

A) Ziele

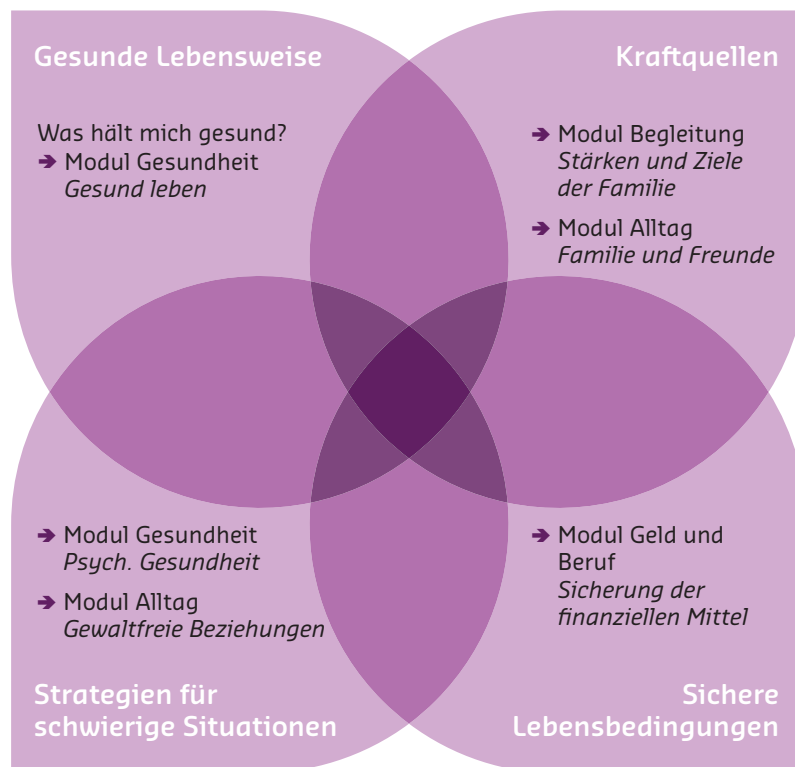
- Die Eltern erhalten Beratung, wie sie für ihre psychische Stabilität etwas tun können.
- Die Eltern erhalten Beratung zur Vermeidung bzw. Verminderung von Stresserleben.
- Die Eltern erhalten Beratung zur Kontaktaufnahme mit professionellen Hilfen bei psychischen Problemen.
- Die Fachkraft erhält Hinweise zur psychischen Verfassung der Eltern.
- Die Fachkraft arbeitet innerhalb der Möglichkeiten und Grenzen ihrer Kompetenz.

B) Einführung

Förderung der psychischen Gesundheit und Widerstandskraft aller Eltern:

Jedes Kind braucht Eltern, die emotional in der Lage sind, auf seine Bedürfnisse einzugehen. Die psychische Stabilität der Eltern ist wichtig, um den Anforderungen als Eltern gerecht zu werden. Eine gesunde Lebensweise und sichere Lebensbedingungen fördern die psychische Gesundheit. Das Bewusstsein über eigene Stärken, Freude und Wünsche sind Kraftquellen. Soziale Zugehörigkeit und Unterstützung durch Familien und/oder einen Freundeskreis sind weitere wichtige Faktoren. Für die psychische Stabilität benötigen Eltern außerdem Strategien, mit schwierigen Situationen und Stress umzugehen.

Die folgende Abbildung gibt einen Überblick über die verschiedenen Aspekte von psychischer Gesundheit. Sie zeigt, dass zur Stärkung der psychischen Gesundheit und Widerstandskraft viele Themen wichtig sind, auf die in verschiedenen Themenbereichen im NEST Material eingegangen wird.



Der Themenbereich Psychische Gesundheit beinhaltet Arbeitsblätter, die das psychische Wohlbefinden, den Umgang mit Stress sowie den Bedarf an weitergehenden Hilfen bei psychischen Problemen zum Thema haben.

