

Verhaltensplan

Strategien für Kinder und Nutzung von Ressourcen

Hilfen für Kinder psychisch kranker Eltern

- Unterstützung durch die Jugendhilfe
sozialpädagogische Familienhilfe, Soziale Gruppenarbeit,
Familienberatung, Psychotherapie, Fremdunterbringung
- Unterstützung durch Erwachsenenpsychiatrie
Gespräche mit Kindern und Angehörigen, kindgerechte
Besuchszeiten
- Unterstützung durch Lehrer und Schulpsychologen
- Unterstützung durch die Familie
- Selbsthilfegruppen für erwachsene Kinder



Grundlagen eines Verhaltensplanes

- Erfahrungen aus der Gruppenarbeit
- Einbeziehen der individuellen Ressourcen
- Wissen über die elterliche Erkrankung
- Wissen über familiäres und außerfamiliäres Netz
- Konkrete Erstellung des Verhaltensplanes



Erfahrungen aus der Gruppenarbeit

- Schöne Erlebnisse mit anderen helfen
- Kennenlernen eigener Fähigkeiten und Interessen
- Austausch mit anderen Betroffenen ist entlastend
- Wissen, dass sie nicht schuld an der Krankheit der Eltern sind
- Damit auch Klarheit, dass sie Eltern nicht helfen können
- Konkrete Möglichkeiten, mit Stress umzugehen
- Erlaubnis und Lernen, Gefühle auszudrücken
- Kennenlernen von Bewältigungsstrategien

Individuelle Ressourcen - Resilienz

- Temperamentsmerkmale (nur bedingt beeinflussbar)
- Soziale und kommunikative Kompetenzen
- Kognitive Kompetenzen (Kompensation)
- Positive Selbstkonzepte (internale Kontrollüberzeugung)
- Emotionale Bindung an Bezugspersonen
- Ausgeprägtes Kohärenzgefühl



Wissen über die elterliche Erkrankung

- Vermittlung in Einzelgesprächen mit den Kindern
- Wissensvermittlung über den Austausch in der Gruppe
- Bereitstellung von Informationsmaterial
- Konkrete Möglichkeiten erarbeiten, wo diese Informationen auch später (nach der Gruppe) abgerufen werden können

Tag und Nacht kannst du kostenlos vom Festnetz oder auch vom Handy die **Telefonseelsorge** erreichen. Die Nummer ist: **0800/1110111** oder **0800/1110222**.

Den **Kindernotdienst** kannst du zu jeder Zeit unter der Telefonnummer **030/610061** erreichen.

Wissen über familiäres und außerfam. Netz

- Zu welchen Familienmitgliedern besteht eine positive Bindung ?
- Bei welchen Problemen kann ich zu wem gehen ?
- Welche Freunde oder Bekannte sind für mich wichtig ?
- Wer hilft mir in der Schule ?
- Welche professionellen Hilfen gibt es vor Ort ?
- Wo kann ich überregional Hilfe bekommen ?



Konkretes Erstellen des Verhaltensplanes

- Der Verhaltensplan ist die Zusammenfassung aller hilfreichen Handlungsstrategien, die mit dem Kind im Einzel- oder Gruppensetting erarbeitet wurden.
- Die schriftliche Erstellung stellt zugleich den Abschluss der Gruppenarbeit dar.
- Die Umsetzung erfolgt in kindgerechter und „gewichtiger“ Form.

Wenn es Mama oder Papa ganz besonders schlecht geht, rufe ich hier an:

Oder ich gehe zu:

Was sonst noch wichtig ist:

Inhalte des Verhaltensplanes

- Name und Adresse
- Was habe ich in der Gruppe gelernt ?
- Was sind meine Stärken, was kann ich gut ?
- Mit wem kann ich sprechen ?
- Was weiß ich über die elterliche Erkrankung ?
- Wer hilft meinen Eltern ?
- Wo kann ich im Notfall hingehen ?
- Wo kann ich weitere Hilfen bekommen ?
- Wichtige Adressen ?

ICH BIN
SCHLAU
ICH HOLE MIR
HILFE



Notfallkarte

Polizei 110

Sanitäter 19222

*Mein Name_
Wo wohne ich_
Was ist passiert_*

Menschen die mir helfen

Wann sollte ich Hilfe holen:

Wo kann ich warten bis Hilfe kommt: