

Verein JoJo – Kindheit im Schatten

Backgrounder

Warum gibt es JoJo?

Durch Fortschritte in der psychiatrischen Versorgung konnte die **Lebensgestaltung von psychisch kranken Menschen weitgehend normalisiert** werden. So wurden in den letzten Jahren mehr psychisch kranke Menschen Eltern. Diese Familien kommen manchmal gut zurecht, häufig benötigen sie aber Hilfe. Wird diese Hilfe nicht rechtzeitig geholt – was aufgrund von Schuld- und insbesondere Schamgefühlen der Regelfall ist – dann gerät das gesamte **Familiensystem in eine Überforderung**, an der vor allem auch die Kinder und deren Entwicklung leiden. Daher **kümmert sich unser Verein JoJo – Kindheit im Schatten seit 2004/2005 um Kinder, die mit psychisch erkrankten Eltern aufwachsen**. Von jeher ging es uns um die **Gesunderhaltung dieser Kinder, die ein 3- bis 7-fach erhöhtes Risiko haben, selbst psychisch zu erkranken** – die Gründe hierfür reichen von genetischen über psychosoziale bis hin zu gesellschaftlichen Faktoren wie Stigmatisierung und Ausgrenzung. Insbesondere sind es aber auch erlernte dysfunktionale Interaktionsmuster und Erziehungsstile, die von Generation zu Generation weitergegeben werden.

Wie geht es Kindern, die mit psychisch erkrankten Eltern aufwachsen?

Die psychische Erkrankung eines Familienmitglieds, insbesondere von Mutter oder Vater, bedeutet für Kinder und Jugendliche **einschneidende Veränderungen in ihrem Leben**. In den meisten Fällen wissen die Kinder nicht, was mit ihren Eltern los ist und was es bedeutet, psychisch krank zu sein.

Die psychische Erkrankung stellt den Familienalltag und damit die gewohnten Abläufe und Rollen auf den Kopf. Die Kinder sind aufgrund der Veränderungen in der Familie verunsichert, die psychische Erkrankung wirft einen Schatten auf ihre Kindheit. Viele Kinder übernehmen die Aufgaben im Haushalt und bei der Erziehung und Sorge um jüngere Geschwister vom erkrankten Elternteil. All dies löst eine **Welle der Überforderung** für die betroffenen Kinder und Jugendlichen aus.

Warum verhält sich Mama plötzlich ganz anders als bisher?

Bin ich schuld daran, dass es Mama nicht gut geht?

Warum musste Papa für so lange Zeit ins Krankenhaus? Und was passiert dort im Krankenhaus mit ihm?

Kann ich selbst psychisch krank werden wie Mama?



Lessingstraße 6, 1. Stock
5020 Salzburg

Tel.: +43 662 88 22 52-11
Mail: jojo@hpe.at
www.jojo.or.at

Spenden:
IBAN: AT081200051534914301
BIC: BKAUATWW

Diese und ähnliche Fragen beschäftigen betroffene Kinder sehr und es bedarf konkreter Antworten auf diese Fragen, die ihrem Alter und Entwicklungsstand entsprechen. Andernfalls fühlen sie sich **alleine gelassen mit vielen Sorgen, Aufgaben und Ängsten, mit Gefühlen der Trauer und Wut bis hin zu tiefen Schuldgefühlen, als wären sie für die Situation verantwortlich.**

Die Eltern wiederum haben in den meisten Fällen selbst Schuldgefühle gegenüber ihren Kindern und wissen nicht, wie sie ihnen die psychische Krankheit und die damit einhergehenden Veränderungen erklären sollen. **Die Familiensysteme sind überlastet und es braucht hier professionelle Unterstützung. Andernfalls kommt es bei den Kindern mittel- bis langfristig zu Verhaltensauffälligkeiten, Entwicklungsverzögerungen, Lernstörungen, psychosomatischen Erkrankungen und letztlich bei zwei von drei betroffenen Kindern zu psychischen Beeinträchtigungen bzw. Erkrankungen.**

Was brauchen betroffene Kinder und ihre Familien?

Für die Kinder und Jugendlichen ist es wichtig, **möglichst frühzeitig professionelle Hilfe zu bekommen**, damit sie **Entlastung und Stärkung** erfahren und so die schwierigen Aufgaben meistern können, die sich ihnen stellen – ohne dabei selbst durch die hohe Belastung krank zu werden. **Präventive, ressourcenorientierte Arbeit erhöht die Resilienz** (=Widerstandsfähigkeit) betroffener Kinder und macht sie stark. Als **Resilienzfaktoren** gelten ua. die alters- und entwicklungsadäquate Aufklärung über die psychische Erkrankung, eine sichere Bindung an eine Haupt Bezugsperson, gute Bewältigungsstrategien sowie andere Interessensgebiete und Bezugspersonen des Kindes außerhalb der Familie.

