

## **Wenn die Eltern krank sind - Kinder im Schatten psychischer Erkrankungen**

Stossen Sie als Eltern manchmal an Ihre Grenzen? Fühlen Sie sich öfter müde und kraftlos? Oder kennen Sie jemanden in Ihrem Umfeld, der ein Burn-out hatte? Die Grenzen zwischen psychischer Gesundheit und Krankheit sind oft fliessend, und wir alle bewegen uns je nach Tagesform irgendwo dazwischen. Eine psychische Erkrankung kann dann vorliegen, wenn wir uns über längere Zeit beeinträchtigt fühlen und unsere Stimmungen oder Verhaltensweisen uns selbst oder unsere Familie zunehmend belasten und einschränken.

Im Lauf ihres Lebens erkrankt jede zweite Person mindestens einmal an einer psychischen Störung. Depressionen, Angststörungen oder Suchterkrankungen belasten dabei nicht nur die Betroffenen selbst, sondern stellen auch immer eine Herausforderung für ihr Umfeld dar. Dies trifft besonders auf die Kinder zu. In der Schweiz leben ca. 300.000 Kinder und Jugendliche mit einem psychisch erkrankten Elternteil. Die Dunkelziffer ist vermutlich noch höher, da viele betroffene Familien aus Angst vor Stigmatisierung schweigen.

Obwohl alle Erziehungsberechtigten von Zeit zu Zeit an ihre Grenzen stossen, suchen sich viele Eltern, wenn sie sich psychisch belastet fühlen, keine Hilfe, weil sie befürchten, als Mutter bzw. Vater in Frage gestellt zu werden. Lieber verschweigen sie ihre Sorgen selbst dem engsten Familienkreis. Kinder merken in der Regel jedoch rasch, wenn etwas nicht stimmt. Sie fragen sich, warum sich Mama oder Papa anders verhalten, und sind verunsichert, wenn die Eltern aus psychischer Überforderung heraus mehr mit ihnen schimpfen oder sich zurückziehen.

Nicht selten leiden die Kinder stark unter der Situation, auch wenn das nicht in jedem Fall offensichtlich ist. Manche werden «schwierig»; andere bemühen sich, alles perfekt zu machen, um keine zusätzlichen Probleme zu verursachen. Vor allem ältere Kinder und Jugendliche versuchen, jegliche Form von Auseinandersetzung in der Familie zu vermeiden, ziehen sich in ihr Zimmer zurück oder sagen Verabredungen ab, weil sie dies als «Verrat» an ihrer belasteten Familie empfinden. Oft fühlen sie sich für das erkrankte Elternteil verantwortlich und bemühen sich, aus Angst vor einer Verschlimmerung der Situation, die Eltern zu entlasten, indem sie mehr Aufgaben im Haushalt übernehmen oder ihre jüngeren Geschwister betreuen. Dadurch steigt jedoch die Gefahr, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse denen des erkrankten Elternteils, der Geschwister oder des nicht erkrankten, jedoch ebenfalls mehr geforderten Elternteils unterordnen.

Ausserdem haben Kinder und Jugendliche aus einer psychisch belasteten Familie auch ein deutlich höheres Risiko, im Verlauf ihrer Entwicklung mit Verhaltensauffälligkeiten zu reagieren und selbst an einer psychischen Störung zu erkranken. Wenn sie nicht darüber informiert werden, was mit dem betroffenen Elternteil los ist, entstehen leicht Schuldgefühle: «Bin ich schuld, dass Mama traurig ist? Macht Papa das, weil ich nicht

brav war? Wenn ich nur lieber bin/bessere Noten bekomme ..., wird bestimmt alles wieder gut.» Umgekehrt leiden die betroffenen Elternteile darunter, dass sie in akuten Phasen weniger belastbar oder zuverlässig sein können. Häufig haben sie das Gefühl, ihr Kind «im Stich» zu lassen, und es entstehen Schuldgefühle, welche die Symptomatik weiter verstärken.

