

Familienrat mit psychisch kranken Menschen



**GRENZEN UND CHANCEN FÜR EINE
GELINGENDE KOOPERATION**

© HIPP

Transgenerationale Übertragung der psychischen Erkrankungen



- **Erbliche Disposition: Funktionsstörungen des Gehirns (Neurotransmitter); *medikamentöser Behandlung***
 - Schizophrenie (z.B. auch Wochenbettpsychose)
 - manisch-depressive Erkrankung (z.B. auch Wochenbettdepression)
 - Suchterkrankungen (?)
- **Frühkindliche Bindungsstörungen (emotionale Vernachlässigung), Traumata z.B. unverarbeitete Beziehungsabbrüche (Bindungsverluste), Gewalt, sexueller Missbrauch: epigenetische Veränderungen der Stressbewältigungssysteme, neurobiologische Strukturstörungen; *Psychotherapie***
 - Angststörungen, Depressionen (komplexe posttraumatische Belastungsstörung)
 - Persönlichkeitsstörungen
 - Psychosomatische Störungen
 - Suchterkrankungen

Fehleinstellung der autonomen Stressbewältigungssysteme Notfallbereitschaft im „Kriegsgebiet und Minenfeld“ (Trigger)



- Enges Stresstoleranzfenster (mittlerer regulierbarer Erregungsbereich, Lernfenster) im Dilemma zwischen:
- einem „Zu-Viel-Fühlen“: erhöhtes vegetatives Erregungsniveau, erhöhter Sympathikotonus (Hyperarousal), Ängstlichkeit, motorische Unruhe, Hilflosigkeit, Reizbarkeit, Schmerzsyndrome, Schlafstörungen (Hypervigilanz) evtl. Intrusionen, Flashbacks
- und einem „Zu-Wenig-Fühlen“: Abschaltmodus (Dissoziation), erhöhter Parasympathikotonus (Hypoarousal), Apathie, motorische Inaktivität, Betäubung (numbing), Iterationen (Schaukeln, Kopfschlagen etc.)

Auslösung des Notfallprogramms: Risiko der primären Traumatisierung der Kinder



- „Fehlalarmierung“ der vegetativen Trauma-Netzwerke (Amygdala) bei Überforderung, Frustration, Triggerreizen (z.B. das kindliche Bindungsverhalten) →
- Reaktualisierung des Traumas („alter Film“, Flashback): Orientierungsverlust (Zeit, Ort, Person), Täterübertragung → Todesangst mit affektiver Überflutung
- Unkontrollierte Überlebensreaktionen mit katastrophischen Reflexmustern (Bottom-Up-Steuerung, Defensivreaktionen):
 - Furcht-Sympathikus-System (Adrenalin, Kortisol): Kampf (Wut) – Flucht (Angst) →
 - Panik-Bindungs-Parasympathikus-System (Oxytocin, Hemmung der Amygdala): Unterwerfung (Demutsgeste, Hilfeschrei)
 - Notabschaltung (Endorphine, „Totstellreflex“): Dissoziation (Trance), Erstarrung (Freezing), Fragmentierung der Erinnerung

Beeinträchtigung der Mentalisierung (Präfrontalhirnfunktion, Symbolisierungsfähigkeit)



- Unsichere Metaperspektive („**innerer Beobachter**“ „**Autorenselbst**“): Fähigkeit sich selbst von außen (Selbstreflexion) und andere von innen zu sehen (Empathie)
 - Abgrenzung Subjekt (Selbst)/Objekt
 - Abgrenzung Fantasie /Wirklichkeit (Beeinträchtigte Realitätsprüfung; „Mein Gefühl ist die Wahrheit!“)
 - Abgrenzung von Vergangenheit und Gegenwart (Reinszenierungstendenz)
- Unfähigkeit, biologische Vorgänge, Gefühle und Handlungen auf eine mentale (symbolisierte, sprachliche) Ebene zu heben: Handlungsbotschaften, Psychosomatische Beschwerden
- Meta-korrektives Gegenmittel bei psychischen Stress („innerer, funktionaler Dialog“ zur Affektregulation und Impulskontrolle)