Die **psychisch kranken Eltern** selbst sind, zusätzlich zu ihrer psychischen Störung, besonders **belastet durch die Sorge, wie die psychische Störung die Entwicklung ihrer Kinder beeinflusst**. Sie fühlen auch, dass die Beeinträchtigung ihrer psychischen Gesundheit Auswirkungen auf die Qualität der Kindererziehung hat. Häufig versuchen psychisch kranke Eltern, ihre **Krankheit vor ihrem sozialen Umfeld zu verbergen**, was Isolation und sozialen Ausschluss nach sich ziehen kann. Viele Eltern haben Angst davor, dass Menschen in ihrer Umgebung ihnen die Erziehungskompetenzen absprechen und annehmen könnten, dass sie ihre Kinder verletzen oder sogar missbrauchen. Die Eltern haben **mehrheitlich Interesse an Informationen über den Umgang mit ihrer psychischen Erkrankung und**, in Zusammenhang damit, **mit ihren Kindern**. Diese Themen anzusprechen, bedeutet allerdings eine große Belastung für die betroffenen Eltern, da **Angst vor Sorgerechtsfragen und dem Verlust der Kinder** besteht. Diese Ängste können auch ausschlaggebend für die Ablehnung von Hilfsangeboten sein. Deshalb ist es **von besonderer Wichtigkeit**, den betroffenen Eltern und ihren Kindern ein **möglichst unbürokratisch zugängliches Hilfsangebot** zu bieten, um die Barrieren der Zugänglichkeit möglichst gering zu halten.

Wie arbeitet JoJo?

JoJo ist ein Verein, der Präventionsprogramme und –projekte für betroffene Familien anbietet. Es geht uns also um die **Gesunderhaltung von Kindern und Jugendlichen**, die mit psychisch erkrankten Eltern aufwachsen. Demnach bieten wir auch **keine Kindertherapie** im eigentlichen Sinne an, sondern arbeiten mit den Kindern **ressourcenorientiert mittels Techniken der Gesundheitspsychologie**. Die Kinder nehmen JoJo in Form von Einzelsitzungen in Anspruch, seit 2019 gibt es außerdem im Raum Salzburg Stadt eine Kindergruppe. Über einen Zeitraum von bis zu 6 Monaten besuchen die Kinder ihre/n JoJo-Psychologin/-en im vertrauensvollen Einzelsetting zwischen einmal wöchentlich und einmal monatlich. Bei jedem Treffen stehen **spezifische Themen im Mittelpunkt (psychische Krankheiten, Gefühle, Familie und Familienrollen, Werte, Grenzen, Kommunikation, Schuld und Scham, Individualität u.v.m.)**, die mit den Kindern in kindgerechter, spielerischer und kreativer Weise bearbeitet werden.

Die Resilienzförderung bei den Kindern wird unterstützt durch **begleitende Elternarbeit**. Dabei geht es insbesondere um das Empowerment der Eltern in ihren Erziehungsfähigkeiten, eine Entlastung der Eltern von Schuldgefühlen und Versagensängsten, um die Verbesserung der Kommunikationsstruktur in der Familie, das bessere Verstehen der Lebenssituation der Kinder sowie um eine Erhöhung der sozialen Ressourcen in der Betreuungsumwelt der Kinder.

Im Rahmen unseres **Präventionsprogrammes „Willkommen im Leben“** werden **psychisch erkrankte Mütter mit Babys und Kleinkindern zwischen 0 und 3 Jahren aufsuchend betreut**, und zwar von einem **multiprofessionellen Team** bestehend aus Hebammen, PsychologInnen, KinderärztInnen und SozialarbeiterInnen. Die Begleitung erfolgt in der vertrauten Umgebung und wird individuell auf die Bedürfnisse der Familien abgestimmt. Die Mütter werden unter anderem beim **Umgang mit ihren Babys angeleitet**, können an der **Mutter-Kind-Interaktion** arbeiten, erhalten **Unterstützung und Beratung in Erziehungs- und Ernährungsfragen** und können auch selbst **Stärkung und Entlastung erfahren**. Ziel ist es, in der gemeinsamen Arbeit mit den Müttern eine solide Basis für das gesunde Aufwachsen der Babys zu schaffen.

Seit 2016 gibt es bei JoJo ein weiteres Präventionsprojekt für belastete Familien: Im **Patenschaftsprojekt „Gemeinsam Wachsen“** erhalten Familien die Möglichkeit, durch Paten bzw. Laien, also Menschen ohne einschlägigen professionellen Hintergrund, Unterstützung zu erfahren. Die Paten kümmern sich dabei um die Kinder, verbringen Zeit mit ihnen und werden für sie zu einer zusätzlichen Vertrauensperson. Oder sie unterstützen junge, belastete Familien, indem sie Ansprechpersonen insbesondere für die Mütter sind und durch alltagspraktische Hilfe die Familien entlasten.