

Es betrifft immer auch die Kinder ...

... wenn Eltern psychisch krank sind

So unterschiedlich sich psychische Erkrankungen äußern, so verschieden gehen Kinder damit um, wenn ihre Eltern daran leiden. Woran man erkennt, ob diese Erkrankung auch für das Kind ein Problem wird und wie man ihm helfen kann, erklärt an dieser Stelle Heiko Pohl, Dipl.-Sozialpädagoge in der Erziehungs- und Familienberatung der AWO in Bernau:

Was versteht man unter psychischen Erkrankungen und wie häufig kommen sie vor?

Studien gehen davon aus, dass jedes vierte, und somit mehr als drei Millionen Kinder in Deutschland einen vorübergehend oder dauerhaft psychisch erkrankten Elternteil erlebt. Psychische Störungen sind komplexe, das gesamte Familiensystem betreffende Erkrankungen. Ängste und Depressionen - Störungen der Stimmung und des Antriebes - gehören hierbei zu den häufigsten Formen.

Zehn bis fünfzehn Prozent der Gesamtbevölkerung durchleben dies im Laufe ihres Lebens. Besonders Psychosen, also Störungen in der Wahrnehmung, im Denken, oftmals mit Wahnvorstellungen und einem Rückzug aus der Wirklichkeit verbunden, und Borderline Störungen, bei denen es den Patienten schwerfällt, intensive Emotionen auszubalancieren und es dadurch oft zu Ausbrüchen von Wut oder tiefer Traurigkeit kommt, werden von Familienangehörigen als bedrohlich und zutiefst beängstigend erlebt.

Nicht jede psychische Störung eines Elternteils führt zwangsläufig zu einer eingeschränkten Kompetenz in der Erziehung der Kinder. Viele Familien finden Wege mit den Belastungen umzugehen, ihre Kinder aufzufangen und gut zu begleiten.

Woran erkennt man, ob ein Kind oder Jugendlicher unter der Krankheit seiner Mutter oder seines Vaters leidet?

Ängste und eine große Unsicherheit im eigenen Erleben der Kinder können eine Folge sein. In den Familien werden häufig die Rollen getauscht: Die Kinder übernehmen die Verantwortung für den erkrankten Elternteil. Sie stellen die eigenen kindlichen Bedürfnisse zurück und spielen die Probleme der Eltern nach außen herunter.

Sich einem Außenstehenden anzuvertrauen, gelingt ihnen oftmals nicht. Gerade kleinere Kinder suchen die Ursachen für das in ihren Augen merkwürdige Verhalten des kranken Elternteils bei sich. Bei Jugendlichen rücken oft die Wut über die Situation und eigene Ängste, auch krank zu werden, in den Vordergrund. Für kleinere Geschwister übernehmen sie oftmals die Rolle des Erziehenden und Versorgenden, was die Jugendlichen einerseits stärkt, aber auch überfordert. Eigene, altersgemäße Entwicklungsschritte werden dann nicht selten vernachlässigt. Psychische Erkrankungen sind in unserer Gesellschaft vielfach noch mit einem Tabu behaftet. Man spricht nicht darüber, meist ist ein Rückzug die Folge.

Wann ist professionelle Hilfe erforderlich und wie könnte die aussehen?

Ein wesentlicher Schritt ist die altersadäquate Aufklärung betroffener Kinder und Jugendlicher über die Erkrankung ihrer Eltern oder ihres Elternteils. Klingt banal, aber häufig geht sie unter und Kinder werden hierbei mit ihren eigenen Vorstellungen alleine gelassen.

Im Rahmen der Behandlung oder Therapie des Erkrankten sollte es zum festen Bestandteil werden, die Kinder über Ursachen und Verlauf aufzuklären und ihre Fragen hierzu offen zu beantworten. Dies wäre eine große Entlastung für alle in der Familie.

Entlastend für Kinder ist außerdem eine langfristige Behandlung und Betreuung des er-

krankten Elternteils durch Fachkräfte. Gerade psychische Erkrankungen verlaufen oft in wiederkehrenden Schüben und können durch ärztliche Begleitung gemildert und für alle erträglicher gemacht werden. Psychisch erkrankte Mütter oder Väter können hierbei zum Beispiel in stabilen Phasen liebevolle Briefe an ihre Söhne und Töchter schreiben und ihnen erklären, dass sie manchmal selbst Hilfe brauchen und dann nicht so gut für sie sorgen können. Das kann dem Kind helfen, schwierige Phasen zu verstehen und zu überstehen. Ziehen sich Kinder massiv zurück oder reagieren sie mit Wut und Aggression in ihrer eigenen Überforderung, sollten für sie spezielle Hilfsangebote wie Therapeuten oder Kindergruppen organisiert werden. Der nicht erkrankte Elternteil kann Hilfsangebote wie beispielsweise eine Selbsthilfe-

zuhören, sich bei eigenen Unsicherheiten mit Kollegen zu besprechen und die Eltern direkt anzusprechen und mit ihnen nach geeigneten Unterstützungen zu suchen. Letztendlich ist das aber hilfreich für alle Beteiligten.

Wo bekommt man professionelle Hilfe und was kostet die?

