



# Gesundes Aufwachsen

für Kinder psychisch belasteter Eltern

**THEMA: BEZUGSPERSONEN ALS WICHTIGE RESSOURCE IN DER KINDHEIT**



Foto: s.bruegger photography

## **In der Schule Mut machen**

Pädagog:innen sind erste Ansprechpersonen außerhalb der Familie. Sie vermitteln Wissen und geben häufig Sicherheit.

S.8

## **Bindung fördert Entwicklung**

Thomas Kämpfer beschreibt die Qualitäten von Beziehungen, welche die kindliche Entwicklung unterstützen.

S.10

## **„Ich bin froh, Pate zu sein.“**

Warum die Patenschaft für Marcus eine große Bereicherung ist, erzählt er gemeinsam mit Bianca im Interview.

S.14

**„Ich glaube daran, dass es das größte Geschenk ist,  
von jemandem gesehen, gehört, verstanden  
und berührt zu werden.“**

Virginia Satir, US-amerikanische Familientherapeutin

# Bezugspersonen - stabile Begleiter:innen durch die Kindheit

In unserer Arbeit im steirischen Patenfamilienangebot für Kinder mit psychisch belasteten oder erkrankten Eltern(teilen) erleben wir immer wieder, wie hilfreich die Patinnen und Paten als zusätzliche Bezugsperson für die betroffenen Kinder sind. Das motiviert uns, dieses Magazin dem Thema Bezugspersonen zu widmen. Von Beginn unseres Lebens an prägen uns Menschen, mit denen wir aufwachsen. Manche von ihnen werden zu Bezugspersonen und spielen eine zentrale Rolle in unserer Entwicklung. Die Bindung zu ihnen gibt uns Sicherheit, unterstützt unsere soziale, emotionale und kognitive Entwicklung und hilft, mit den Herausforderungen umzugehen, die das Leben mit sich bringt. In dieser zweiten Ausgabe richten wir den Scheinwerfer auf sie, beschreiben, warum eine Person zur Bezugsperson wird, und zeigen anhand von persönlichen Beispielen, wer sie sind und was sie bedeuten.

## Über das Redaktionsteam:

Wir, das sind Petra Di Noia, Margit Lintner, Verena Kaiser-Pelzmann und Alima Matko, die für die Inhalte des Magazins verantwortlich sind, Nicole Wruss, die die Texte lektoriert, und Johanna Frank, die unsere Gedanken, Bilder und Texte verbunden und arrangiert hat. Wir danken allen, die uns theoretischen oder praktisch persönlichen Einblick gegeben haben!



Foto: Styria vitalis

Foto: Hilfswerk Steiermark



”

*Neben anderen Personen war meine Oma meine wichtigste Bezugsperson. Da ich quasi bei meiner Oma aufgewachsen bin, war sie immer für mich da und hat mir zugehört. Sie war mein Rückhalt, mein Vorbild. Ich durfte viel von ihr lernen, denn sie war eine der selbstbewusstesten Frauen, die ich gekannt habe.*

**Andrea Haas, Psychologin**

“



Foto: fizkes - stock.adobe.com

## Starke Bindungen, starke Kinder: Wie sichere Beziehungen Resilienz fördern können

Die Bedeutung von stabilen und verlässlichen Beziehungen für die gesunde Entwicklung von Kindern wird seit den 1960er Jahren erforscht. John Bowlby und Mary Ainsworth haben aufgezeigt, dass sichere Bindungen – basierend auf dem Vertrauen in die Verfügbarkeit und Verlässlichkeit der Bezugsperson – die emotionale Stabilität und Widerstandskraft von Kindern fördern.

Aber was macht eine Bindung „sicher“? Sichere Bindungen entstehen dann, wenn Kinder auf verlässliche, einfühlsame Reaktionen ihrer Bezugsperson vertrauen können. Dies macht es für sie möglich, die Welt zu erkunden im Wissen, dass sie Unterstützung bekommen, wenn sie Hilfe benötigen. Eine sichere Bindung erfordert gleichbleibende, ehrliche Reaktionen, Einfühlungsvermögen sowie eine klare Kommunikation. In herausfordernden oder stressigen Situationen ist es entscheidend, dass Bezugspersonen ruhig und unterstützend (re)agieren, um dem Kind dabei zu helfen, sich selbst zu beruhigen.

Kinder mit sicheren Beziehungen verfügen über vielfältige Bewältigungsstrategien. Sie sind in der Lage, stabile Beziehungen aufzubauen, gehen flexibler mit Frustration um und verfügen über ein besseres Selbstwertgefühl. Allerdings bedeutet eine sichere Bindung nicht automatisch, dass ein Kind resilient ist. Individuelle und umgebungsbedingte Faktoren beeinflussen die Fähigkeit eines Kindes, sich an Herausforderungen anzupassen und sie zu bewältigen. Insgesamt zeigen Studien, dass Kinder mit einer sicheren Bindung besser auf künftige Lebensherausforderungen vorbereitet sind. Sichere Bindungen bieten Schutz, Stabilität und Orientierung, die Kinder in ihrer emotionalen Entwicklung, der Entwicklung eines gesunden Selbstvertrauens und sozialer Kompetenz unterstützen – wichtige Fähigkeiten für das gesamte Leben.

