

Familienpsychologie

Der familiäre Lebenskontext und seine Bedeutung

Menschen leben meist in „Familien“ bzw. familiären Lebensgemeinschaften; Kleinfamilie, großfamiliäres Umfeld, unvollständige Familien, Alleinerziehende mit Kindern, Stieffamilien, Ersatzfamilien, familienähnliche Lebensgemeinschaften etc..

Sie möchten sich in familiären Beziehungen und Gemeinschaften wohl und integriert fühlen, was ein starkes Motiv ihres Fühlens, Denkens und Handelns ist.

Daher orientieren Menschen ihre persönliche Lebensgestaltung nahezu im gesamten Lebenslauf an ihren Familien.

Sie lassen sich in ihrem Erleben, Denken und Handeln deutlich von ihren Familien beeinflussen und sogar prägen, und sie beeinflussen ihrerseits durch eigenes Erleben, Denken und Handeln deutlich ihre Familien bzw. ihre Angehörigen.

Wenn Menschen sich in Familien integriert fühlen, fällt es ihnen viel leichter, körperlich und seelisch gesund zu leben und sich bei körperlichen und psychischen Erkrankungen zu heilen.

Wenn Menschen sich wenig in Familien integriert fühlen und darunter leiden, neigen sie mehr zu Erkrankungen von Körper und Psyche.

Familien sind also in der Regel die wichtigsten Lebensgemeinschaften für uns Menschen, und sie sind also auch primäre Sozialsysteme der Gesundheitsförderung und solidarischer Gesundheitshilfe.

Familien als Empfänger öffentlicher und psychologischer Unterstützung

Gemäß der Weltgesundheitsorganisation sollten öffentliche Hilfeangebote für folgende Familien zur Verfügung stehen:

- Ehepaare und eheähnliche Partnerschaften, damit sie positive Beziehungs- und Kommunikationsmuster in wechselseitiger Liebe und Hochachtung mit gesunder Sexualität erleben und eine stabile Partnerschaft pflegen können, auch zugunsten ihrer minderjährigen Kinder,
- junge Paare mit dem Ziel, dass nur erwünschte Schwangerschaften eintreten,
- Paare mit einer schwangeren Partnerin zwecks einer guten Betreuung während der Schwangerschaft und einer paarbezogenen Geburtsvorbereitung,
- Paare bei der Geburt und in den ersten Wochen danach zwecks einer guten Frühbetreuung des Kindes, u.a. mit dem Ziel einer sechsmonatigen Stillphase,
- Familien mit Kindern im Kleinkindalter, damit Kinder in ihrer Familie günstige Bedingungen für ihre soziale, emotionale und intellektuelle Entwicklung erleben und eine gute psychische Basis für Selbstachtung und Persönlichkeitsstabilität entwickeln können,
- Familien mit Kindern und Jugendlichen, damit Kinder und Jugendliche in ihren Familien ein stabiles soziales System mit Gefühlen von Zusammenhalt, Zugehörigkeit und Solidarität sowie mit konstruktiven Beziehungen und Kommunikationsweisen erleben und dadurch eher fähig sind, als Erwachsene für ein stabiles Familiensystem zu sorgen,
- Familien mit älteren und alten Angehörigen, damit diese integrierte und konstruktive Mitglieder im Familiensystem sind,
- Familien mit erkrankten und pflegebedürftigen Menschen, damit das Familiensystem als Ganzes mit Krankheitsbelastungen und Pflegebedürftigkeiten konstruktiv umgehen kann und dazu geeignete Beziehungs- und Kommunikationsmuster pflegen kann,
- Familien mit Angehörigen in der Lebensendphase vor absehbarem Sterben, damit sie betroffenen Familienmitgliedern würdigen Verlauf der Lebensendphase ermöglichen können.

Soziale und psychologische Unterstützung durch Gesundheits- und Sozialdienste bedürfen vor allem Familien mit besonderen Belastungen:

- unvollständige Familien, vor allem allein stehende Elternteile mit Kindern,
- Familien mit besonderen sozialen Belastungen wie Armut, Wohnungsnot, Arbeitslosigkeit,
- Familien mit traumatisierten, chronisch erkrankten, psychisch erkrankten, behinderten, pflegebedürftigen und sterbenden Angehörigen,
- Familien in der Trauerphase nach dem Verlust von Angehörigen, auch nach Trennungen und Scheidungen,
- Familien mit Suchtmittel missbrauchenden Angehörigen, auch wegen der familiären Belastungen durch soziale und psychische Auswirkungen des Suchtmittelmissbrauches.

Ist ein Familienmitglied durch deutliche Störungen belastet, fühlen sich oft auch andere Familienmitglieder belastet, meist weil sie „mit-leiden“, helfen wollen und sich dabei aber auch oft selbst hilflos fühlen.

Daher ist oftmals für eine ganze Familie psychologische Unterstützung sinnvoll, damit die Familie insgesamt Störungen mildern und überwinden kann.

Dazu bestehen folgende Aufgaben:

- günstige Beziehungs-, Verständigungs- und Kommunikationsmuster zwischen primär belasteten und betreuenden Familienmitglieder fördern,
- Unterstützungsmöglichkeiten für direkt belastete Familienmitglieder modellhaft einsetzen,
- die Helfefähigkeiten betreuender Familienmitglieder professionell unterstützen,
- soziale und psychische Entlastungsmöglichkeiten betreuender Familienmitglieder erweitern.

In der psychosozialen, psychotherapeutischen und psychiatrischen Betreuung von Kindern und Jugendlichen ist die gezielte Arbeit mit Familiensystemen weit verbreitet, insbesondere in Erziehungsberatungsstellen und Einrichtungen der Kinder- und Jugendpsychotherapie.

Im Gesundheitswesen gehört es in vielen Bereichen „zum guten Ton“, Partner und Familienmitglieder in Gesundheitsarbeit mit individuellen Klienten einzubeziehen.

Systemtheoretische Perspektiven familienpsychologischer Hilfe

Seit den 70er Jahren spielt im Bereich der professionellen sozialen und psychologischen Arbeit die systemische Perspektive der Familienorientierung eine große Rolle:

Die „Familie“ gilt als ein nach Stabilisierung strebendes System, in dem die Mitglieder durch viel persönlichen Einsatz zur Integration beitragen.

Aus systemtheoretischer Sicht halte ich folgende familienpsychologischen Aufgaben für wichtig:

- Strebungen und Ziele in Systemen, Gemeinschaften, Familien klären:
 - zur fortlaufenden Stabilisierung von Familien,
 - zur Erweiterung von Familien,
 - zur fortlaufenden Stabilisierung einzelner Familienmitglieder,
 - zur persönlichen Entfaltung einzelner Familienmitglieder,
 - zur kooperativen Kommunikation und Verständigung,
 - zum Ausgleich bei unterschiedlichen Strebungen von Familienmitgliedern
- Prozesse der Kommunikation, Verständigung, Klärung und realen Kooperation unterstützen
- zwischen verschiedenen Wünschen und Strebungen von Familienmitgliedern ausgleichen
- beständige Aufmerksamkeit für die Menschenwürde jedes einzelnen Familienmitgliedes, für faire Kommunikationsprozesse sowie für die Stabilität der gesamten Familie fördern.

Ich biete familienpsychologische Hilfe vor allem als Hausbesuche an.