

#visible

Kinder psychisch erkrankter Eltern
sichtbar machen.



www.visible.co.at

Ein Projekt von



HILFE FÜR ANGEHÖRIGE
PSYCHISCH ERKRANKTER



Finanziert durch



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Psychische Belastung von Eltern ist STARK gestiegen!

Krisen bringen viele Eltern/Familien ins Wanken:

- Unsicherheit, Sorge und Bilder verursachen z.T. **höhere Verletzlichkeit, geringere Belastbarkeit**
- Sobald Eltern über einen **längeren Zeitraum** ins Wanken geraten, hat das **Auswirkungen auf das Familiensystem**.
- Auswirkungen auf das **Kind** sind ähnlich jener, einer psychischen Erkrankung (Elternteil ist nicht mehr voll da).
- Aber: Eltern haben oft **Schuldgefühle und Versagensängste = SCHAM**, die hindert, sich Hilfe zu holen.

Psychische Belastung von Eltern kommt IMMER beim Kind an

- Kinder haben ein **feines Sensorium** und versuchen unbewusst, sich **hilfreich oder ablenkend** in Stellung zu bringen
- **Sie tragen** die Familiensituation „mit“
- Jüngere Kinder fürchten sogar oft, **selbst Schuld** daran zu sein, dass es Mama/Papa nicht so gut geht
- Familieninterne, **offene Kommunikation** darüber **hilft**, um die Kinder „freizuspielen“!
- Aber **WIE?**

Externe Hilfe hilft auch dem Kind!

- Übernehmen Kinder zu lange kind-inadäquate Sorgen und Verantwortung, laufen sie **Gefahr, selbst psychisch überbelastet** zu sein und (i. Laufe d. Lebens) psychisch zu erkranken.
- Wissen Kinder, dass externe Hilfe für Mama/Papa involviert ist, können sie **aus der sorgenvollen „Kompensations-Position“ heraustreten**.
- Wichtig, Kinder **altersadäquat mit Infos** zu versorgen. Wie?
- **Externe** Profis können das besser!
- BONUS: Kinder können alle **Fragen zu Sorgen & Erleben** stellen, „auf sich schauen“ und gezielt **Schutzfaktoren** als Gegengewicht zu Risikofaktoren aufbauen.

Begleitet Thematisieren statt Tabuisieren


- Hier setzt #visible an
- Gezielte Information für betroffene **Elternteile**
- Gezielte Information für das betroffene **Angehörigen-/Freundesumfeld**
- Gezielte Information für **mitbetroffene Kinder/Jugendliche selbst**
- Auf www.visible.at jugendgerecht aufbereitet (auch instagram, facebook, youtube)
 - Betroffenen-Berichte
 - Beratungskontakt

Jedes 6. Kind
wächst mit
einem
psychisch
erkrankten
Elternteil auf.
Doch niemand
spricht darüber.



#visible

Kinder psychisch erkrankter Eltern
sichtbar machen.



Du bist nicht allein!
Wir sind 275.000
Kinder und Jugendliche
in Österreich.

#visible

Kinder psychisch erkrankter Eltern
sichtbar machen.

Bedenke: auch Kinder/Jugendliche sind Angehörige, die aktive Unterstützung brauchen...

- **Jeder Mensch kann** psychisch erkranken – das Risiko ist pandemiebedingt gestiegen!
- **20-30%** aller **stationär** behandelten psychisch kranken Menschen **sind Eltern** minderjähriger Kinder
- Ca. $\frac{3}{4}$ **der psychisch erkrankten Eltern** leben mit ihren minderjährigen Kindern (Lenz 2012)
- Die Kinder psychisch Erkrankter werden **selten thematisiert** (z.B. bei ÄrztInnen, in der Klinik etc.)
- Sie brauchen, **gesehen** zu werden, um spezielle Unterstützung + Ressourcierung erhalten zu können

„Ich dachte lange,
ich bin der Einzige,
der immer das
Gefühl hat, auf
Papa aufpassen
zu müssen.“