*„Kinder mit einer sicheren Bindung werden besser auf künftige Lebensherausforderungen vorbereitet.“*



Foto: Franziska Reitegger

**Franziska Reitegger, BA MSc PhD** forscht im Bereich Inclusive Education an der Karl-Franzens-Universität Graz. *Hintergrundliteratur ist auf Anfrage erhältlich.*

## Ein sicherer Hafen für Kinder in instabilen Familienstrukturen

In Familien mit konfliktreichen oder wechselnden Verhältnissen können Kinder leicht in ihrer emotionalen und sozialen Entwicklung beeinträchtigt werden. Konstante Bezugspersonen wie Eltern, Großeltern, Freunde aber auch z.B. Patenfamilien, die den Kindern zur Verfügung stehen, bieten Schutzräume, in denen Kinder sich sicher fühlen und verlässliche Bindungen aufbauen können. Diese Stabilität ist entscheidend, um in schwierigen Phasen Orientierung und Halt zu bieten.

*„Konstante Bezugspersonen bieten Schutzräume und schenken Stabilität.“*



Foto: Stadt Graz / Marija Kanizaj

**Mag. Gerald Friedrich** ist Psychologe und Psychotherapeut und leitet die Kinder- und Jugendhilfe Graz-Nordost.

Foto: GFSG



**Michaela Wambacher** ist Mitgründerin und Leiterin des Vereins Achterbahn Steiermark. Als Erfahrungsexpertin setzt sie sich für die Enttabuisierung des Themas Psychische Erkrankungen in der Gesellschaft ein.

## Bezugspersonen sind Anker, die uns Halt geben

Ich bin in einer Familie mit drei Geschwistern aufgewachsen. Bei einem Elternteil brach eine psychische Erkrankung aus, als ich neun Jahre alt war. Darüber wurde mit uns Kindern nicht gesprochen. Mit zehn Jahren beschloss ich, ins Internat zu gehen. Dort konnte ich mich zwar von den Geschehnissen daheim distanzieren, war aber gleichzeitig unglücklich, nicht bei meiner Familie zu sein. Geholfen hat schließlich meine beste Freundin. Sie nahm mich damals immer wieder übers Wochenende mit zu sich nach Hause. Durch ihre Familie wurden mir unbeschwerte Momente geschenkt und alles wurde leichter. Diese Auszeiten von den Problemen daheim waren bedeutende Anker in meinem Leben und haben mich gestärkt.

*„Eine Bezugsperson außerhalb des eigenen Familiensystems kann für ein Kind hilfreich sein.“*

*In Beziehung sein bedeutet,  
miteinander zu wachsen und  
füreinander da zu sein.*



Foto: Mario Gimpel

”

*Eine wichtige Bezugsperson war für mich meine Schulfreundin Sabine, meine „Steirisch-Trainerin“. Als Kind deutscher Eltern brauchte ich dringend Nachhilfe, um die Sprache und sozialen Regeln der Südsteiermark zu verstehen. Das war wichtig für mich, um meinen Platz in der Schule zu finden.*

**Alima Matko, Psychologin**

“

# Zusammen stark: Wie eine Patenschaft Halt und Unterstützung gibt

Alima Matko, die Koordinatorin des Patenfamilienangebots in der Steiermark, hat Miriam\* und Ivo\*, zwei mittlerweile erwachsene Patenkinder getroffen, um mit ihnen über ihre Patenschaften zu sprechen.

## *War euch bewusst, als ihr eure Patenfamilien kennengelernt habt, warum ihr sie bekommt?*

**M:** Mir war am Anfang nicht ganz klar, was eine Patenschaft ist, aber ich habe im Prinzip schon verstanden, dass es eine Entlastung sein soll.

**I:** Ich habe verstanden, dass meine Mutter und mein Vater nicht so viel Zeit haben. Sie meinten, dass es gut wäre für mich, eine Patenfamilie zu haben.

## *Was macht für euch generell eine Person zu einer Vertrauensperson?*

**I:** Ich vertraue nicht so leicht jemandem, und es gibt viele Leute, die nicht viel von mir wissen. Vertrauen schafft vielleicht, dass jemand hilfsbereit ist.

**M:** Es ist wichtig, dass man merkt, dass die Person wirklich interessiert, was einen gerade bedrückt.

## *Gibt es in eurem Leben solche Vertrauenspersonen?*

**I:** Für mich sind es Irene und Franz (Anm.: seine Pat:innen). Ich habe gemerkt, dass die beiden für mich da sind. Am meisten Irene, weil sie echt hilfsbereit ist. Mit ihr rede ich am meisten. Beide haben mich auch beim Lernen sehr unterstützt. Irgendwann hat sich herausgestellt, dass ich Dyskalkulie habe. Sie haben organisiert, dass es getestet wird.

**M:** Neben meinem Freund sind es eigentlich hauptsächlich Ulli und August (Anm.: ihre Pat:innen). Nach der Schule bin ich immer zu ihnen gegangen, Ulli hat mit mir gelernt. Dort konnte ich es, aber in der Schule dann nicht mehr. Ulli hat gemerkt, dass da etwas nicht passt. Sie meinte, dass wir das kontrollieren lassen. Das war für mich das Größte, dass sie das ins Rollen gebracht hat.



