

Eindrücke aus dem Dialog 08.10.2024: Hilfe für Kinder von Borderlinern

Unterstützung in der Familie:

- offen über die Erkrankung sprechen innerhalb der Familie wird als hilfreich empfunden
- Kindern erlauben über die Erkrankung der Eltern sprechen zu dürfen
- Betonen, dass Kinder nicht schuld sind und für sich sorgen dürfen
- Erkrankung verschweigen, führt zu Verunsicherung bei Kindern, Gefühle und Verhalten kann nicht eingeordnet werden, wird mit ins Erwachsenenalter genommen
- kindgerechte Worte finden
- überhaupt verständliche Worte für sich selbst und andere finden
„Ist das jetzt Borderline oder bist du wegen etwas sauer?“
- Therapeutische Familiengespräche können hilfreich sein
- Kreative Strategien finden, wenn Worte fehlen

Hilfe/Unterstützung von außen:

- die Elternverantwortung übernehmen und sich Hilfe suchen, um den Kindern helfen zu können
- Ersatzbezugspersonen und Vorbilder suchen/zulassen, Orientierung an anderen Müttern/Vätern hilft zur Orientierung
- übergangsweise Arbeitszeit reduzieren, wenn sich Partner:innen nicht kümmern können (Hilfe beantragen)
- soziales Umfeld der Patient:innen/Klient:innen sollte mitdenken (Psychische Erkrankung betrifft die ganze Familie) und Hilfe anbieten bzw. zum Thema machen (z. B. Braucht die Person Unterstützung dabei, Kindern Zuhause die Situation zu erklären?)
- Resilienz der Kinder stärken

Ideen für erwachsene Kinder:

- sich mit den Umständen, in denen die eigenen Eltern aufgewachsen sind, beschäftigen, hilft Verständnis aufzubauen
- Eltern akzeptieren wie sie sind bzw. Fokus auf positive Eigenschaften als Menschen setzen (unabhängig vom Elternsein)
- Selbsthilfegruppen für erwachsene Kinder besuchen

Angesprochene Anlaufstellen/Angebote:

- Mental Health First Aid
Jede*r kann MHFA Ersthelfer*in werden. MHFA Ersthelfer*innen lernen in einem 12-stündigen Kurs ein Grundwissen über verschiedene psychische Probleme und Krisen.
 - <https://www.mhfa-ersthelfer.de/de/>
 - <https://www.mhfa-ersthelfer.de/de/was-ist-mhfa/guidelines/>
- Selbsthilfegruppen für erwachsene Kinder
<https://www.apk-muenchen.de/selbsthilfegruppen/gruppen/erwachsene-kinder/erw-kinder-selbsthilfe-1.html>
- NummergegenKummer
<https://www.nummergegenkummer.de/hilfetelefon/>
- Sprechstunden
 - <https://www.zpg-bayern.de/kindersprechstunde.html>
 - <https://www.bkh-landshut.de/patientenundbesucher/selbsthilfeundangehoerige/>
 - https://www.bkh-landshut.de/fileadmin/user_upload/bkh_landshut/PDF-Dateien/Beratung_Kinder_psychisch_kranker_Eltern_Flyer_052024.pdf

- Podcast der Familie Löwenmut
<https://www.familie-loewenmut.de/>

Wünsche:

- mehr (kostenfreie) Schulungen für Angehörige und psychisch erkrankte Eltern (über KK finanziert?)

Genannte Buchtipps:

Kinderbücher sind auch für erwachsene Kinder geeignet. Manche Bücher können verstörend wirken oder Altes triggern. Daher die genannten Tipps bitte sorgfältig für sich selbst prüfen.

- **Mütter mit Borderline-Persönlichkeitsstörung**
von Sigrid Buck-Horstkotte (Autor), Babette Renneberg (Autor), Charlotte Rosenbach (Autor), ISBN-10: 3621289712, ISBN-13: 978-3621289719
- **Mama, Mia und das Schleuderprogramm**
von Christiane Tilly (Autor), Anja Offermann (Autor), Anika Merten (Illustrator)
ISBN-10: 3867390754, ISBN-13: 978-3867390750
- **Bösemann**
von Gro Dahle (Autor), Svein Nyhus (Illustrator), Christel Hildebrandt (Übersetzer)
ISBN-10: 3314104812, ISBN-13: 978-3314104817
Das Buch wird z.T. in Schulklassen im Rahmen von Projekten der Gewaltprävention besprochen, allerdings mit vorsichtiger Vorbereitung und professioneller Begleitung. Ich habe Sorge, wenn jemand das "einfach so" bestellt, können Bilder und Geschichte alle Beteiligte überfordern, auch wenn die Geschichte am Ende "gut" ausgeht.
- **Mein schwarzer Hund: Wie ich meine Depression an die Leine legte**
von Matthew Johnstone (Autor), Thomas Lindquist (Übersetzer)
ISBN-10: 3888975379, ISBN-13: 978-3888975370
Buch für Erwachsene, eher als Graphic Novel zu sehen, kein Kinderbuch.
- **Das kleine Ich bin ich**
von Mira Lobe (Autor), Susi Weigel (Illustrator)
ISBN-10: 370264850X, ISBN-13: 978-3702648503
- **Elfenhelferbücher**
Taschenbuchreihe, Silberschnur Verlag
- **Kriegskinder, Kriegsenkel**
von Sabine Bode
von einigen als hilfreich von anderen als verstörend empfunden.
- **Babyjahre, Kinderjahre u. a. Titel**
von Remo H. Largo
Seine Haltung, Gelassenheit und Tipps haben mir sehr geholfen. Mir wäre daher wichtig zu sagen, dass Betroffene sich unbedingt zutrauen können, Kinder um sich zu haben und zu begleiten, wenn sie das möchten - sei es als Eltern oder Freunde oder Tante/ Onkel. Ich erlebe die Teilnehmer:innen des Dialogs als sehr reflektiert, sie haben mit viel Therapie und sehr viel Mühe an sich gearbeitet. Auch wenn sie als Eltern nicht immer perfekt sind. Niemand ist perfekt, auch Leute ohne Diagnose fallen mal aus der Rolle. Ein gutes tragfähiges soziales Umfeld hilft - siehe Zitat von Remo H. Largo:
„In der Gesellschaft ist die Vorstellung weit verbreitet, dass Eltern die Erziehung ihrer Kinder alleine schaffen müssten. Ich bezweifle die Richtigkeit dieser Vorstellung. Zu zweit oder gar alleine Kinder aufzuziehen ist eine Überforderung.“

Buchtipps für Profis:

- **DBT-Familienskills, Ein Praxisleitfaden**
von Claudia Trasselli, Anne Kristin von Auer, Hans Gunia
ISBN: 9783801731816

Der Praxisleitfaden DBT-Familienskills stellt wichtige Fertigkeiten für Menschen mit einer Borderline-Störung und deren Angehörige vor und bietet damit eine wichtige Ergänzung für eine erfolgreiche Behandlung. Die praxisorientierte Anleitung mit Arbeitsmaterialien erleichtert die Vermittlung der Skills sowohl im Gruppen-, Paar-, Familien- als auch im Einzelsetting