

## Was Sie über psychische Erkrankungen wissen sollten

### Ursachen

Selten gibt es nur eine Ursache für eine psychische Erkrankung. Verschiedene Faktoren machen einen anfälliger dafür:

- Frühe negative Beziehungserfahrungen mit wichtigen Bezugspersonen (z.B. aufgrund psychischer Erkrankungen der Eltern)
- Belastungen im Kindes- und Jugendalter
- Temperament & Persönlichkeit
- Schwere körperliche Erkrankungen
- Komplikationen während der Schwangerschaft und Geburt
- Biologische Verletzlichkeit für bestimmte psychische Erkrankungen („Genetik“ und „Eigenetik“)

### Auslöser

Auf bestimmte Ereignisse reagieren manche Menschen mit der Entwicklung einer psychischen Erkrankung.

Mögliche Auslöser sind:

- Kritische Lebensereignisse (z. B. Verlust einer wichtigen Bezugsperson, Umzug, Geburt eines Kindes, Scheidung...)
- Alltagsärgernisse (z. B. Stress am Arbeitsplatz, Konflikte in der Partnerschaft, mit den Kindern, den Nachbarn...)

### Einflussfaktoren

Jeder Mensch geht mit solchen Erfahrungen unterschiedlich um. Dies beeinflusst die Entwicklung und die Schwere einer psychischen Erkrankung.

Mögliche Fragen in diesem Zusammenhang sind:

- Hole ich mir Hilfe oder will ich alles alleine hinkriegen?
- Bekomme ich Unterstützung durch Familie, Freunde, Kolleginnen...?
- Habe ich Hobbies, die mich entspannen und entlasten?

## COMPARE – Eltern machen Psychotherapie

- Sie erfahren, wie Ihre Erkrankung entstanden ist, und Sie verstehen besser, warum Sie auf bestimmte Dinge mit Angst, Trauer oder anderen Symptomen reagieren.
- Gemeinsam mit Ihrem Therapeuten entwickeln Sie Strategien, wie Sie Ihre Probleme bewältigen können.

Sie lernen schrittweise, schwierige Situationen zu bewältigen.



### Warten Sie nicht länger!

Nähere Informationen zu unseren Therapieangeboten bei:

Prof. Dr. Annette Schröder  
Dr. Jens Heider, Dr. Katharina Köck  
M. Sc. Psych. Katharina Senger

Tel. 06341 - 280 356 31  
E-Mail: [wipp@uni-landau.de](mailto:wipp@uni-landau.de)

WiPP - Psychotherapeutische Universitätsambulanz  
Universität Koblenz-Landau  
Ostbahnstr. 10  
76829 Landau

[www.wipp-landau.de](http://www.wipp-landau.de)  
[www.uni-marburg.de/compare.de](http://www.uni-marburg.de/compare.de)



»Was hast Du denn nur, Mama?«

**Psychotherapie für Eltern**  
mit Kindern im Alter von 6 bis 12 Jahren



## Was Sie über psychische Erkrankungen wissen sollten

### Ursachen

Selten gibt es nur eine Ursache für eine psychische Erkrankung. Verschiedene Faktoren machen einen anfälliger dafür:

- Frühe negative Beziehungserfahrungen mit wichtigen Bezugspersonen (z.B. aufgrund psychischer Erkrankungen der Eltern)
- Belastungen im Kindes- und Jugendalter
- Temperament & Persönlichkeit
- Schwere körperliche Erkrankungen
- Komplikationen während der Schwangerschaft und Geburt
- Biologische Verletzlichkeit für bestimmte psychische Erkrankungen („Genetik“ und „Eigenetik“)

### Auslöser

Auf bestimmte Ereignisse reagieren manche Menschen mit der Entwicklung einer psychischen Erkrankung.

Mögliche Auslöser sind:

- Kritische Lebensereignisse (z. B. Verlust einer wichtigen Bezugsperson, Umzug, Geburt eines Kindes, Scheidung...)
- Alltagsärgernisse (z. B. Stress am Arbeitsplatz, Konflikte in der Partnerschaft, mit den Kindern, den Nachbarn...)

### Einflussfaktoren

Jeder Mensch geht mit solchen Erfahrungen unterschiedlich um. Dies beeinflusst die Entwicklung und die Schwere einer psychischen Erkrankung.

Mögliche Fragen in diesem Zusammenhang sind:

- Hole ich mir Hilfe oder will ich alles alleine hinkriegen?
- Bekomme ich Unterstützung durch Familie, Freunde, Kolleginnen...?
- Habe ich Hobbies, die mich entspannen und entlasten?

## COMPARE – Eltern machen Psychotherapie

- Sie erfahren, wie Ihre Erkrankung entstanden ist, und Sie verstehen besser, warum Sie auf bestimmte Dinge mit Angst, Trauer oder anderen Symptomen reagieren.
- Gemeinsam mit Ihrem Therapeuten entwickeln Sie Strategien, wie Sie Ihre Probleme bewältigen können.

Sie lernen schrittweise, schwierige Situationen zu bewältigen.