Biopsychosoziale Traumafolgen: Der Annäherungs-Vermeidungs-Konflikt



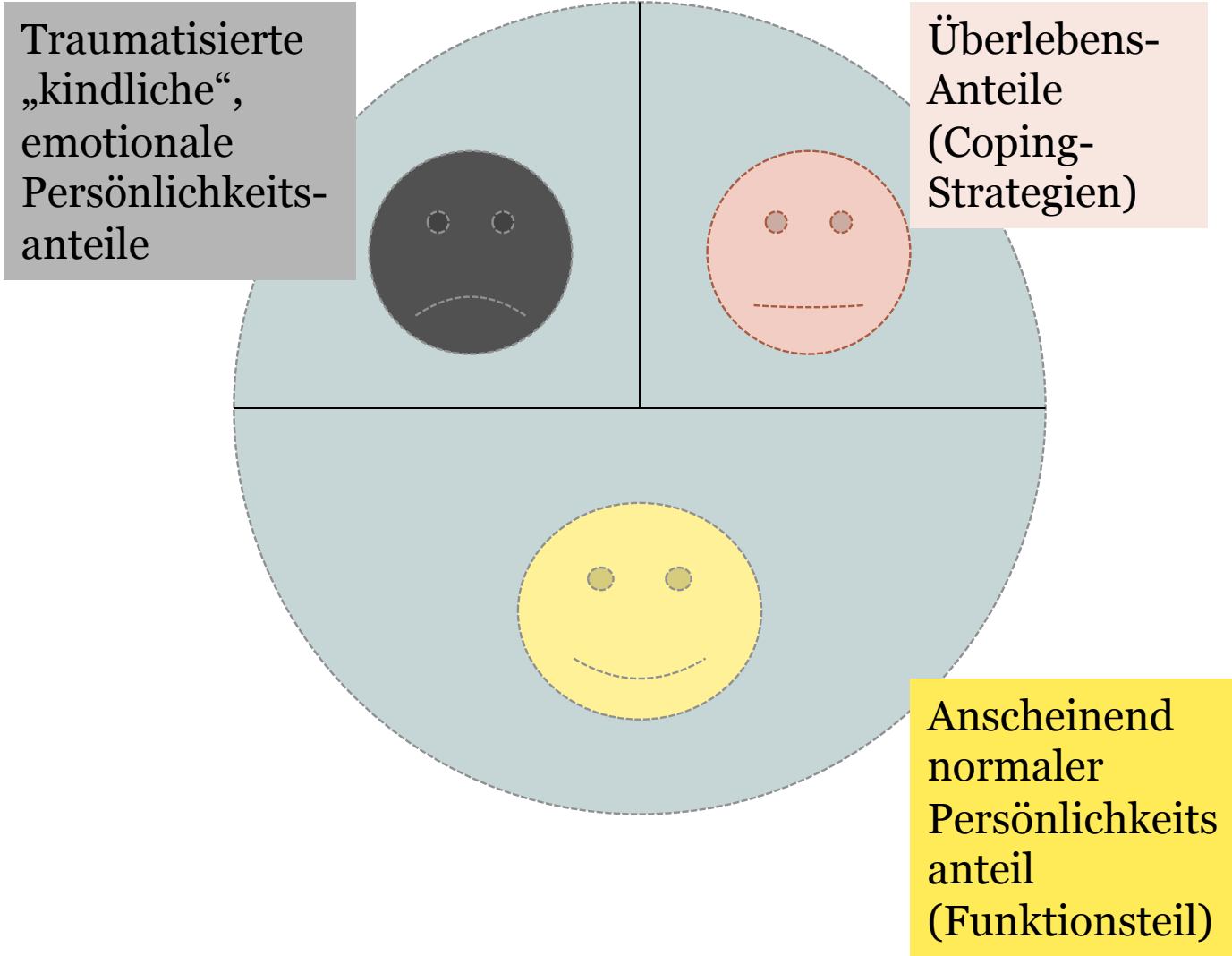
- Entfremdung von sich selbst und der Welt (Einsamkeit, keine Zugehörigkeit) → Sehnsucht nach „regulierender“ (symbiotischer) Nähe
- Gefühl der Schutzlosigkeit („gefrorene“ Ohnmacht)
 - Bedrohungsgefühl: Sehnsucht nach „schützender“ Nähe (kein Alleinsein!) → Sicherheit durch Unterwerfung (Abhängigkeit)
 - Soziophobie: Angst vor „bedrohlicher“ Nähe → Sicherheit durch Distanz (Vermeidungsverhalten)
- Urmisstrauen (Beziehungsvorsicht nach elterlichen „Verrat“) → Sicherheit durch Distanz und Kontrolle (Autonomie)
 - Ablehnung von Beziehungsangeboten
 - Eifersucht
 - Grenzüberschreitende Dominanz („instrumentelle“ Gewalt)