Foto: bignai - stock.adobe.com

**Gibt es sonst noch etwas, das euch geholfen hat, Vertrauen aufzubauen? Oder etwas, woran ihr spürt, dass euch jemand unterstützt?**

**M:** Ich muss sagen, wir haben uns sehr schnell sehr gut verstanden. Wir haben uns von Anfang an regelmäßig getroffen. Sie haben immer geschaut, was uns interessiert und haben uns unterstützt (Anm.: M. hat gemeinsam mit ihrer jüngeren Schwester eine Patenfamilie). Ich wurde immer gefragt, wie es mir geht, wie die Schule war. Das hatte ich so zuhause nicht.

**I:** Bei mir war es der Support für meinen Sport, weil ich sehr aktiv Fußball spiele. Sie kamen immer zu meinen Spielen. Auch als ich eine Zeitlang im Ausland war, haben sie mich unterstützt, haben Kontakt gehalten und einen Sprachkurs organisiert.

**Inwiefern denkt ihr rückblickend, dass eure Patenfamilien Einfluss auf euer Leben genommen haben?**

**M:** Ich bin sehr früh ausgezogen. Ulli und August haben mir das Gefühl gegeben, dass ich auch alles alleine schaffen kann und dass sie immer hinter mir stehen.

**I:** Wenn ich bei den Paten war, konnte ich abschalten. Sonst hatte ich oft das Gefühl, für die Geschwister verantwortlich zu sein, weil ich viel auf meine Schwester und meinen Bruder aufpassen musste.

**Gibt es etwas, das ihr euren Pat:innen sagen möchtet? Oder auch Menschen, die überlegen, eine Patenschaft zu übernehmen?**

**M:** Dass es definitiv eine sehr große Hilfe ist. Ohne die Patenschaft wäre ich sicher nicht da, wo ich jetzt bin.

**I:** Ich würde generell sagen, dass es etwas richtig Gutes ist, wenn ihr eure Zeit den Kindern gebt und dadurch einfach ein bisschen Belastung wegnehmt.

**I:** Bei den Paten sammelt man neue Erfahrungen und lernt außerhalb der Familie eine andere Welt kennen.

**M:** Es ist eine Zeit, in der man nicht daran denkt, was zuhause los ist. Das hilft. In der Zeit ging es um MICH. Ulli und August haben immer geschaut, dass wir etwas zu tun hatten. Dadurch haben wir nicht viel über irgendetwas nachdenken müssen. Wir waren im HIER UND JETZT.

*Danke für das Gespräch!*

---

## INTERVIEWPARTNER:INNEN\*

\*Wir haben die Namen geändert.

**Miriam** wird mit ihrer Schwester von Ulli und August begleitet. Sie trafen sich lange Zeit ein Mal pro Woche. Inzwischen treffen sie sich nicht mehr so regelmäßig, aber für Miriam ist es trotzdem wichtig, dass sie die beiden jederzeit anrufen kann.

**Ivo** kennt Irene und Franz seit 2018. Seitdem hat sich viel in seinem Leben getan. Die Pat:innen haben ihn in dieser Zeit immer begleitet und versucht, bei den jeweiligen Herausforderungen, die das Leben so brachte, eine Stütze zu sein.



# Pädagog:innen als Ressource

Die Zeit in Kindergarten und Schule prägt uns. Ob Kinder Lernfreude entwickeln, sich in der Gruppe wohlfühlen, sich gesund entwickeln und mit Herausforderungen zurechtkommen, beeinflussen auch die Pädagog:innen, die sie in diesen Lernwelten begleiten.

Pädagog:innen sind wichtige Vorbilder und oft die erste Ansprechperson für Kinder außerhalb ihrer Familien. Pädagog:innen geben Sicherheit, wenn sie durch eine wertschätzende, feinfühlig und verlässliche Haltung eine tragfähige Beziehung anbieten. Sie geben in schwierigen Phasen Mut und Stabilität, wenn sie Kinder mit all ihren Lebensthemen wahrnehmen, bei Veränderungen und Belastungen helfen und gegebenenfalls Brücken zu anderen Unterstützungssystemen bauen.

Du bist mir nicht egal!

Du bist nicht allein!

Ich sehe dich!

Du kannst es schaffen!



Das sind für alle Kinder wichtige Aussagen von Pädagog:innen. Insbesondere gilt das für Kinder mit besonderen Herausforderungen.