### Warten Sie nicht länger!

Nähere Informationen zu unseren Therapieangeboten bei:

Prof. Dr. Annette Schröder  
Dr. Jens Heider, Dr. Katharina Köck  
M. Sc. Psych. Katharina Senger

Tel. 06341 - 280 356 31  
E-Mail: [wipp@uni-landau.de](mailto:wipp@uni-landau.de)

WiPP - Psychotherapeutische Universitätsambulanz  
Universität Koblenz-Landau  
Ostbahnstr. 10  
76829 Landau

[www.wipp-landau.de](http://www.wipp-landau.de)  
[www.uni-marburg.de/compare.de](http://www.uni-marburg.de/compare.de)



»Was hast Du denn nur, Papa?«

**Psychotherapie für Eltern**  
mit Kindern im Alter von 6 bis 12 Jahren



## An wen richtet sich das Angebot?

Eltern mit psychischen Erkrankungen und Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren

Psychische Erkrankungen können unterschiedliche Symptome zeigen. Bei depressiven Erkrankungen kann es sein, dass man sich zu nichts mehr aufrufen kann, schnell gereizt und ärgerlich reagiert. Bei Angststörungen kann es sein, dass man Angst vor Menschenmengen hat oder davor, in der Öffentlichkeit zu sprechen oder zu essen. Bei Zwängen sind häufig ein vermehrtes Kontrollieren oder unangenehme, bedrohliche Gedanken zu beobachten. Je nach Stärke der Erkrankung können diese Belastungen eine psychotherapeutische Behandlung notwendig machen. In einer Familie sind dann auch die Angehörigen und die Kinder von den Erkrankungen mitbetroffen.

Eltern können bei uns zusammen mit ihren Kindern im Alter von 6 bis 12 Jahren die Chance wahrnehmen, ihre Erkrankungen in den Griff zu bekommen.

## Psychische Erkrankungen – häufige Begleiter

Psychische Erkrankungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen unserer Zeit. Nach aktuellen Studien leidet etwa jede vierte Person zwischen 18 und 65 Jahren unter psychischen Erkrankungen. Betroffene in diesem Alter haben oft Kinder. Man schätzt, dass etwa 25 % der Kinder in Deutschland mit einem psychisch erkrankten Elternteil zusammenleben. Für die Kinder bedeutet dies häufig eine große Belastung.

## Gute Prognose

Frühzeitig erfolgreich behandeln

Wir können psychische Erkrankungen mit Psychotherapie erfolgreich behandeln. Die Prognose bei der Behandlung mit Verhaltenstherapie ist sehr gut. Erfahrungsgemäß hat die Behandlung von erkrankten Eltern positive Effekte auf die Entwicklung ihrer Kinder! Zudem gibt es für Eltern spezielle Trainingsprogramme wie das „Positive Parenting Program“ (Triple P), das ebenfalls sehr gute Effekte für Eltern und Kinder zeigt.

### Was machen wir?

#### Erstgespräch und Diagnostik

- Eltern und Kinder führen mit uns diagnostische Gespräche und füllen Fragebögen aus.

#### Psychotherapie

- Als Psychotherapie für die Eltern bieten wir eine kognitive Verhaltenstherapie an – eine Behandlungsform, die sehr gut überprüft ist und sich als sehr wirksam herausgestellt hat.
- Wir bieten zwei Varianten kognitiver Verhaltenstherapie an: einmal mit und einmal ohne ein zusätzliches Triple-P-Elterntaining.
- In beiden Varianten halten wir mit den Eltern individuelle Therapiesitzungen ab; in Variante 2 kommen noch 10 Sitzungen Triple-P-Training hinzu.
- Anhand von Fragebögen wird der Therapieverlauf kontinuierlich beobachtet.

#### Nachuntersuchungen

- Direkt und sechs Monate nach Therapieende wird der Therapieerfolg gemessen.
- Es werden dazu die gleichen Untersuchungen wie vor Therapiebeginn durchgeführt.

## Ein vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördertes Projekt

Effekte elterlicher Psychotherapie auf ihre Kinder

COMPARE (children of mentally ill parents at risk evaluation)  
Das Therapieangebot ist Mittelpunkt eines Forschungsprojekts (Leitung: Prof. Dr. Hanna Christiansen, Professur für Klinische Kinder- und Jugendpsychologie, Philipps-Universität Marburg), das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert wird. Mehrere universitäre Zentren für Psychotherapie arbeiten dabei zusammen, so dass das Therapieangebot in Marburg, Bochum, Erlangen, Gießen, Landau, Mainz und München zur Verfügung steht.



Prof. Dr. Hanna Christiansen

### Ziel des Forschungsprojekts

Die Studie misst die Auswirkungen der Psychotherapie bei den Eltern auf ihre Kinder und prüft, ob ein zusätzliches Elterntaining (Triple P) zu weiteren Effekten führt. Alle Behandlungen werden von speziell ausgebildeten und erfahrenen Therapeutinnen und Therapeuten durchgeführt.

### Kosten

Die Kosten für die Behandlung werden von Ihrer Krankenkasse übernommen.



GEFÖRDERT VOM