Trauma-Brille: Spaltungsphänomene im Annäherungs-Vermeidungs-Konflikt („Gut-Böse-Dichotomie“)



- Retterübertragung („guter“ Elternteil): „verführerische“ Interaktion; Idealisierte Bezugsperson wird im Rahmen einer Symbiose-Fantasie (Fusion) Beschützer, Container (Ausschaltung des Bedrohungssystems, Mentalisierung der bedrohlichen Affekte); Verlust der Kritikfähigkeit bei der Fachkraft → kein Kinderschutz möglich!
- Täterübertragung („böser“ Elternteil): Nach Frustration der Symbiose-Bedürfnisse → Wut, Entwertung, Kontrolle (Aktivierung des Bedrohungssystems) mit projektiver Identifizierung und Kontaktabbruch, „Hopping-Verhalten“ (Karussell) oder rascher Wechsel von Nähe und Distanz („Ich hasse Dich, verlass mich nicht!“ mit On-Off-Beziehungen)
- Gegenübertragung: Spaltung des Helferfeldes in Retter (Verstrickung, Symbiose) und Täter (Kontrolle, Feindseligkeit)

Strukturelle Dissoziation nach Trauma-Erfahrungen (van der Hart, Nijenhuis, Steele modifiziert nach Ruppert)



Bewältigungsstrategien (Coping)

1. Vermeidung (Schutz vor Überlastung, Trigger)

- Keine Gefühle (Nähe)! Wenig Empathie mit sich und anderen („Seelenblindheit“, Wickelszene; kein Stillen!)
- Schulabsentismus, Abbruch von Ausbildungen, Erwerbslosigkeit, Terminunzuverlässigkeit (Soziophobie, Stressintoleranz)
- Konfliktvermeidung / Aktionismus: Erfüllung der Erwartungen anderer (falsches Selbst), Überlastung mit Pflichten und Aufgaben, kein „Nein-Sagen“ (zwanghafte Gefügigkeit), wenig Selbstfürsorge (Workaholismus, Opferidentität, „Burn Out“)
- Keine Trauma-Erinnerung: Ablehnung von Psychotherapie
- Konstriktion bei Triggergeneralisierung: Ausweitung der „Gefahrenzonen“ bis zur Handlungsunfähigkeit (Verstecken in der Wohnung, kein Öffnen der Post, keine Behördenkontakte, Leben in der virtuellen Welt des Internets)

2. Kontrolle / Illusion



- **Kontrolle:**
 - Andere Menschen: Manipulation, Beherrschung, Rache, „instrumentelle“ Gewalt
 - Zwänge
 - Definition von Tabuzonen (Verleugnung von Trauma und psychischer Störung)
- **Illusionen / Ablenkung:**
 - Traumbilder: Idealer Partner, ewige Liebe, heile Familie, grandioser beruflicher Erfolg, berühmte Kinder, Konsum (Verschuldung!)etc.
 - Retter-Identität: Lösung der Problem anderer
 - Esoterik, sektiererische Religiosität
 - Internetmissbrauch (Flucht in Parallelwelt)

3. Kompensation und Symptombekämpfung



- Hilfsobjekte: Tiere, Partner (Abhängigkeit!), Kinder, Übergangsobjekte
- Selbstverletzung: Affektregulation (Spannungsabbau, Rückgewinnung der Kontrolle); Abwehr von Dissoziationen und Flashbacks; Selbstbestrafung; Handlungsbotschaften (Aufmerksamkeit → Einsamkeit, Überforderung → sekundärer Krankheitsgewinn)
- Essstörungen (Adipositas, Bulimie, Anorexie): affektive Regulation
- Alkohol und andere Drogen (Cannabis, Amphetamine): Von der Selbstmedikation (Amygdala/Beruhigung) zur Sucht (Nucleus Accumbens/Rausch) mit psychischer bis physischer Abhängigkeit

