

Prof. Dr. Albert Lenz

## Eltern mit psychischen Erkrankungen und ihre Kinder

Netzwerkkonferenz Frühe Hilfen der Stadt Mayen  
am 16.09.2019

Prof. Dr. Albert Lenz, Diplom-Psychologe

*E-Mail: [a.lenz@katho-nrw.de](mailto:a.lenz@katho-nrw.de)  
Internet: [www.albert-lenz.de](http://www.albert-lenz.de)*

*Institut für Gesundheitsforschung und  
Soziale Psychiatrie (igsp) der  
Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen*

igsp Institut für Gesundheitsforschung und Soziale Psychiatrie

Prof. Dr. Albert Lenz

## Ressourcen psychisch kranker und suchtkranker Eltern stärken

Ein Gruppenprogramm  
für psychisch kranke und suchtkranke Eltern

igsp Institut für Gesundheitsforschung und Soziale Psychiatrie

## Publikationen der Evaluationsergebnisse

- Albert Lenz, Lena Leffers & Anna Lena Rademaker (2016). Ressourcen psychisch kranker und suchtkranker Eltern stärken. Ein modularisiertes Programm zur Prävention von Kindesmisshandlung. Verhaltenstherapie für Kinder und Jugendlichen. Zeitschrift für psychosoziale Praxis, 1+2, 17-35.
- Anna Lena Rademaker & Albert Lenz (2017). Wirkungsorientierung zwischen Goldstandard und Forschungsrealität: das Projekt <Kinder schützen durch Stärkung der Eltern>. Klinische Sozialarbeit, 3, 9-12.
- Anna Lena Rademaker, Christina Otto, Lena Leffers & Albert Lenz (2018). "Ich strahle sehr viel mehr Sicherheit aus". Wirkungen präventiver Kinderschutzintervention mit psychisch erkrankten Eltern. Forum Sozialarbeit + Gesundheit, 1, 10-16.
- Anna Lena Rademaker, Albert Lenz (2019): Relationale Wirksamkeit im präventiven Kinderschutz: Evaluation der modularen Gruppenintervention „Ressourcen psychisch kranker und suchtkranker Eltern stärken“. Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie. Ergebnisse aus Psychotherapie, Beratung und Psychiatrie. Heft 1/2019, Seite 43-62.

## Ressourcen der Eltern zu stärken

- Emotionsregulation, um Affekte wie Wut und Ärger besser kontrollieren zu können
- Perspektivübernahme und Sensibilisierung für kindliche Bedürfnisse
- Einflüsse, die die emotionale Labilität abmindern und das Selbstwertgefühls steigern
  - Unterstützung durch den Partner
  - soziale Unterstützung durch das unmittelbare Umfeld
  - Eingebundensein in stabile soziale Netzwerke (sozialer Rückhalt)
- situationsangemessene Bewältigungsstrategien
- Selbstwirksamkeitserfahrungen

(Cicchetti & Rogosch, 1997; Novaco, 2007; Bender & Lösel, 2016)

### **Reflexive Kompetenzen (Mentalisierungsfähigkeit) der zentrale zugrundliegende Mechanismus**

Prof. Dr. Albert Lenz

## Durchführung des Manuals (1)

- 1. Mentalisieren**
  - I. Psychoedukation – Was ist Mentalisieren und warum ist Mentalisieren wichtig?
  - II. Psychoedukation – Mentalisierung und Stress
  - III. Weitere Übungen zur Vertiefung
  - IV. Mentalisieren in Aktion - Hausaufgabe
  
- 2. Gefühle und Umgang mit Gefühlen**
  - I. Psychoedukation – Emotion und Emotionsregulation
  - II. Wahrnehmung der Emotionen
  - III. Innehalten und Achtsamkeit für Emotionen steigern
  - IV. Veränderung der kognitiven Regulationsstrategien
  - V. Hausaufgabe

igsp institut für Gesundheitsforschung und Soziale Psychiatrie

Prof. Dr. Albert Lenz

## Durchführung des Manuals (2)

- 3. Stressbewältigung**
  - I. Psychoedukation – Belastungen – Stress – Stressbewältigung
  - II. Einführung: Alltägliche Belastungen
  - III. Schritte zur konstruktiven Stressbewältigung
  - IV. Hausaufgabe
  
- 4. Förderung des sozialen Beziehungsnetzes**
  - I. Psychoedukation – Bedeutung von sozialen Ressourcen
  - II. Netzwerkanalyse – Auseinandersetzung mit dem sozialen Beziehungssystem

igsp institut für Gesundheitsforschung und Soziale Psychiatrie

## Struktur - Gruppensitzungen

1. Gruppensitzung – Kennenlernen
2. Gruppensitzung – Mentalisieren I
3. Gruppensitzung – Mentalisieren II
4. Gruppensitzung – Mentalisieren III
5. Gruppensitzung – Mentalisieren IV
  