Umgang mit Stress

Die besonderen Herausforderungen von Eltern der Frühen Hilfen führen häufig zu Stressgefühlen. Stress greift die psychische Gesundheit an und vermindert die Fähigkeit, auf das Kind einzugehen. In dem Maße, wie die Eltern lernen, die Stressgefühle zu vermeiden und ihre Lebenssituation zu meistern, können sie für ihr Kind da sein. Deshalb ist es wichtig, mit den Eltern an der Verminderung ihrer Stressquellen und ihrem Umgang mit Stress zu arbeiten. Das Arbeitsmaterial in diesem Themenbereich erleichtert es, die psychische Stimmung anzusprechen und gezielt zur Stressvermeidung zu beraten.

Präventive Begleitung von psychisch belasteten oder erkrankten Müttern bzw. Vätern:

Die Schwangerschaft und die ersten Monate nach der Geburt sind eine Zeit der besonderen psychischen Herausforderungen für alle Eltern. Diese können zu (postnatalen) Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen führen oder bereits bestehende psychische Erkrankungen verschlimmern. Die finanziellen, sozialen und psychischen Belastungen der Eltern führen zu einer erhöhten Gefahr für eine psychische und körperliche Anfälligkeit und Erkrankung.

Eine psychische Erkrankung der Eltern kann die gesunde Entwicklung ihres Kindes erheblich gefährden. Deshalb ist es so wichtig, frühzeitig und kompetent zu behandeln. Die Diagnose und Behandlung einer psychischen Erkrankung liegt in der Kompetenz von Psychiaterinnen und Psychiatern sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Für die Fachkraft ist es wichtig, Hinweise und Alarmsignale zu erkennen.

Die Aufgaben der Fachkraft der Frühen Hilfen bei Hinweisen oder Vorliegen einer psychischen Erkrankung sind:

- Hinweise und Alarmsignale wahrnehmen,
- Motivation zur Annahme weiter gehenden Hilfen,
- ergänzende Stützung der Familien und Prävention der kindlichen Entwicklungsstörung,
- Kindeswohl beachten.

Bei Anhaltspunkten für eine Kindeswohlgefährdung ist es wichtig, die Hinweise unter B) in der Orientierung Kinderschutz (Modul Begleitung) zu beachten.

Für die psychisch belasteten oder erkrankten Mütter bzw. Väter und ihre Kinder sind andere Angebote und Hilfen besonders wichtig. Hierzu gehören zum Beispiel Kinderkrippen, ambulante und stationäre Familienhilfe und psychiatrische Einrichtungen. Für die Fachkraft der Frühen Hilfen ist es unabdingbar, dass sie vernetzt mit anderen Angeboten arbeitet, um den Möglichkeiten und Grenzen der eigenen Kompetenz gerecht zu werden.

Auch für die eigene Sicherheit benötigt die Fachkraft regionale bzw. kommunale Vernetzung. Diese Telefonnummern sollte sie griffbereit haben, wenn sie Familien mit psychischen Erkrankungen begleitet:

- Kontakt Jugendamt,
- Frauenärztin bzw. Frauenarzt der Mutter,
- Kinderärztin bzw. Kinderarzt,
- Kinderschutz-Hotline.

Zum Weiterlesen:

- Adamaszek, K., Brand, T., Kurtz, V., Jungmann, T., Stärkung psychischer Ressourcen im Rahmen Früher Hilfen – Erfahrungen und Empfehlungen des Modellprojekts Pro Kind, in: Makowsky, K., Schücking, B. (Hrsg.), Die Stimme der Mütter – Empirische Forschungsprojekte zur Sichtweise (werdender) Mütter, Beltz Juventa, Weinheim
- Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit (GAIM e.V.). www.gaimh.de/willkommen.html
- Marcé Gesellschaft für peripartale psychische Erkrankungen. www.marce-gesellschaft.de

C) Arbeitsmaterial

20601 Wie geht es mir heute?



- Erleichtert der Fachkraft, das Thema psychische Befindlichkeit anzusprechen.
- Erleichtert den Eltern, ihre Stimmung der Fachkraft mitzuteilen.
- Gibt der Fachkraft Hinweise über die Stimmung der Eltern.
- Bereitet ein Gespräch über den Zusammenhang von Stimmung der Eltern und Befinden und Verhalten des Kindes vor.