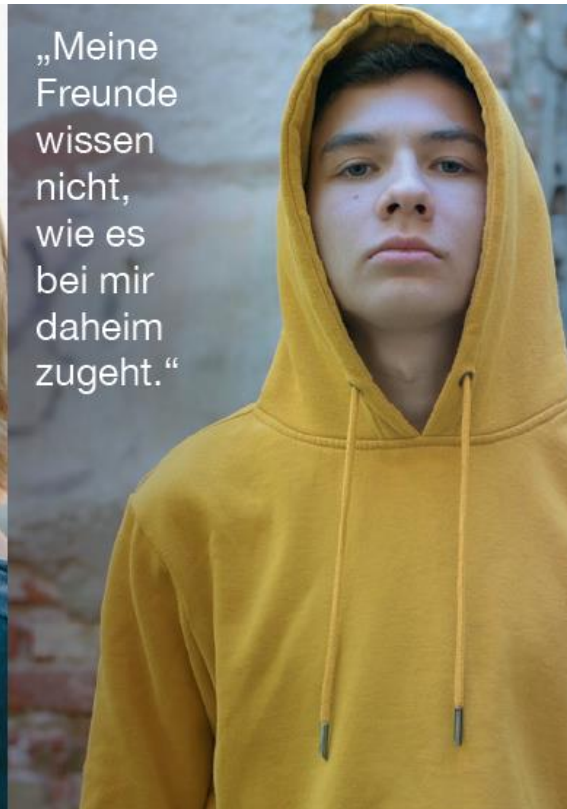
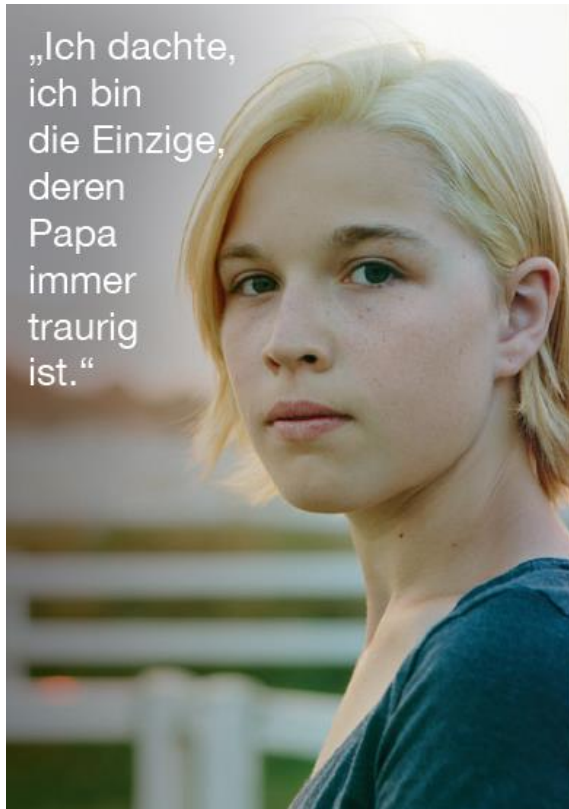
#visible

Kinder psychisch erkrankter Eltern
sichtbar machen.