6. Gruppensitzung – Gefühle und Umgang mit Gefühlen I
7. Gruppensitzung – Gefühle und Umgang mit Gefühlen II
8. Gruppensitzung – Gefühle und Umgang mit Gefühlen III
  
9. Gruppensitzung – Stressbewältigung I
10. Gruppensitzung – Stressbewältigung II
  
11. Gruppensitzung – Förderung des sozialen Beziehungsnetzes
  
12. Gruppensitzung – Abschluss  
nach ca. 2 Monaten – Auffrischungssitzung

## Struktur – Allgemeiner Sitzungsverlauf

- Blitzlicht
- Reflexion der letzten Stunde
- Auswertung der Hausaufgaben
- Thematische Einheiten in unterschiedlichen Settings
- Vereinbarung neuer Hausaufgaben
- „Take-Home-Message“
- Blitzlicht

## Rahmenbedingungen

- **Zielgruppe**
  - Mütter und Väter mit einer psychischen Erkrankung oder Suchterkrankung
  - Kinder im Alter von 0-5 Jahren
- **Gruppengröße**
  - 8 Teilnehmer
  - 2 Fachkräfte
- **Anzahl und Dauer der Sitzungen**
  - 12 Sitzungen
  - jeweils 120 Minuten
  - Inkl. 15 Minuten Pause
    - Auffrischungssitzung nach ca. 2 Monaten



## Modul – Mentalisieren

Förderung der Mentalisierungsfähigkeit - Arbeitsschritte



## Modulübersicht

### Mentalisieren

- I. Psychoedukation – Was heißt Mentalisieren?
- II. Psychoedukation – Mentalisieren und Stress
- III. Mentalisieren in Aktion
- IV. Hausaufgabe
- V. Weitere Übungen zur Vertiefung

## Ziele des Moduls

- Sich in andere hinein zu versetzen, ihre Perspektive einzunehmen, ihre Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche sehen und verstehen zu können,
- ebenso eigene Bedürfnisse und Wünsche sehen und verstehen zu können
- zu verstehen, dass wir diese mentalen Zustände erahnen, erschließen können, aber nie wirklich „wissen“ können,
- Zusammenhänge zwischen den Gedanken und Gefühlen (mental Zuständen) und dem Handeln herstellen zu können.
- **in zukünftigen Stresssituationen ruhiger und reflektierter Handeln zu lernen, indem verschiedene Realitäten erwogen werden können (durch Perspektivwechsel: zwischen Selbst und Anderen)**

## Modul Mentalisieren

### Übung 1: Alltagssituation

Sie beobachten eine Mutter mit zwei kleinen Kindern an der Kasse im Supermarkt. Die Mutter räumt die Lebensmittel auf das Laufband.

Das jüngere Kind sitzt noch im Einkaufswagen und beginnt zu weinen.

Das ältere Kind läuft um die Kasse herum und kommt mit einer Tafel Schokolade in der Hand zurück.

Die Mutter schaut nervös um sich, es hat sich mittlerweile eine lange Schlange an der Kasse gebildet; Sie schreit das Kind an, es solle schleunigst die Schokolade zurückzubringen.

Nun beginnen beide Kinder zu weinen.

## Modul Mentalisieren

### Analyse der Alltagssituation

Den Eltern werden folgende Fragen gestellt

- Was denken Sie, geht in der Mutter vor?
- Wie, glauben Sie, fühlt sich die Mutter?
- Was könnte in den Kindern vorgehen?
  
- Können Sie erklären, was die Mutter (die Kinder) möglicherweise dazu gebracht hat, so zu reagieren?
- Was könnte in einer Mutter vorgehen, die in der Situation ruhig und gelassen bleibt?

Die Eltern sollen Zusammenhänge zwischen den Gedanken und Gefühlen (mental Zuständen) der Mutter und ihrem möglichen Handeln herstellen.

Prof. Dr. Albert Lenz

## Modul Mentalisieren

**Übung 4: Mentalisieren in zugespitzten oder stressreichen Situationen**

Die Gruppe wird gebeten, sich folgende Situation vorzustellen:

**Stellen Sie sich vor:** ein Elternpaar möchte – nachdem es ihre beiden Kinder ins Bett gebracht hat– gemeinsam in Ruhe einen Film im Fernsehen anschauen und dabei ein Glas Wein trinken. Nach kurzer Zeit beginnt die Kleine zu schreien und will noch etwas zu trinken; ihr Bruder will auch nicht einschlafen und ärgert seine kleine Schwester. Die beginnt zu weinen....