Foto: Jacob Lund - stock.adobe.com

# Wie stärke ich ein Kind?

## Ich bin eine stabile Bezugsperson.

- ☘ bin wertschätzend, einfühlsam und verlässlich
- ☘ habe Ausdauer und Geduld
- ☘ ermutige das Kind und zeige Interesse
- ☘ stehe ihm bei Schwierigkeiten zur Seite

## Ich bin Gesprächspartner:in.

- ☘ spreche mit dem Kind altersgemäß über psychische Gesundheit und Krankheit
- ☘ stehe dem Kind bei Fragen zur Verfügung und berücksichtige seine Bedürfnisse
- ☘ finde in guten Zeiten mit dem Kind Lösungen für schwierige Situationen

## Ich fördere es.

- ☘ schaffe schöne, gemeinsame Momente
- ☘ erkenne und aktiviere Fähigkeiten und Stärken des Kindes
- ☘ unterstütze das soziale Miteinander und die Begegnung mit anderen Kindern

## Ich unterstütze es.

- ☘ stehe als fürsorgliche/r Erwachsene/r zur Verfügung
- ☘ bin mit den Eltern in gutem Kontakt
- ☘ biete bei Bedarf Unterstützung an oder vermittele sie



Foto: Clayton D. – stock.adobe.com

## Bindung und Entwicklung: Die Rolle von Bezugspersonen in der Kindheit

Bezugspersonen sind Menschen, die für die Betreuung zuständig sind und zu denen das Kind eine enge Beziehung entwickelt. Diese Beziehung wird als Bindung bezeichnet. In der frühen kindlichen Entwicklung haben Kinder meist ein bis drei sogenannte „primäre Bindungspersonen“. In der Regel sind das die leiblichen Eltern, manchmal noch weitere Familienangehörige. Diese Bezugspersonen sind für die Versorgung der Grundbedürfnisse des Kindes verantwortlich, unterstützen es bei der Bewältigung der Entwicklungsaufgaben und stehen für die emotionale Regulierung des Kindes zur Verfügung.

### Was braucht es, damit eine gute Beziehung entsteht?

Entscheidend ist die Qualität der Zuwendung, also das Maß an Feinfühligkeit. Sie sollte sich an den Bedürfnissen des Kindes orientieren und – im

Sinne eines sicheren Hafens – einerseits Schutz bieten, andererseits das Kind ermutigen, seine Umwelt zu erkunden und neue Erfahrungen zu sammeln. Verlässlichkeit, Zugewandtheit und Wertschätzung sind wichtige Erfahrungen, die wir Kindern vermitteln können. Dabei ist auch Präsenz bedeutsam: Bezugspersonen sollten nicht nur physisch, sondern auch emotional prompt und zugewandt verfügbar sein, wenn das Kind sie braucht.

Eltern, die ihre eigenen Probleme als unbewältigt erleben oder selbst überwiegend negative Beziehungserfahrungen gemacht haben, können dies manchmal nur eingeschränkt leisten. Für das Kind wirkt das verunsichernd, eventuell auch ängstigend oder verstörend. Familien mit solchen Herausforderungen profitieren besonders von zusätzlicher familiärer oder professioneller Unterstützung.

## Wie viele Bezugspersonen sind für ein Kind hilfreich?

Zusätzlich zu den primären Bindungspersonen haben Kinder meist nachgereichte Bezugspersonen. Das können Großeltern, ältere Geschwister, die Kindergartenpädagogin, Patin/Pate oder der Lehrer sein. Entscheidend ist weniger die Anzahl der Bindungspersonen, als die Qualität ihrer Bindungsangebote. Gerade bei Kindern aus weniger zugewandten familiären Situationen können diese nachgereichten Bindungspersonen im Laufe der

Entwicklung emotional positive und selbstwertstärkende Erfahrungen vermitteln. Ablehnende oder frühe negative Bindungserfahrungen können durch wertschätzende und positive Beziehungserfahrungen und Rückmeldungen gemildert oder korrigiert werden. Gemäß dem Sprichwort: „Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen,“ geht das Konzept Patenfamilie genau in diese Richtung.

*„Verlässlichkeit, Zugewandtheit und Wertschätzung sind wichtige Erfahrungen, die wir Kindern vermitteln können.“*

Foto: Thomas Kämpfer



**Dipl.-Psych. Thomas Kämpfer** ist Klinischer und Gesundheitspsychologe und Leiter des Psychosozialen Beratungszentrums Frohnleiten von Rettet das Kind Steiermark. Seine Schwerpunkte sind Säuglings-Kleinkind-Elternberatung und -behandlung, Bindungsstörungen und bindungstraumatische Kontexte.

”

*Mein Bruder war mein Beschützer und treuester Wegbegleiter in meiner Kindheit. Er stand immer hinter mir, obwohl es nicht immer einfach mit mir war. Ich kann mir keinen besseren Bruder vorstellen, da wir sehr eng miteinander verbunden sind.*

**Margit Lintner, Psychologin**

“



Foto: Stiefkind

# Ich habe dich lieb, Oma!

Sabrina Martina Mayr ist in eine Familie hineingeboren, in der es einige Herausforderungen gab. In diesem Brief erzählt sie von einer für sie ganz besonderen Person, die sie wahrgenommen, gestärkt und vor allem geliebt hat.



