

# Psychische Gesundheit

Ausschlaggebend für die psychische Gesundheit ist das Überwiegen der Schutzfaktoren gegenüber den Belastungen (Risikofaktoren). Schutzfaktoren können die Bewältigung von Belastungen erleichtern oder deren Entstehen gar verhindern, während Risikofaktoren den Umgang mit Belastungen erschweren.

## Betroffenheit und Folgen für die Kinder

Kantonalen Statistiken zufolge sind bei rund der Hälfte der Polizeieinsätze aufgrund von häuslicher Gewalt Kinder anwesend. Das Miterleben von Gewalt gegen einen Elternteil oder eine nahe Bezugsperson ist für die Kinder eine Form der psychischen Gewalt. Wenn an dem Ort, an welchem Sicherheit und Geborgenheit erfahren werden sollten, eine Atmosphäre von Spannung, Bedrohung und Willkür herrscht, ist die psychische Belastung der Kinder sehr hoch.

In diesen Konfliktsituationen fehlen Eltern zudem häufig die Ressourcen, um in angemessener Weise auf die Bedürfnisse der Kinder zu reagieren, und die Kinder leiden als Folge an Vernachlässigung.

Das Miterleben häuslicher Gewalt stellt deshalb einen grossen Belastungsfaktor in der kindlichen Entwicklung dar: Viele Kinder zeigen Verhaltensauffälligkeiten, die sich in Unruhe oder Aggressivität, aber auch Niedergeschlagenheit oder Ängstlichkeit äussern; einige Kinder zeigen Anzeichen einer Traumatisierung. Das Erleben von Partnerschaftsgewalt wirkt sich aber auch auf andere Bereiche, wie etwa die sozialen und die schulisch-kognitiven Kompetenzen oder die körperliche Gesundheit negativ aus.

## Risiko- und Schutzfaktoren

Psychische Gesundheit umfasst Aspekte wie Wohlbefinden, Zufriedenheit, Selbstbewusstsein, Beziehungsfähigkeit und Alltagsbewältigung. Bei einer psychisch gesunden Person überwiegen die protektiven, kompensatorischen Ressourcen (Schutzfaktoren) gegenüber den Belastungen (Risikofaktoren). Belastungen wie auch Ressourcen können in der Person selbst liegen oder durch die Umwelt bedingt sein; beispielsweise können kritische Lebensereignisse (z.B. Schulübertritt, Trennungen, Erleben [häuslicher Gewalt](#), Krankheiten, Todesfälle von Angehörigen) eine Belastung darstellen.

Eine internale Kontrollüberzeugung stellt einen wichtigen personalen Schutzfaktor dar. Sie beinhaltet das Vertrauen, Lebensereignisse aufgrund des eigenen Verhaltens selbst kontrollieren zu können und geht mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung und Lebenszufriedenheit einher.

Eine internale Kontrollüberzeugung entwickeln Kinder durch Experimentieren und Ausprobieren sowie durch Rückmeldungen (Lob, Trost, etc.) der sozialen Umwelt. Die ganze Entwicklung eines Kindes ist von der Auseinandersetzung mit Herausforderungen geprägt. Im Verlauf dieses Prozesses entwickelt das Kind eine generalisierte Vorstellung von seinen Fähigkeiten. Unterstützung erfährt es, indem angemessene Erwartungen an das Verhalten des Kindes gestellt sowie Aufmerksamkeit und Interesse für das kindliche

Tun und Zutrauen in seine Fähigkeiten gezeigt werden.

Die Voraussetzungen für den Aufbau einer internalen Kontrollüberzeugung werden indessen bereits im 1. Lebensjahr gelegt: Das zuverlässige und sensitive Reagieren der Bezugsperson(en) auf die Bedürfnisse des Säuglings schafft die Grundlage für die Ausbildung einer internalen Kontrollüberzeugung und günstigen Selbstwirksamkeitserwartung, und somit für den Aufbau eines mächtigen Schutzfaktors.

## **Psychische Erkrankungen und ihre Folgen**

Psychische Erkrankungen können schwerwiegende Folgen haben und zu lebenslangen Beeinträchtigungen führen. Sie haben meist mehrere Ursachen und beeinträchtigen nicht nur die Funktionsfähigkeit des Erlebens und Verhaltens der betroffenen Person, sondern wirken sich auf das Umfeld aus, insbesondere auf die [Angehörigen](#). Die häufigsten psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen sind Angststörungen, gefolgt von Störungen des Sozialverhaltens sowie depressiven und hyperaktiven Erkrankungen. In der Schweiz ist die Datengrundlage zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen insgesamt mangelhaft, speziell für den Altersbereich der 0- bis 8-Jährigen. Eine systematische Erfassung wäre dringend nötig, insbesondere in Bezug auf die frühe Kindheit als bedeutende Phase für die weitere Entwicklung.

-

-

[Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz](#)

[Kinderschutz Schweiz ist Mitglied des Netzwerks Psychische Gesundheit Schweiz](#)

-

-

[Kampagne «Wie geht's Dir?»: Psychische Gesundheit in der Familie pflegen](#)

[Kinderschutz Schweiz ist neben Pro Mente Sana und dem Kanton Zürich Hauptträgerin der Kampagne](#)

-

-

[Gewaltfreie Erziehung](#)

[Kinderschutz Schweiz zum Thema gewaltfreie Erziehung](#)

-

-

## **Kinder psychisch belasteter Eltern**

Kinderschutz Schweiz zum Thema Kinder psychisch belasteter Eltern

-

## **Psychische Gesundheit aus der Generationenperspektive**

Fachartikel "Psychische Gesundheit aus der Generationenperspektive" erschienen im Schweizerischen Medizin-Forum 2017

-

## **Videoclip "Häusliche Gewalt macht krank" / 10.10.2016**

Zwei Jugendliche erzählen, wie sie die Gewalt zwischen ihren Eltern wahrgenommen haben und wie sie sich ausgewirkt hat, was sie dabei gefühlt haben und wie sie damit umgegangen sind.

-

## **Programmstelle Starke Eltern – Starke Kinder®**

Kinderschutz Schweiz führt die Programmstelle des Elternkurses als Teil seines präventiven Angebotes.