Beeinträchtigung von Kooperations- und Absprachefähigkeit



- Geringe Stress- und Frustrationstoleranz
- Auslösung von Notfallprogrammen (Impulskontrollverluste z.B. nach Trigger) mit Angriff (gewalttätige ausagierte Erregungszustände), Flucht, Abschalten
- Mentalisierungsdefizite: Unfähigkeit zu Selbstreflexion, Empathie, Perspektivenwechsel und Realitätsprüfung
- Spaltungsprozesse (Idealisierung, Entwertung, Beziehungsabbrüche)
- Erlebnisdiskontinuität: Auftreten unterschiedlicher Persönlichkeitsanteile (Identitätswechsel)
- Pathologische Bewältigungsstrategien (Vermeidung, Ablenkung, Selbstverletzung, Betäubung mit Alkohol, Drogen)

Wirkfaktoren des Familienrates



- Identifizierung und Stimulierung von Ressourcen im Familiensystem
- Integration (gegen Spaltungstendenzen)
- Stärkung der Eigenverantwortlichkeit
- Induktion von Zuversicht
- Motivation zur Partizipation
- Empowerment: Ermöglichen von Selbstwirksamkeitserfahrungen unter Stress und Selbstwertstabilisierung
- Stabilisierung des familiären Bindungsangebotes für die Kinder

Traumapädagogik in der Familienarbeit



- **Beruhigung des Panik-Bindungssystems: Aufbau des sicheren äußeren Ortes**
 - Beziehungsarbeit (Fachkraft als „Sicherheitsbeauftragte“ und „Ersthelferin“): Externe Regulierung
 - Struktursetzung (Ordnung, Regeln) zur Orientierung (Gerechtigkeit)
 - Vermeidung von Überforderung (Absprachen!), Entlastung (Ämter, Erwerbsunfähigkeit, Abgabe von Erziehungsverantwortung)
 - Energiemanagement: z.B. Schlafförderung evtl. durch Medikation
 - Langzeitstrategie mit professioneller Begleitung der Umsetzungsprozesse von Entscheidungen (Case Management)

Umgangsregeln / Gesprächsführung: Sicherheit; Vermeidung von Überforderung



- **Transparenz:** Teilnehmer/innen, Beratungsthemen, Gesprächsdauer, Pausen etc.
- **Aktive Einstellung und Gesprächsführung** (Schweigen symbolisiert Desinteresse oder Bedrohung) mit Benennung der eigenen Ziele und Handlungen (Vorhersehbarkeit)
- **Störungen haben Vorrang:** Pause bei Unruhe, Erschöpfung, Aggressivität, Absinken der Aufmerksamkeit etc.
- **Validierung** auch zweifelhafter Meinungen („Mein Gefühl ist die Wahrheit!“)
- **Vorsichtiger Umgang mit Konflikten** (Kritik an Handlung wird gleichgesetzt mit Ablehnung und Entwertung der Person; Gefahr der Auslösung von Schuld- und Schamgefühlen): Jede Perspektivdifferenz (Kritik, Konflikt, Benennung von Defiziten) muss mit einer positiven Beziehungsbotschaft (z.B. „Wir arbeiten gut zusammen!“) und einem Ressourcenhinweis (z.B. „Sie haben wichtige Fortschritte gemacht!“) verknüpft werden.
- **Ständige Überprüfung** des Stressniveaus (Feedback-Schleifen, keine längeren Monologe)

Buchempfehlungen / Internetkontakt



Marita Krist, Christina Weisbrod, Adelheid Wolcke und Kathrin Ellermann-Boffo

Herausforderung Trauma

Diagnosen, Interventionen und Kooperationen der Erziehungsberatung

in der Reihe "Bundeskongress für Erziehungsberatung"

bei ***Beltz-Juventa***.

Bundesarbeitsgemeinschaft der Kinderschutz-Zentren e.V.

Ein verrücktes Leben – Hilfen für Kinder und ihre psychisch kranken Eltern

Köln, Januar 2016

Christel Spitz-Güdden (Hrsg.)

Praxishandbuch Kinder unter 3 – Basiswissen . Umsetzung . Materialien

Nr. 16, Juli 2015

bei **OLZOG Verlag**

Dr. A. Dexheimer (Hrsg.)

Jugendhilfe – Gelingende Kooperation in der Jugendhilfe

Heft 3, Juni 2016, 54. Jahrgang

www.bag-kipe.de **Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder psychisch kranker Eltern**