Foto: Sabrina Mayr

*Liebe Oma,*

*was war ich doch für ein kleiner Knopf, als du mich damals in deinen Armen gehalten hast, während meine Mutter in der Psychiatrie war. Du warst da, einfach da. Liebevoll, fürsorglich, aber auch mit einer klaren Stimme und Grenze, an der ich mich an so manchen Tagen gerieben habe.*

*Kannst du dich noch erinnern, als wir im Wald bei dem besonderen Schaukelbaum waren? Wir hatten einen Saft, eine trockene Semmel und das Schnitzmesser mit. Wir haben Pfeifen oder Bogen geschnitzt, und wenn mein Bruder und ich in die Wald-Feen-Kobold-Zwergen-Welt eingetaucht sind, hast du ruhig und selig auf der Bank gesessen und uns Kind-Sein lassen.*

*Weißt du noch, als wir gemeinsam meine Englisch-Hausübung gemacht haben und wir beide der Aussprache der englischen Wörter nicht allzu mächtig waren? Wir haben gelacht, gemeinsam keinen Schimmer gehabt, und es dann doch irgendwie mit einer Portion Zuversicht geschafft.*

*Wenn ich bei dir war, konnte ich einfach sein. Ich weiß, dass meine Eltern, besonders meine psychisch erkrankte Mutter, stets versucht haben, ihr Bestes zu geben. Trotzdem hat mich das Wechselbad des Verhaltens meiner Mutter oft verunsichert. Bei dir war ich „freier“. Wenn ich bei dir war, konnte ich einfach sein, außerhalb meiner „Tochter-Rolle“, die mir zuhause manchmal zu eng und unsicher wurde.*

*Wenn ich einmal Kummer hatte und nicht mit meinen Eltern darüber sprechen wollte oder konnte, warst und bist du mit einem offenen Ohr und einer Schulter zum Anlehnen für mich da und hörst zu. Auch wenn noch keine Lösung in Sicht ist.*

*Ich bin froh, in diese Familie hineingeboren worden zu sein. Mit all den Prägungen, Höhen und Tiefen konnte ich mich zu dem Menschen entwickeln, der ich heute bin. Nach wie vor, Oma, gibt es mir Kraft, dich zu sehen, deine Hand zu halten und dein spitzbübisches, bald 90-jähriges Lächeln zu sehen. Es stärkt mich, wenn wir telefonieren, die Worte „Ich habe dich lieb!“ zu hören, und du mir ein Luftbussi durch die Leitung mitten in mein Herz schickst.*

*Ich habe dich lieb, Oma!*

Foto: Klaus Pressberger



**Mag<sup>a</sup> (FH) Sabrina Martina Mayr** ist Elementarpädagogin, Sozialarbeiterin und Autorin des Buches:

-JETZT- hab ich keinen Bock mehr!  
Wien: Buchschmiedeverlag 2023.



Foto: Sabrina Mayr

# Vorbilder, die inspirieren

”

*Mein Fußballtrainer Sepp Wittmann war für mich eine sehr wichtige Stütze und Bezugsperson, weil er mich stets mit Respekt behandelt hat, aber ihn auch eingefordert hat, wenn ich in meinem jugendlichen Leichtsinn respektlos war.*

**Paul Pizzera, Musiker**

“



Foto: Ulli Rauch

Paul Pizzera schätzt, in seiner Kindheit eine zusätzliche erwachsene Bezugsperson an seiner Seite gehabt zu haben. Der Musiker und Kabarettist erinnert sich hier ganz besonders an seinen Fußballtrainer.

Manche Beziehungen bleiben so sehr in Erinnerung, dass sie als künstlerische Inspiration dienen. Zum Beispiel bei Kurt Steinbäcker, der mit seinem Lied über die Beziehung zu seinem Großvater berührt:

*S.T.S.  
Großvater  
auf YouTube*





Foto: s.bruenner photography

## Diese Patenschaft steht für Vertrauen und Geborgenheit

Bianca\* und Markus\* begleiten als Patenfamilie seit vier Jahren einen Buben (9) und ein Mädchen (7). Im Interview mit Margit Lintner, die Patenschaften in Graz und Graz-Umgebung betreut, beschreiben sie ihre Erfahrungen als Bezugspersonen für die Patenkinder.

### *Was war eure Motivation, Patenfamilie zu werden?*

**B:** Meine Tochter war schon groß und ich wollte unbedingt etwas machen. Das Patenschaftsangebot ist mir einfach so in die Hände gefallen, und es hat super gepasst. Für Markus war es auch gleich eine Option.

**B:** Ich habe sechs Jahre mit meiner Tochter allein gelebt. Ich hätte mir, obwohl ich keine psychische Erkrankung habe, manchmal wirklich jemanden gewünscht, der mir das Kind abnimmt, weil es so viel war.

**M:** Ich habe selbst Erfahrung mit dem Thema psychische Krankheit, weil meine Mutter mit Depressionen gekämpft hat. Ich kann mir vorstellen, wie es den Kindern geht.

### *Welche Erwartungen hattet ihr ursprünglich an die Patenschaft? Haben sich diese mit der Patenschaft verändert?*

**B:** Ich hätte erwartet, dass man ständig etwas unternehmen oder irgendein Programm bieten muss, aber die Kinder haben bei uns Ruhe gesucht und wollten einfach runterkommen.

### *Die Kinder waren klein, als ihr sie kennengelernt habt. Gab es einen Moment, wo ihr erstmals ihr Vertrauen gespürt habt?*

**M:** Dominik hat mir schon am Kennenlerntag vertraut. Er hat mir damals von seinem Leben erzählt. Damit hätte ich bei dem damals Siebenjährigen nicht gerechnet.