Betroffene Eltern bekommen Hilfe über Fachärzte oder können sich auch an die PIA (Psychiatrische Institutsambulanz) in Bernau oder Eberswalde wenden. In akuten Krisensituationen ist die Martin Gropius Klinik in Eberswalde Ansprechpartner. Diese Leistungen sind Kassenleistungen. Ambulante Angebote sind im Barnim noch im Wachsen. Hierzu zählen Gruppenangebote für Kinder, oder die in Berlin schon seit längerem vorhandenen Paten-

Buchtipps ::



fibz verlost 2 x Buch
"Sonnige Traurigtage"!
Siehe S. 9!

Buch :: Sonnige Traurigtage

Monas Mama ist psychisch krank. Im Laufe der Geschichte erfährt sie viel über die Krankheit und gibt ihr Wissen an die Leserkinder weiter: Was ist eine psychische Erkrankung? Bin ich schuld daran? Wer kann Mama oder Papa helfen? Mit wem kann ich reden? Im Ratgeberanteil bekommen Bezugspersonen Anregungen zur Unterstützung betroffener Kinder.

Schirin Homeier: Sonnige Traurigtage
Mabuse 2014, 127 S., ab 3 J.
ISBN: 978-3-938304-16-7, 22,90 €

Buch :: Auch solche Tage gibt es

Manchmal gibt es Tage, an denen man sich ganz allein fühlt, an denen man nur schleppenden Schrittes vorwärtskommt und an denen einem das Herz ganz schwer ist. Tage, an denen sich lauter schwarze Wolken in der Brust sammeln. Was muss man tun, damit dieses Gefühl wieder vergeht? Ein schöner Gesprächsanlass, um mit Kindern über Einsamkeit zu sprechen und darüber, wie man mit diesem Gefühl umgehen kann.

Kim Young-ah, Shin Ji-soo:
Auch solche Tage gibt es
aracari Verlag 2018, 36 S.
ISBN: 978-3-907114-02-5
ab 4 J., 14 €



Buch :: Was ist bloß mit Mama los?

Jedes 7. Kind erlebt seine Eltern in einer psychischen Krise. Hilflosigkeit, Schuldgefühle und vor allem Sprachlosigkeit sind dann meist an der Tagesordnung. Mit ausdrucksstarken Illustrationen und

viel Hintergrundwissen hilft dieses Buch, aufzuklären und ins Gespräch zu kommen über Angst, Depression, Stress und Trauma. Für Kinder ab 3 bis ins Erwachsenenalter. Mit einem Vorwort von Jesper Juul.

Karen Glistrup: Was ist bloß mit Mama los?
aus dem Dänischen: Knut Krüger, Kösel Verlag
3. Aufl. 2017, 72 S., ab 3 J.
ISBN: 978-3-466-31020-3, 14,99 €

Buch :: Warum ist Mama traurig?

Eines Tages kann Mama nicht mehr aufhören, traurig zu sein. Lilli weiß nicht, was los ist und bekommt große Angst. Glücklicherweise erkennt die Oma von Lillis Freund Paul, dass Lillis Mama krank ist und Hilfe braucht. Im Anhang: Tipps für Gespräche mit Kindern zum Thema. Geeignet für betroffene Familien, Elternberatung und im Kindergarten.

Susanne Wunderer: Warum ist Mama traurig?
Mabuse Verlag 3. Aufl. 2018, 36 S., ab 2 J.
ISBN: 978-3-940529-61-9
12,95 €



fibz verlost 2 x Buch
"Warum ist Mama traurig?"!
Siehe S. 9!

gruppe als für sich entlastend erleben.

Wie können Lehrer, Erzieher, Freunde, Familie helfen?

Für Kinder sind der nicht erkrankte Elternteil, die Großeltern, Tanten und Onkel sowie Freunde wichtige Personen, die ihnen Halt und Verständnis geben und sie in ihrer Verwirrung auffangen. Kinder erleben so die alltäglichen, normalen Dinge und Abläufe, welche ihnen Kraft und Sicherheit geben. Da Kinder einen Großteil ihres Alltags in Kita oder Schule leben, fallen Erziehern und Lehrern Veränderungen im kindlichen Verhalten häufig als ersten Außenstehenden auf. Oftmals ist es schwierig, im pädagogischen Alltag auch noch die nötige Zeit und Ruhe zu finden, diesen Kindern zu-

schaftsangebote für Kinder. Im Notfall, wenn etwa ein alleinerziehender Elternteil für längere Zeit in eine Klinik muss, kann der Pate das Kind bei sich aufnehmen. Die Paten stehen dem Kind regelmäßig zur Seite und sind dann eine vertraute und stabile Bezugsperson für die Kinder und Eltern. In Berlin gibt es auch mehrere Selbsthilfegruppen für Angehörige und Partner. Ein Ansprechpartner im Barnim kann hier der Sozialpsychiatrische Dienst sein, der Unterstützung bietet und vermittelt, sowie die Erziehungs- und Familienberatungsstellen in Bernau oder Eberswalde.

Vielen Dank!

Erziehungs- und Familienberatung der AWO in Bernau
Weinbergstr. 10, 16321 Bernau, Tel: 03338 | 39 19 21
efb@awo-kv-berna.de awo-kv-berna.de