

Seelenerbe und WISE erwachsene Kinder psychisch erkrankter Eltern vernetzen und zeigen sich

Weil es viele von uns gibt, gründeten im Jahr 2014 erwachsene Kinder psychisch erkrankter Eltern unter der Begleitung der Psychologin und psychologischen Psychotherapeutin Gyöngyvér Sielaff den Verein Seelenerbe e.V. www.seelenerbe.de

Ziele des Vereins sind die Unterstützung der betroffenen erwachsenen Kinder, ihre Vernetzung sowie Öffentlichkeitsarbeit und die Mitarbeit in Gremien zur Ent-Stigmatisierung psychischer Krisen und Krankheiten. Im Kern geht es uns darum, einen Beitrag zur Unterstützung heute betroffener Kinder und Jugendlicher zu leisten.

So besteht im Verein die Möglichkeit - unter geschützten Bedingungen - in den Austausch zu gehen, anonym zu bleiben oder sich öffentlich zu engagieren und zu zeigen. Einmal im Monat gibt es unter Leitung eines erfahrenen Vereinsmitglieds den Herzensaustausch – ein Online-Format für Mitglieder und andere erwachsene Kinder psychisch erkrankter Eltern. Die Daten und Themen veröffentlichen wir auf unserer Webseite. Darüber hinaus lädt der Verein einmal im Jahr zu einem persönlichen Wochenendtreffen für alle Mitglieder und interessierte Betroffene ein. 2021 entstand die Idee einer Qualifizierung für erwachsene Kinder psychisch erkrankter Eltern, um in Vorträgen und Workshops Fachkräfte wie beispielsweise Personal an Psychiatrien oder andere Mitarbeitende in der psychosozialen Versorgung psychisch erkrankter Menschen für die Situation der angehörigen Kinder zu sensibilisieren und darüber aufzuklären, was betroffenen Kindern hilft. Das Projekt **WISE** | *Wissen was hilft- Erwachsene Kinder von psychisch erkrankten Eltern informieren das Hilfesystem.*

WISE ist eine Kooperation von Seelenerbe e.V. und der Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker, ihrer Freunde und Förderer München e.V. (ApK München) und finanziert sich aus Projektmitteln der Anni Gruber Stiftung in München. Im Frühjahr und Sommer 2023 wurde die WISE Qualifizierung in Bayern pilotiert und eine Gruppe Interessierter zu Fachreferent*innen WISE qualifiziert.

Die Qualifizierung zur WISE Referentin umfasste vier Wochenenden.

Jede*r Teilnehmer*in hat sich während der Qualifizierung intensiv mit seiner/ihrer eigenen Biografie auseinandergesetzt, Hintergrundwissen zu Trauma und Resilienz erworben, Grundlagen für wirksame Präsentationen kennengelernt und letztendlich die Qualifikation durch einen eigenen Kurzvortrag vor den Teilnehmer*innen und Kolleg*innen der ApK München abgeschlossen.

Bei ihren Einsätzen gehen Fachreferent*innen WISE offen mit ihrer Biografie um und zeigen in ihren Vorträgen einen echten und transparenten Umgang mit ihrer eigenen Geschichte. Sie verstecken sich nicht!

Damit verleihen die erwachsenen Kinder den jungen Kindern psychisch erkrankter Eltern eine Stimme, geben Denkanstöße für Fachkräfte und zeigen selbsterprobte Wege sowie individuell entwickelte Möglichkeiten zur Stärkung der Resilienz auf. So bieten sie Unterstützung und Inspiration für Profis und schaffen damit neue Perspektiven auf aktuell betroffene Kinder psychisch erkrankter Eltern. Das wirkt in unserer Erfahrung ent-stigmatisierend.

Meine Mitbeteiligung als Teilnehmerin und Moderatorin in diesem Projekt hatte auch positive Impulse für meine **eigene Weiterentwicklung**. Das Bild, das ich von meinem Zuhause jahrzehntelang verschlossen in mir trug, war statisch. Ich hatte nicht einmal Worte für mein Mit-Erleben. Dieses Bild eines Zustands durch Chronifizierung der Schizophrenie Erkrankung meines

Vaters hatte sich in mir einverleibt und ich empfand mich als Opfer meiner Lebensumstände. Durch WISE erlebte ich ein stärkendes Kraftfeld, mich als handelnde Akteurin im Familiensystem wahrzunehmen und so aus der lange wahrgenommenen Ohnmacht zu kommen.

Ich erlaubte mir die Frage: Wie erging es mir als 16-Jährige, die in der Pubertät steckt?

Das hatte den unerwarteten Effekt sich als Teil des Familiensystems zu sehen und eine innere Beweglichkeit, wenn auch unbehagliche, wahrzunehmen und dafür lösende Worte zu finden. In meiner Familie herrschten einander widerstrebende Kräfte. Und ich war mitten drin mit vielen Antennen und lebte gleichzeitig wie unter einem Tarnumhang. Ich konnte mir nun erklären, warum ich mich eingeschlossen fühlte und alles fern von mir, nicht in meiner Reichweite befindlich wahrgenommen hatte. Ich konnte nachempfinden, dass es eine unmögliche Aufgabe war, die Brücke zwischen meinen Eltern zu sein und das Spaltende zu überwinden. Mir wurde klar, wie die entstandene Geheimniskrämerei mir selber schadete und ständige Wachsamkeit erforderte. Und, dass ich in meiner Entwicklung stecken geblieben war.

Die größte befreiende Wirkung durch das Spüren in das dialogische Feld zeigte sich darin, mich nicht mehr als Opfer wahrzunehmen. Das sind Erfahrungswissen und Ressourcen, die wir als WISE Referent*innen einbringen können!

Der Blick auf mein **Leben im Fluss von Generationen ist heute meine stärkste Ressource.**

Man ist nicht nur das Kind seiner Eltern, sondern auch seiner Zeit, bei mir mit Jahrgang 1948, der unmittelbaren Nachkriegszeit. Wie Traumata über Generationen weitergegeben werden, das kann ich in meiner eigenen Lebensgeschichte nachverfolgen, aber was mir noch wichtiger ist, was mir Zuversicht, Lebenskraft geschenkt hat, das war nicht allein das Mehr an Steigerung von Lebensqualität, sondern die Erlösung der tief verborgenen Schatten von Verlust, Angst und Einsamkeit durch Begegnung mit anderen Betroffenen und Worte für das bisher Unsagbare gefunden zu haben.

www.wise-projekt.de, Irmela Boden, EX-IN Angehörigenbegleiterin, WISE Referentin