### *Wie würdet ihr eure Beziehung zu euren Patenkindern beschreiben?*

**B:** Ich habe das Gefühl, dass sie sehr vertraut ist. Ich denke, sie fühlen sich bei uns zuhause.

**M:** Wir sind die Taufpaten von Dominik geworden. Sie sind jetzt eigentlich wie Familienmitglieder.

### *Welche Momente in der Patenschaft machen euch besonders glücklich?*

**B:** Ich mag es sehr gerne, wenn wir am Abend nachhause fahren und sie sagen, dass es ein schöner Tag war, obwohl wir gar nichts Besonderes unternommen haben.

### *Gibt es für euch besondere Momente in der Patenschaft?*

**M:** Die Taufe und die Erstkommunion. Ich glaube, das war für Dominik schon wertvoll, dass er uns da als Bezugspersonen hatte.

**B:** Die sprachliche Entwicklung von Elisabeth. Da denke ich mir oft: „Wow, wie schön sie heute reden kann!“ Man sieht, dass es da Fortschritte gegeben hat.

### *Was sind wesentliche Faktoren, dass die Patenschaft schon so lange besteht?*

**M:** Wir bieten für die Mama Kontinuität und Struktur, was ihr auch gut tut. Und den Kindern gefällt es mit uns scheinbar so gut, dass sie immer wieder zu uns kommen möchten.

### *Was glaubt ihr, dass ihnen bei euch gefällt?*

**B:** Wir sind wie ein Hafen für sie, wo sie Ruhe haben. Sie müssen bei uns überhaupt nichts. Wir erwarten nichts.

**M:** Oft möchten sie nur ein bisschen zeichnen und dann auf der Couch liegen. Das bieten wir ihnen.

### *Gibt es etwas, das ihr durch die Patenschaft gelernt habt?*

**M:** Ich glaube, man wird einfach dankbarer und lernt zu schätzen, dass es einem gut geht. Man sieht, wie weitreichend die Folgen einer psychischen Erkrankung für alle im Umfeld sind. Und die beiden Kinder haben uns Geduld gelehrt, weil sie sehr aufgeweckt sind.

**B:** Und mit den Kindern ist es einfach sehr lustig.

### *Habt ihr Tipps für den Beginn einer Patenschaft? Was hilft, Vertrauen aufzubauen?*

**B:** Ich habe das einfach auf mich zukommen lassen und nicht versucht, irgendetwas zu erzwingen.

**M:** Weniger ist oft mehr!

**B:** Die Mama ist einfach die wichtigste Person in ihrem Leben, und mir war ganz wichtig, dass sie Bescheid weiß, wie es bei uns zuhause aussieht.

*Danke für das Gespräch!*

---

## INTERVIEWPARTNER:INNEN\*

\*Wir haben die Namen geändert.

**Bianca** und **Markus** sind seit 2020 eine Patenfamilie. Sie treffen ihre Patenkinder meist wöchentlich und verbringen einen gemeinsamen Nachmittag beim Fußball spielen, Malen oder einem Besuch auf dem Spielplatz.



”

*Meine Nachbarin, die in der Wohnung über uns gewohnt hat, war für mich die beste ZuhörerIn, da sie immer ein offenes Ohr für mich hatte und ich ihr alles erzählen konnte.*

“

**Nicole Wruss, Psychologin**



Foto: Robert Jonke

Foto: Styria vitalis



”

*Meine jüngere Schwester war für mich eine wichtige Verbündete und Vertrauensperson, weil wir beinahe alles in unserer Familie gemeinsam erlebt haben und uns gegenseitig immer zur Seite standen.*

“

**Simon Dohnal,  
betroffenes erwachsenes Kind**

## Vielfältige Beziehungen bereichern Kinder und Eltern

Bezugspersonen sind eine Art „erweiterte Familie“ und eine Bereicherung für Kinder. Sie lernen dadurch, dass Menschen unterschiedlich sind, es unterschiedliche Qualitäten gibt und das so sein darf. So können die unterschiedlichen Bedürfnisse der Kinder abgedeckt werden. Jede/r mag/kann etwas Anderes und

kann dem Kind das anbieten. Die Kinder können von der Vielfältigkeit profitieren, was ihre Resilienz steigert. Eine weitere Bezugsperson kann auch eine positive, stressreduzierende Wirkung auf die Eltern haben. Sie können Kraft tanken, was sich wiederum positiv auf die Kinder auswirkt. Insgesamt eine „Win-win-Situation“.



Foto: Eva Maria Heranig

**Mag<sup>a</sup> Eva Maria Heranig** ist Klinische-, Gesundheits- und Notfallpsychologin, Systemische/Entwicklungspsychologische Beraterin und Mitarbeiterin der Kinder- und Jugendhilfe Graz

## Auf mich wird Bezug genommen – ich werde gesehen

Es ist bekannt, wie gefährdend Einsamkeit und soziale Isolation für die körperliche und geistige Gesundheit sind: Herzerkrankungen, Depressionen und der Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit können die Folgen sein. Besonders Kinder brauchen für eine gesunde Entwicklung Menschen, die für

sie da sind. Menschen, die ihnen zeigen, dass sie gesehen und wahrgenommen werden. Menschen, mit denen sie Gefühle und Gedanken teilen können. Nähe ist zudem auch als Wechselwirkung spürbar: Denn anderen eine Bezugsperson zu sein, heißt, dass auch auf mich Bezug genommen wird.