Die Eltern werden gebeten, sich vorzustellen wie sich die Situation zuspitzen könnte.

igsp institut für Gesundheitsforschung und Soziale Psychiatrie

Prof. Dr. Albert Lenz

## Modul – Gefühle und Umgang mit Gefühlen

igsp institut für Gesundheitsforschung und Soziale Psychiatrie

Prof. Dr. Albert Lenz

## Modulübersicht

### Gefühle und Umgang mit Gefühlen

- I. Psychoedukation – Emotion und Emotionsregulation
- II. Wahrnehmung der eigenen Gefühle
- III. Innehalten und Achtsamkeit für die eigenen Gefühle steigern
- IV. Veränderung der kognitiven Strategien zum Umgang mit Gefühlen
- V. Hausaufgabe

igsp institut für Gesundheitsforschung und Soziale Psychiatrie

Prof. Dr. Albert Lenz

## Ziele des Moduls

- Eigene Gefühle wahrnehmen und benennen zu lernen
- Die Achtsamkeit für die eigenen Gefühle zu steigern:
  - primäre Gefühle,
  - sekundäre Gefühle und
  - weitere Folgegefühleunterscheiden zu lernen
- Kognitive Strategien zum Umgang mit den Gefühlen bewusster einsetzen zu lernen

igsp institut für Gesundheitsforschung und Soziale Psychiatrie

Prof. Dr. Albert Lenz

## III. Innehalten und Achtsamkeit für die eigenen Gefühle steigern

igsp institut für Gesundheitsforschung und Soziale Psychiatrie

Prof. Dr. Albert Lenz

## Modul Gefühle und Umgang mit Gefühlen

**Achtsamkeit für Gefühle steigern (Linehan, 2016)**

**Emotionale Erfahrungen als Reaktionen auf Ereignisse**  
z. B. *man ist wütend auf jemanden, der einen kritisiert* = primäre Emotion

**Emotionale Erfahrungen als Reaktionen auf unsere eigenen  
Gedanken, Handlungen und Gefühle**  
z. B. *wenn man sich schuldig fühlt, weil man wütend ist; wenn man  
wütend ist, weil man sich an etwas nicht erinnert oder sich schämt,  
weil man eine Aufgabe nicht gut bewältigt* = sekundäre Emotion

Die **primären Emotionen** werden überschattet  
durch die **sekundären Emotionen**

igsp institut für Gesundheitsforschung und Soziale Psychiatrie

Prof. Dr. Albert Lenz

## Modul Gefühle und Umgang mit Gefühlen

Zur Verdeutlichung wird mit den Eltern das folgende Beispiel besprochen  
(→ Arbeitsblatt 12: Gefühlsketten)

**Achtsamkeit für Gefühle steigern**

Stellen Sie sich vor, Sie stehen mit Ihrem Kind an einer roten Ampel. Ihr Kind reißt sich los und will die Straße überqueren.

Jeden Moment könnte mit Auto mit hoher Geschwindigkeit angefahren kommen.

Was geht in Ihnen vor?

igsp institut für Gesundheitsforschung und Soziale Psychiatrie

Prof. Dr. Albert Lenz

### Arbeitsblatt 12: Gefühlsketten

Stellen Sie sich vor, Sie stehen mit Ihrem Kind an einer roten Ampel. Ihr Kind reißt sich los und will die Straße überqueren. Jeden Moment könnte jedoch ein Auto mit hoher Geschwindigkeit angefahren kommen. Was fühlen Sie?





**Angst** ist vielleicht Ihr **erstes Gefühl**. Sie befürchten, dass Ihr Kind verletzt werden könnte.

**Ärger** ist dann vielleicht Ihr **zweites Gefühl**. Sie ärgern sich darüber, dass Ihr Kind unachtsam losläuft und halten es vielleicht schimpfend und zu grob fest.

Die **Schuldgefühle** sind vielleicht **Folgegefühle**, weil sie grob reagiert haben und ihr Kind jetzt weint, obwohl Sie Ihr Kind doch schützen wollten.

**Scham** ist vielleicht ein weiteres **Folgegefühl**, weil Sie eigentlich eine gute Mutter sein wollen, die liebevoll mit ihrem Kind umgeht.

...wie Sie sehen, können diese Ketten von Gefühlen immer weitergehen.

igsp institut für Gesundheitsforschung und Soziale Psychiatrie

## Literaturhinweis

Gruppenmanual

Albert Lenz (2019).

**Ressourcen psychisch  
kranker und suchtkranker Eltern stärken**

Ein Gruppenprogramm zur Prävention  
von Kindesmisshandlung und –  
vernachlässigung.

Göttingen: Hogrefe Verlag.



## Literaturhinweis

Grundlagen

Albert Lenz (2014)

**Kinder psychisch kranker Eltern**

2., vollständig überarbeitete und erweiterte  
Auflage

Göttingen: Hogrefe Verlag.