Aus dieser Negativspirale auszubrechen, gelingt nicht ohne professionelle Hilfe und eine kindgerechte, offene Kommunikation. Kinder, die altersgerecht über das jeweilige Störungsbild und Behandlungsmöglichkeiten informiert werden, können das Verhalten des psychisch erkrankten Elternteils besser einordnen und lernen, sich abzugrenzen. Je nach Alter des Kindes können dabei Bilderbücher wie «Mamas Monster – Was ist nur mit Mama los? Kindern Depression erklären», «Papas schwarze Löcher» oder «Nono im Taumeltraumel – eine Geschichte über Sucht in der Familie» den Einstieg erleichtern. Für ältere Kinder empfehlen sich z. B. «Mit Kindern redet ja keiner», «Die Bettelkönigin» oder «Dunkle Farben im Wunderwald». Gehen Sie dabei auf die Fragen Ihres Kindes ein und erkundigen Sie sich, was ihm Sorgen macht. Möglicherweise kennen Sie andere Betroffene, die ebenfalls Eltern sind, und können Ihrem Kind so ermöglichen, sich mit jemandem auszutauschen, dem es ähnlich geht. Auch Gespräche mit anderen Vertrauten wie den Grosseltern oder einer engen Freundin der Familie können Ihrem Kind helfen, über Ängste und Unsicherheiten zu sprechen, ohne befürchten zu müssen, die Eltern noch mehr zu belasten. Halten Sie zudem vertraute Gewohnheiten wie das gemeinsame Abendessen oder den morgendlichen Abschiedskuss aufrecht. Solche Rituale oder auch regelmässige Aktivitäten wie der Besuch des Judokurses geben Kindern Sicherheit in dieser mitunter chaotischen Zeit.

Wenn Sie als Freundin, Nachbar oder Lehrperson den Eindruck haben, in einer Familie sei etwas aus dem Lot, scheuen Sie sich nicht aus falsch verstandener Rücksichtnahme, dies anzusprechen. Betroffene haben manchmal Hemmungen, von sich aus das Gespräch zu suchen. Oft reicht es, nach einer Einleitung wie «Mir ist in letzter Zeit aufgefallen, dass...» ein bis zwei Situationen zu schildern, die Ihnen Sorgen bereiten, und Bereitschaft für ein Gespräch zu signalisieren. Bleiben Sie dabei offen und hören Sie erst einmal nur zu, um zu verstehen, was Ihr Gegenüber empfindet. Gut gemeinte Ratschläge sind oft wenig hilfreich, wenn sie nicht den Lebensanschauungen der betroffenen Person entsprechen oder ihre Kraftreserven übersteigen. Sollten die Angesprochenen abweisend reagieren, richtet sich dies nicht gegen Sie als Person. Vielmehr kann dahinter die bereits angesprochene Angst vor Stigmatisierung stehen oder auch das Unvermögen der Betroffenen, sich einzugestehen, dass sie Hilfe benötigen. Akzeptieren Sie in diesem Fall, dass die Eltern noch nicht bereit für ein Gespräch sind, aber bleiben Sie in Kontakt, um gegebenenfalls zu einem späteren Zeitpunkt das Gesprächsangebot zu wiederholen.

Unterstützung für Betroffene und ihre Angehörigen finden Sie z. B. auf [www.kinderseele.ch](http://www.kinderseele.ch) oder [www.stand-by-you.ch](http://www.stand-by-you.ch). Telefonisch können Sie sich u. a. beim

Elternnotruf (Tel. 0848-35 45 55), der Pro Juventute Elternberatung (Tel. 058-261 61 61) oder bei der Dargebotenen Hand (Tel. 143) melden. Auch der Schulpsychologische Dienst steht Ihnen und den Lehrpersonen Ihres Kindes bei Fragen rund um psychische Belastungen gern zur Seite (Tel. Standort Willisau 041-970 32 27, Standort Malters 041-510 95 08).

Ines Böhler, Schulpsychologin (Standort Malters)