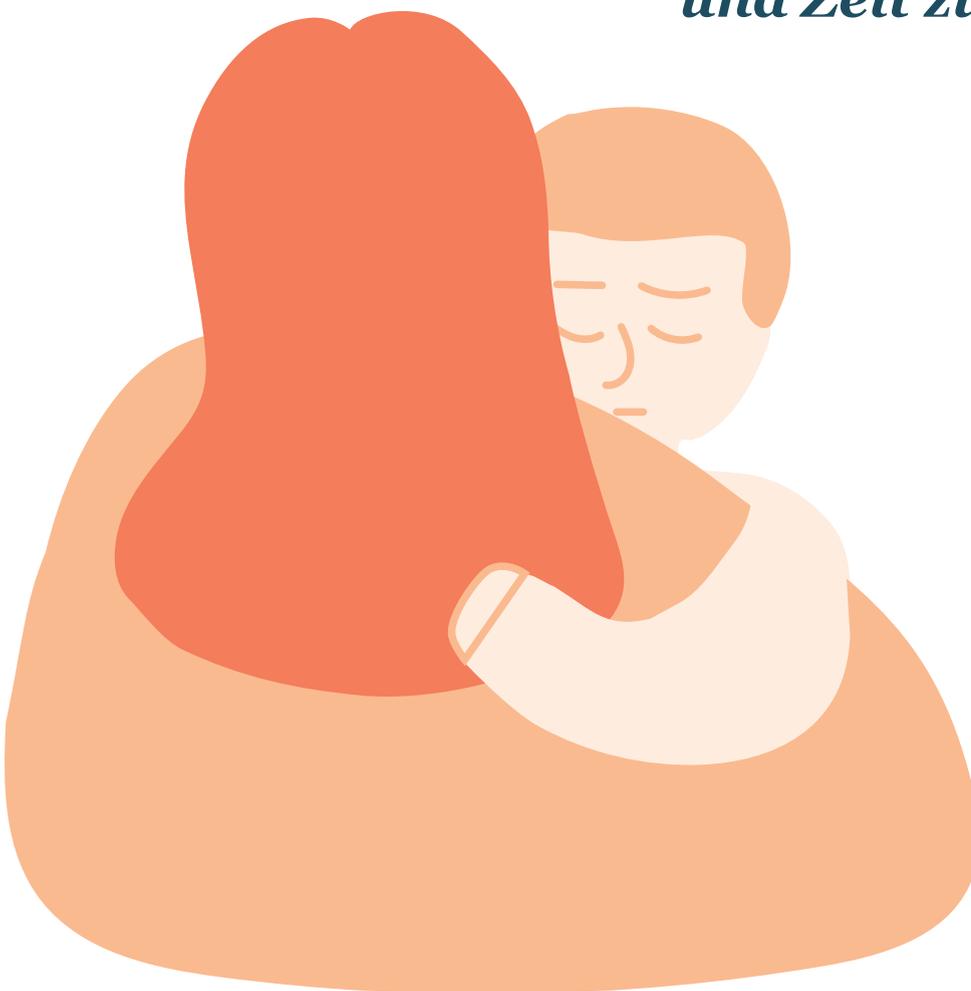
Foto: Conny Leitgeb Photography

**DSA<sup>in</sup> Ulrike Walch, MSc** ist Sozialarbeiterin, Supervisorin, Theaterpädagogin und leitet Psynot, das psychiatrische Krisentelefon für die Steiermark

---

***In Beziehung sein bedeutet,  
jemandem Zuwendung  
und Zeit zu schenken.***

Illustration: Styria vitalis



# Mehr über soziale Beziehungen und Bezugspersonen lesen, sehen und hören ...

## Fachliteratur



Joachim Bauer (2015):  
**Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern.**

Aktualisierte und erweiterte Ausgabe. München, Berlin: Piper.

*Gut lesbare, spannende Beschreibung, wie Körper und Seele sich beeinflussen.*

Haim Omer, Philip Streit (2019):  
**Neue Autorität - Das Geheimnis starker Eltern.**

2., unveränderte Auflage.  
Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.



*Ein Erziehungsratgeber über positive Beziehungen durch offene Kommunikation.*

## Kinder- und Jugendbücher



Peter Brown (2024):  
**Der wilde Roboter.**  
Aus dem Englischen von Uwe-Michael Gutzschhahn.  
München: Penguin Junior.

*Das Roboterädchen Roz landet auf einer wilden,*

*einsamen Insel und kümmert sich dort um ein verwaistes Gänseküken.*

Azimeh Maleki et al. (2019):  
**Dunkle Farben im Wunderwald. Ein Buch für Kinder, deren Eltern psychisch erkrankt sind.**

Bern: Hogrefe.