20602 Wie geht es mir diese Woche?



Können die Eltern außerdem nutzen,

- um mit anderen Fachkräften, die mit der Familie arbeiten, über ihre Stimmung zu sprechen,
- um den Einstieg ins Gespräch mit der Ärztin bzw. dem Arzt für eine Überweisung zur Psychotherapie oder psychiatrischen Behandlung zu finden.

20603 Gute Laune – schlechte Laune



20604 Es soll mir besser gehen



Das Blatt dient der Fachkraft auch dazu, die Grenzen ihrer Kompetenzen der Familie gegenüber deutlich anzusprechen: Für Diagnostik und Behandlung sind Ärztinnen und Ärzte bzw. Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zuständig.

20605 Weniger Stress ist besser



20606 Meine Kraft



Das Haushalten mit der eigenen Kraft ist für alle Eltern ein Thema. Besonders in schwierigen Phasen (mit dem Kind) oder bei besonderen Belastungen hilft es ihnen, die Verteilung ihrer Kraft in die verschiedenen täglichen Aktivitäten und Aufgaben zu überdenken.

D) Querverweise

Modul Kind und Eltern

• Themenbereich Mama und Kind

In jedem Blatt ist ein Abschnitt für die aktuelle psychische Verfassung.

10107 Das Baby: 4. Monat

10120 Das Kind: 21./22. Monat

• Themenbereich Papa und Kind

In jedem Blatt ist ein Abschnitt für die aktuelle psychische Verfassung.

10220 Das Kind: 21./22. Monat

• Themenbereich Förderung einer sicheren Bindung

10301 Wie Vertrauen entsteht

(Bezugsperson Frau)

10311 Wie Vertrauen entsteht

(Bezugsperson Mann)

• Themenbereich Mutter-/Vater-/Elternrolle

10501 Schwanger mit meinem Baby: Das denke ich!

• Themenbereich Kindliche Entwicklung

10609 Gefühle kennen lernen

• Themenbereich Kinderbetreuung

10804 Kinderbetreuung ist gut für mein Kind und mich

Modul Gesundheit

- **Themenbereich Schwangerschaft, Geburt und danach**
 20101 Gesund durch die Schwangerschaft
 20106 Nach der Geburt: Erholung für die Mutter!
- **Themenbereich Gesund Leben**
 20301 Spielkarten
 20303 Bewegung im Alltag
 20304 Musik macht Spaß
- **Themenbereich Ernährung**
 20416 Kinder lernen beim Essen
- **Themenbereich Rauchfrei/Suchtfrei**
 20506 Nach dem Rück-Fall

Modul Alltag

- **Themenbereich Familie und Freunde**
 30102 So leben wir gut zusammen
- **Themenbereich Wohnen und das tägliche Leben**
 30201 Mein Haushalt
 30205 Meine Aufgaben: Wann mache ich was?
- **Themenbereich Gewaltfreie Beziehungen**
 30307 Respekt und Gewalt in Beziehungen
- **Themenbereich Recht und Rat**
 30404 Kinder haben Rechte

Modul Geld und Beruf

- **Themenbereich Umgang mit Geld**
 40102 Brauche ich das wirklich? Oder geht es auch ohne das?
 40103 Achtung Schulden-Fälle!
 40106 Sparen für einen kleinen Wunsch
- **Themenbereich Schule, Ausbildung, Beruf**
 40301 Auf dem Weg zu meinem Wunsch-Job