



Vier in einer Reihe

Know-How zum Einsammeln und Lücken schließen

Mit dieser Fortbildungsreihe bieten wir ein Format zur Vertiefung an, um sich mit einem komplexen Teilaspekt des Themas „Kinder psychisch erkrankter Eltern“ genauer zu beschäftigen. Über vier Veranstaltungen befassen wir uns in diesem Jahr mit:

Psychoedukation

Von März bis Oktober 2024

Wenn Eltern psychisch erkrankt sind, ist vieles nicht verständlich. Weder für die Erwachsenen noch für die Kinder. Doch zu wissen was los ist bringt Klarheit und reduziert Verunsicherung. Doch wer erklärt die Erkrankung, die Veränderungen und schafft Raum für Kommunikation? Wie geht das mit kleinen oder großen Kindern? In welchen Settings? Wer trägt dafür die Verantwortung? Inwiefern ist das ein Auftrag an Therapeut*innen, Berater*innen und Begleiter*innen von Müttern, Vätern, Kindern und Jugendlichen?

Wissen was los ist. Verstehen was passiert. Nachfragen können und sich auf die Dinge einstellen. All das sind wichtige Aspekte, wenn es darum geht, mit Krankheiten und Belastungen so umzugehen, dass eine günstige Bewältigung entsteht. Verstehen bedeutet, Einfluss nehmen zu können und Selbstermächtigung zu erleben.

Das Stichwort dazu ist: Psychoedukation. Sie ist ein wichtiger Teil der Resilienzförderung und mehr als systematisch didaktische Wissensvermittlung von Symptomen und Medikation. Sie bietet Raum, um mit und in der Familie ins Gespräch zu kommen. Sie gibt Erlaubnis für Fragen und die Formulierung von Bedürfnissen aller Familienmitglieder. Sie stärkt familiäre Copingstrategien und sollte sich immer an der Familie, am Alter der Kinder und den konkreten Situationen orientieren.

VIER
TERMINE

VIER
EXPERT*
INNEN

VIER
PERSPEK-
TIVEN

VIERMAL
AUF-
KLAREN

„Vier in einer Reihe“ wird gefördert von den gesetzlichen Krankenkassen und ihren Verbänden des Landes Hamburg nach § 20a SGB V im Rahmen ihrer Aufgaben zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten.

Ein Projekt von



Gefördert vom



Kontakt A: aufklaren

www.aufklaren-hamburg.de
aufklaren@parität-hamburg.de



Wenn die Worte fehlen...

Wie innerfamiliäre Kommunikation Raum für gesunde Kraft erschafft

Anke Lingnau-Carduck | Haan (bei Düsseldorf)

Diplom - Sozialpädagogin, systemische Familientherapeutin und Multifamilientherapeutin (DGSF), Lehrende für Systemische Therapie und Beratung (DGSF), Sprecherin der DGSF - Fachgruppe „Systemisches Gesundheitscoaching“, Mitglied im wissenschaftlichen Beirat des NZFH

Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil wünschen sich eine Sicherheit im Umgang mit der Dynamik rund um das Thema der Erkrankung. Wir wissen aus den Erkenntnissen der Systemtheorien und des Konstruktivismus um den gesundheitsförderlichen Wert einer offenen und konstruktiven Kommunikation innerhalb der Familie.

Doch wie können Familien ihre Kommunikation in Zeiten psychischer Erkrankung gesundheitsförderlich gestalten, wenn aus verschiedenen Gründen so oft die Worte fehlen? Wenn sich Unsicherheit und Sorgen breit machen, wenn Zuversicht und Energie schwinden, wenn gut gemeinte Ratschläge Anderer nur schwer umsetzbar erscheinen, wenn der Selbstwert sinkt und die Schuldgefühle wachsen? In solchen Zeiten konsolidieren Systeme oftmals die Dynamik durch Vermeidungsstrategien, durch Rückzug, Schweigen und Tabuisierung. Die Lebensfreude sinkt und das Denken kreist um die Erkrankung und ihre Folgen.

Die systemische Sichtweise eröffnet den Perspektivwechsel von einer solchen Engführung hin zu einer Erweiterung des Kontextes und der inneren Bilder.

Psychoedukation für alle Familienangehörigen fördert das Selbst-Bewusstsein aller Care-Personen daheim, sind doch alle in ihrer Weise fürsorglich tätig für die Familie – auch die Kinder. So gilt es neben der Vermittlung von Krankheitswissen und Krankheitsverstehen gleichermaßen auch eine Vermittlung von Gesundheitswissen und Gesundheitsverstehen zu befördern. Gesundheit zu verstehen als einen lebenslangen Prozess, der auch im gleichzeitigen Erleben von Krankheit möglich ist, ermutigt den Blick auf die soziale Dimension von Gesundheit, selbstbestimmtem Leben und Krankheit. Mut zu finden, über Gesundes miteinander zu sprechen, ist oftmals leichter möglich, erzeugt schöne Bilder und kann somit eine Eingangstüre zu einer wortreicheren und konstruktiveren Kommunikation werden.

