

Sozialinfo

Psychisch belastete Eltern

von Franziska Hewitt*



Ppsychische Erkrankungen und Belastungen gehören zu den häufigsten Leiden im Erwachsenenalter. Viele Betroffene sind Eltern von Kindern und Jugendlichen. Wir gehen davon aus, dass im Kanton Schwyz mindestens 1000 Kinder in Familien mit psychisch kranken Eltern leben. Kinder aus belasteten Familien haben ein erhöhtes Risiko, selbst psychisch zu erkranken. Dieses Risiko kann durch verbesserte Kontakte der betroffenen Familie mit ihrem Umfeld und durch professionelle Unterstützung reduziert werden.

Die Einzel-, Paar- und Familienberatung Schwyz der Triaplus AG koordiniert das Projekt «Gemeinsam» für psychisch belastete Eltern, den anderen Elternteil und deren minderjährige Kinder. «Gemeinsam» läuft von 2019 bis 2023 und verfolgt folgende Ziele:

Aufmerksamkeit: Psychisch belastete Eltern, so wie andere Eltern, wollen das Beste für ihre Kinder. Die Angst davor, dass sie dies manchmal nicht bieten könnten, führt bei vielen zu Schuldgefühlen. Probleme werden deshalb versteckt und das Annehmen von Hilfe wird erschwert. «Gemeinsam» hat zum Ziel, dass wir aufmerksamer werden darauf, was betroffene Familien für Anliegen haben.

Gespräch: Psychische Krankheiten sind für viele Menschen ein Tabu. Die Auswirkungen psychischer Belastungen von Eltern auf deren Kinder werden noch seltener angesprochen. Mit «Gemeinsam» ermutigen wir zu vermehrten Gesprächen von Bekannten sowie von Fachpersonen mit betroffenen Eltern und Kindern. Fragen wie «Wie geht es Ihnen? Wie machen Sie das? Haben Sie sich überlegt, Hilfe anzunehmen?» können Wege öffnen.

Unterstützung: Psychisch belastete Eltern brauchen Unterstützung in der Erziehungsarbeit, so wie Eltern mit anderen Themen auch. Erste Unter-

stützung soll von jener Fachstelle angeboten werden, wo Familienmitglieder ihre Belastung zuerst ansprechen. Wir nennen diese Arbeitsweise «jede Türe ist die richtige Türe» oder auf Englisch «No-Wrong-Door». Mit «Gemeinsam» fördern wir die Sensibilisierung und das Fachwissen sowie die gute Zusammenarbeit, betreffend psychisch kranker Eltern und deren Kinder, unter Fachleuten verschiedenster Organisationen.

Angebote: An vier Abenden pro Jahr werden Kurse für psychisch belastete Eltern und deren Partnerinnen und Partner mit Informationen, Coaching und Hilfe zur Selbsthilfe geboten. Ab 2020 wird ein Elterncafé mit Kinderbetreuung aufgebaut. An zehn Tagen pro Jahr wird für je zwei Stunden ein begleiteter Austausch mit Infos zu vorgeschlagenen Themen angeboten. Dazu kommen Einzel-, Paar- und Familiengespräche. Details unter www.gemeinsam-eltern-kinder.ch.

* Franziska Hewitt ist Stellvertretende Stellenleiterin und systemische Familientherapeutin bei der Einzel-, Paar- und Familienberatung Schwyz der Triaplus AG, Tel. 041 859 17 37