutische Arbeit mit Familien? In Krisensituationen, wenn Eltern und Kinder emotional aufgewühlt und übererregt sind, sind deren Fähigkeiten zu mentalisieren in der Regel eingeschränkt. Die Fähigkeit, selbst unter emotionalem Stress zu mentalisieren, ist ein zentrales Ziel der Therapie sowohl auf Seiten der Eltern wie auch des Kindes. Diese Fähigkeit ist grundlegend für den Umgang mit Belastungen und zukünftigen Herausforderungen. Gezielte Förderung und Übung solcher Prozesse ist in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und Ihren Eltern äußerst wichtig. Gelingt den Eltern der Aufbau einer mentalisierenden Haltung, welche durch eine Atmosphäre des Vertrauens, des Nachdenkens und der Neugierde charakterisiert ist, sich gedanklich an die Stelle des Kindes zu setzen, eröffnen sich neue Erlebens- und Reaktionsweisen und damit auch Möglichkeit, die Wiederholung destruktiver familiärer Interaktionsmuster zu unterbrechen. Die Psychotherapieforschung im Kinder- und Jugendlichenbereich konnte zeigen, dass eine systematische Elternarbeit in diesem Sinne einen zentralen Wirkfaktor für Veränderung darstellt. (Slade 2008; Fonagy et al. 2002)

Wer dieses Thema vertiefen und sich Anregungen für mentalisierungsfördernde Übungen und Spiele für die Arbeit mit Familien, Eltern, aber auch für die Kinder- und Jugendlichentherapie holen möchte, dem kann ich das Buch von Diez-Grieser und Müller „Mentalisieren mit Kindern und Jugendlichen“ empfehlen.

is

Bateman, A. & Fonagy, P. (2015). Handbuch Mentalisieren. Gießen: Psychosozial-Verlag.

Diez Grieser, M.T. & Müller, R. (2019). Mentalisieren mit Kindern und Jugendlichen. Stuttgart: Klett-Cotta- Verlag.

Fonagy, P. et al. (2002). What works for Whom? A Critical Review of Treatment for Children and Adolescents. New York: Guilford Press.

Slade, A. (2008). Working with parents in child psychotherapy. Engaging the reflective function. IN: Bush, F.N. (Hrsg): Mentalization (S. 207-234). Analytic Press.

Redaktion:

Lisa Agreiter, Stefan Eikemann, Doris Forer, Christiane Mühlhäusler, Marlies Pallhuber, Elisabeth Rechenmacher, Iris Schwarzmeier, Oliver Sparber, Silke Stockner.

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