*Der Kobold Muri sorgt sich um seinen Vater und gerät dadurch in einen Streit mit seinem besten Freund. Ihre Lehrerin Frau Boll und die Gefühlsexpertin Eule helfen, über Gefühle zu sprechen und zu verstehen, was die psychische Krankheit von Muris Vaters bedeutet.*



## Film- und Musiktipp für die ganze Familie

### Baymax – Riesiges Robowabohu

Film auf Disney-Plus (2015).  
*Hiro und sein Roboter Baymax schließen sich mit einer Gruppe ungewöhnlicher Helden zusammen, um ihre Stadt zu retten.*

### Anne with an E

Serie auf Netflix (2017-2019).  
*Das fantasievolle Waisenkind Anne findet auf der Farm Green Gables ein neues Zuhause und wirbelt mit ihrem unkonventionellen Wesen das soziale Gefüge der Dorfgemeinschaft durcheinander.*

### Das Geschenk

Sportfreunde Stiller (2016).  
*Ein Lied über die Wertschätzung von besonderen Menschen, die Freude, Liebe und Unterstützung schenken.*



# Meine wichtigste Bezugsperson

Für Kinder ist es hilfreich, neben den Eltern noch eine weitere Vertrauensperson zu haben. Füllen Sie den Steckbrief gemeinsam mit Ihrem Kind aus, damit es bei Bedarf darauf zurückgreifen kann. Der Brief kann herausgetrennt und aufgehängt werden. So bleibt auch in herausfordernden Zeiten in Erinnerung, dass es jemanden gibt, der zuhört und da ist.

**Die Person, zu der ich am liebsten gehe, wenn ich traurig bin, ist ...**



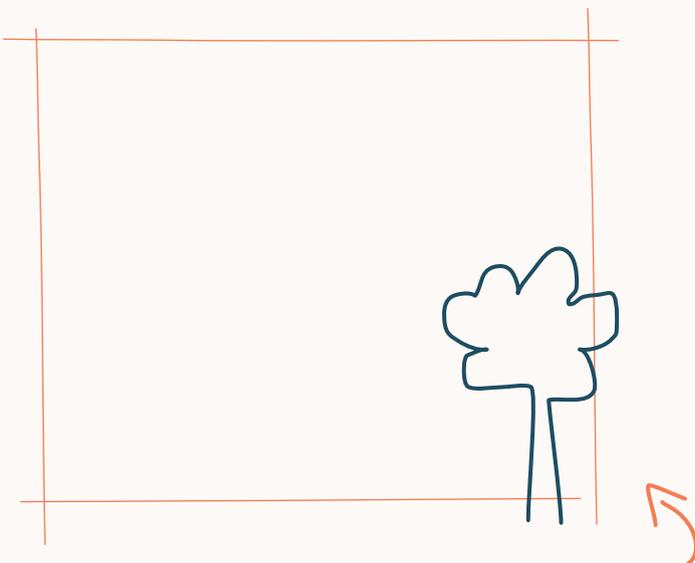
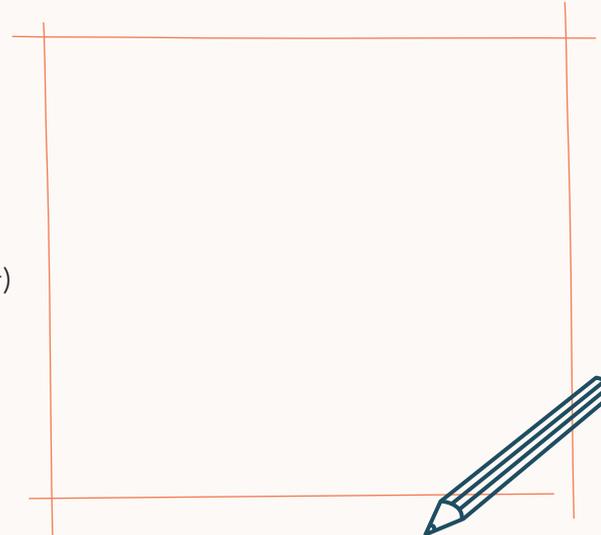
(z.B. meine Tante, meine Lehrerin, mein Opa, mein Fußballtrainer)

**Bei ihr/ihm fühle ich mich ...**

(z.B. glücklich, sorgenlos, frei)

**Mit ihr/ihm kann ich besonders gut ...**

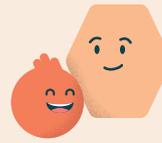
(z.B. in Pfützen springen, Puzzle bauen, über meine Träume und Gedanken reden)



**! Du bist niemals ganz allein.**  
Wenn es Mama oder Papa einmal nicht gut geht, du traurig bist oder gerne mit jemandem reden möchtest, wende dich am besten an jemanden, dem du dich anvertrauen kannst. Sollte dir nicht gleich jemand einfallen, kann dir vielleicht deine Mama oder dein Papa helfen, eine passende Person zu finden.

**Das ist unser gemeinsamer Lieblingsort!**





Haben Sie Ergänzungen oder Anregungen zum Thema?  
Wir freuen uns über ein Mail: [alima.matko@styriavitalis.at](mailto:alima.matko@styriavitalis.at)

## Impressum

Herausgegeben von: ARGE Patenfamilien, Marburger Kai 51, 8010 Graz, Tel.: 0316/82 20 94 -52,  
[www.patenfamilien.at](http://www.patenfamilien.at); ZVR: 9110032722560

Erscheinungsjahr: 2025 (Ausgabe 2, 1. Auflage)