Postkarten, die „abholen“ sollen



Postkarten, die „abholen“ sollen

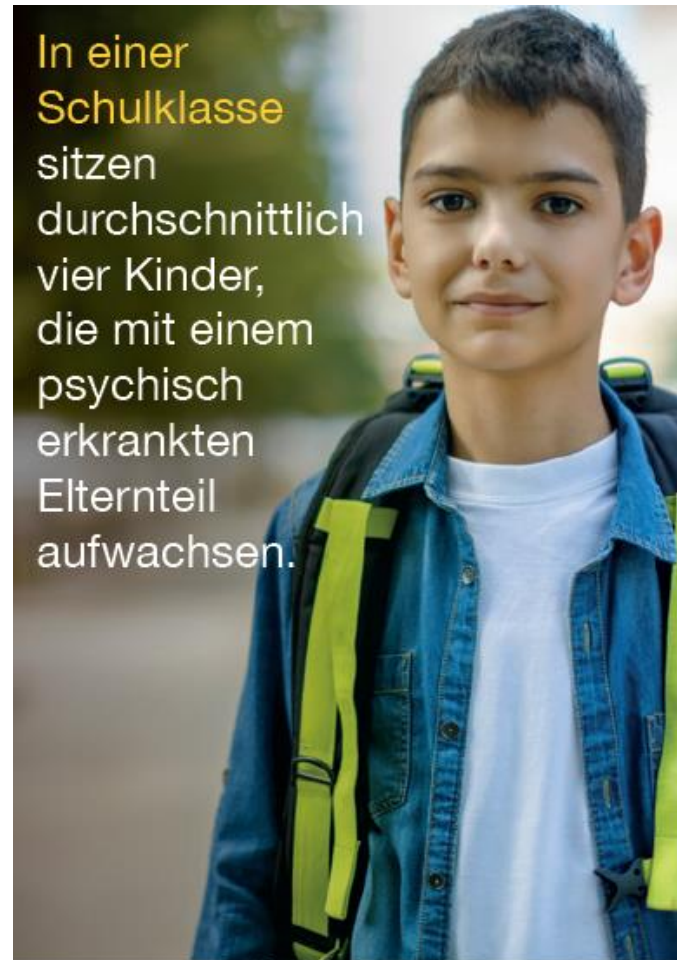


In Österreich

- Jedes **6. Kind** bzw. jede/r **6. Jugendliche** ist betroffen
- **16%** aller Kinder und Jugendlichen sind betroffen
- Österreichweit wachsen **275.000 Kinder und Jugendliche** mit psychisch erkranktem Elternteil auf.

In Österreich

- CORONA hat psychische Belastungen deutlich erhöht >> deutlich steigende Fallzahlen in Beratungsstellen.



In einer
Schulklasse
sitzen
durchschnittlich
vier Kinder,
die mit einem
psychisch
erkrankten
Elternteil
aufwachsen.

Onlineauftritt #visible für Jugendliche

- Social Media & Onlineplattform sind in erster Linie auf **Jugendliche** zugeschnitten (sollen aber auch durch Erwachsene geteilt/verbreitet/gesichtet werden)
- **KLAR: alle erwachsenen Angehörigen** sind ebenso sehr willkommen in unseren Beratungsangeboten
- **(Fach-)Öffentlichkeit: SIE sind** eingeladen, sich auf der Plattform im unteren Plattformteil zu orientieren („Erwachsenenteil, unauffälliger gehalten“)

links

- <https://www.facebook.com/projekt.visible/photos/a.110674268066658/110658868068198/>
- <https://www.instagram.com/p/CVQQgO-suQv/>

BERATUNG online, österreichweit

- www.visible.co.at

BERATUNGSSTELLEN vor Ort (#visible-Netzwerk)

- www.elco-pmooe.at Oberösterreich
- www.jojo.or.at Salzburg
- www.hpe.at Wien
- www.psz.co.at Niederösterreich
- www.gfsg.at Steiermark

#visible steht für ...

- 1. **Onlineplattform** für betroffene Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit psychisch erkrankten Eltern(teilen)
 - Social media (Instagram, Facebook, youtube): Wöchentlich 2-3 posts
 - Blogs von Betroffenen für Betroffene (Erfahrungsberichte)
- 2. **Onlineberatung**, österreichweit, niederschwellig, via Onlineplattform (ländlicher Bereich, unversorgte Regionen)
- 3. Aufstockung Beratungsangebot vor Ort
- 4. **Ferienaktionen und Freizeitangebote** für die Kinder-Zielgruppe entwickeln / ausbauen
- 5. **Sensibilisierung** Fachöffentlichkeit unterschiedlichster – pandemiebedingt breiterer - Bereiche, die mit betroffenen Kindern/Jugendlichen und/oder Erwachsenen arbeiten (Schulen, vom Turnverein bis zum/zur ElementarpädagogIn, vom Fußballclub bis zum/zur GymnasiallehrerIn)
- 6. **Sachleistungen** für offenkundig armutsbetroffene Kinder/Jugendliche der beratenen Zielgruppe
- 7. Alles begleitet bzw. getragen von einer österreichweiten medialen **Sensibilisierungskampagne**, um auf das Thema aufmerksam zu machen und der Tabuisierung entgegenzuwirken.