Neben der Perspektive auf Gesundheit und Krankheit zeigt die Netzwerkforschung die Bedeutsamkeit der Unterschiede von beliebiger Kommunikation und systemerhaltenden Kernkommunikationen. Der kernkommunikative Prozess in einer Familie ist die Bindungskommunikation, die gerade in Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil nahezu unbemerkt einer im Alltag oft dringend benötigten Entscheidungskommunikation weicht. Eine Bewusstheit zu diesen Vorgängen und über die Auswirkungen wird in Familien schnell deutlich, wenn sie mit Unterstützung von außen wieder eine Belebung ihrer Bindungskommunikation erfahren.

Ein Projekt von



Gefördert vom



Kontakt A: aufklaren

www.aufklaren-hamburg.de
aufklaren@parität-hamburg.de

Die Befunde der Bindungsforschung legen nahe, bindungssichernde Angebote in verunsichernden Zeiten zu befördern, um die Möglichkeiten und die Freude an explorativem Tun wieder zu finden. Je mehr Menschen explorieren und darüber eine kommunikative Rückkopplung erhalten, umso leichter werden die Zugänge zu den eigenen Ressourcen wiederentdeckt.

Anke Lingnau – Carduck nimmt uns in ihrem Vortrag mit zu den gesundheitsförderlichen Aspekten der Psychoedukation. Sie verdeutlicht die Notwendigkeit der Arbeit mit dem gesamten System Familie, zeigt einige Mechanismen auf, die durch Aktivierung der innerfamiliären gesundheitsförderlichen Kommunikation der gesamten Familiendynamik eine lebensfreudige Wendung ermöglichen können. Sie spendet Worte für Fachkräfte, die Familien unterstützen und ermutigt durch kleine Techniken zur Nutzung der eigenen kommunikativen Vielfalt in dem Umgang mit Kindern, ihren Familien, der Lebensfreude und einer psychischen Erkrankung.



Mittwoch, 29. Mai 2024

16.00 - 18.00 Uhr, online

[hier anmelden](#)



Anke Lingnau - Carduck (2022): Systemische Gesundheitsförderung in Beratung, Therapie und Coaching. Auditorium Netzwerk

Anke Lingnau - Carduck, Katharina Kronenberg (2021): Von der Erschöpfung zur Lebensfreude – Systemische Gesundheitsförderung in fünf Sitzungen. Vandenhoeck & Ruprecht.

Matthias Ochs et al (2016): Netzwerke Frühe Hilfen systemisch verstehen und koordinieren, Qualifizierungsmodul. NZFH / BZgA

Für diese Veranstaltung haben wir Fortbildungspunkte bei der Kassenärztlichen Vereinigung beantragt.

1/4

Psychoedukation für Kinder – Verstehen und Kommunikation in der Familie fördern

Prof. Dr. Albert Lenz | März 2024

leider schon vorbei, das Video erscheint demnächst auf unserer Homepage

3/4

Mittwoch, 10. Juli 2024, 16.00- 18.00 Uhr, online

Weitere Infos folgen, Anmeldung demnächst

4/4

Mittwoch, 2. Oktober 2024, 16.00- 18.00 Uhr, online

Weitere Infos folgen, Anmeldung demnächst

: Das Kleingedruckte

Anmeldung

Details zu den einzelnen Vorträgen finden Sie auf den folgenden Seiten. Dort geht es auch zur Anmeldung für die jeweilige Veranstaltung. Sie können sich für einzelne oder alle vier Termine anmelden. Die Teilnahme ist kostenlos. Sie bekommen im Anschluss eine Teilnahmebestätigung.

Fortbildungspunkte

Fortbildungspunkte für Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen sind bei der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg beantragt.

Zoom

Die Veranstaltung findet per Zoom statt. Mit Ihrer Buchung stimmen Sie den Nutzungsregeln für Zoom zu. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie den Zoom-Link für das Meeting per Mail.

Aufzeichnung

Diese Veranstaltung wird aufgezeichnet. Dies betrifft im Wesentlichen die Referent*innen. Für die Aufbereitung des Materials werden wir Fragen aus dem Publikum einbeziehen, jedoch ohne Bezug zu den konkreten Teilnehmer*innen. Im Nachgang wird es ein öffentlich zugängliches Video geben, das über A: aufklaren und eine Video-Plattform einsehbar ist. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie der Aufzeichnung und ggf. inhaltlichen Verwendung Ihrer Beiträge zu.

Ein Projekt von



Gefördert vom



Kontakt A: aufklaren

www.aufklaren-hamburg.de
aufklaren@parität-hamburg.de