Wenn Mama oder Papa psychisch krank ist

Kinder haben ein Recht auf Information und sollten altersgerecht aufgeklärt werden

Wie erleben Kinder das Zusammenleben mit psychisch erkrankten Eltern? Was bedeutet es für ein Kind, wenn seine Mutter oder sein Vater unter einer psychischen Erkrankung leidet? Welche Auswirkungen kann diese Erkrankung auf die Entwicklung von Kindern haben? Und was stärkt die Kinder psychisch erkrankter Eltern?

Lange Zeit sind die Alltagsprobleme, Belastungen und Beeinträchtigungen der betroffenen Kinder nur ausnahmsweise ins Blickfeld von Wissenschaft und psychosozialer Praxis gerückt. Erfreulicherweise ist mittlerweile in Forschung und Praxis Bewegung gekommen. Das Thema „Psychische Erkrankung der Eltern und ihre Folgen für die kindliche Entwicklung" findet zunehmend Beachtung in der Fachöffentlichkeit, Forschung und Gesundheitspolitik. Psychische Erkrankungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Schätzungsweise 33 Prozent der Bevölkerung leiden nach dem Bundesgesundheitssurvey an mindestens einer klinisch bedeutsamen psychischen Störung innerhalb eines Jahres.

Das Umfeld ist mitbetroffen

Ist ein Mensch psychisch belastet, sind auch seine unmittelbare Umgebung und ganz besonders minderjährige Kinder betroffen. Es erleben etwa drei Millionen Kinder in Deutschland jährlich einen Elternteil mit einer psychischen Störung, davon erfahren etwa 175000 Kinder, dass ein Elternteil wegen einer psychischen Erkrankung stationär psychiatrisch behandelt werden muss. Etwa 15 bis 20 Prozent der Patienten, die sich in stationärer psychiatrischer Behandlung befinden, sind Mütter oder Väter minderjähriger Kinder.



Thomas Köhler-Saretzki, Ilka Markwort, Dagmar Wiegel: Starke Kinder brauchen starke Eltern. Schulz-Kirchner-Verlag. ISBN 978-3-8248-1220-2. 76 Seiten. 9,49 Euro.

Ein erster Schritt für einen konstruktiven Umgang liegt in der Akzeptanz der Krankheit. Hilfreich ist es, wenn sich Eltern über die Unterstützungsangebote in ihrer Umgebung informieren. Die Angebote können entweder von Nachbarn und Freunden kommen, die das Kind in schwierigen Zeiten aufnehmen oder stundenweise versorgen, oder auch von öffentlichen Stellen wie Beratungsstellen des Gesundheitswesens oder der Jugendhilfe. Ein weiterer Schritt ist dann der offene, wertfreie Umgang mit der psychischen Erkrankung. Auch Angehörige sollten sich möglichst gut über die psychische Erkrankung ihres Familienmitglieds informieren sowie über Maßnahmen, die im Krisenfalle zu ergreifen sind.

Feine Antennen für Veränderungen

Kinder sind ebenfalls Angehörige mit einem Bedürfnis und Recht auf Information! Sie haben feine Antennen für Veränderungen in ihrem Umfeld und merken sehr schnell, wenn mit ihren Eltern „etwas nicht stimmt". Vor allem kleinere Kinder können nicht einordnen, warum „Mama so komisch ist" und sind dann stark verunsichert. Sie fühlen sich verantwortlich für den Zustand des psychisch kranken Elternteils, zum Beispiel weil sie denken, „nicht lieb genug" gewesen zu sein. Es ist von großer Bedeutung, den Kindern diese Sorge zu nehmen, mit ihnen in altersgerechter Weise über die Krankheit von Mutter oder Vater zu sprechen und sie hierdurch zu entlasten. Es gibt inzwischen in vielen Städten Institutionen, die psychisch kranke Eltern in Bezug auf eine kindgerechte Aufklärung beraten und unterstützen. Bilderbücher und Anschauungsmaterialien können ebenfalls hilfreich sein.

Zehn Tipps

1 Eltern müssen nicht immer und jederzeit eine perfekte Mutter oder ein perfekter Vater sein. Es ist ausreichend, eine sogenannte „hinreichend gute Mutter" (oder Vater) zu sein.

2 Trotz der multiplen Belastungssituationen sollte immer wieder darauf geachtet werden, Inseln der Entspannung, Spaß, Freude und Ablenkung für sich zu finden und zu schaffen. Denn: Je besser es den Eltern geht, desto besser geht es auch den Kindern!

3 Bei der Aufklärung ist der Grundsatz der Angemessenheit wichtig: Einerseits gilt es, eine Überbehütung und Überfürsorge zu vermeiden. Andererseits ist es wichtig, dem Kind die Information zu geben, die altersgemäß notwendig ist oder vom Kind gefordert wird.

4 Man sollte immer wieder nachfragen, was das Kind verstanden hat, wo Unklarheiten sind und es auch nach seiner Meinung fragen. Es ist von besonders großer Bedeutung, dem Kind, neben Zeit und Raum, die ganze Aufmerksamkeit zu widmen und konzentriert zuzuhören.

5 Alles, was gut und zufriedenstellend läuft, kann und sollte man beibehalten. Rituale und gewohnte Abläufe geben Sicherheit, Ruhe und Vertrauen. Regelmäßigkeiten bedeuten für Kinder, dass im Großen und Ganzen alles in Ordnung ist.

6 Wenn Fachkräfte in der Schule und der Kindertagesstätte informiert werden, sind sie in der Regel besser in der Lage, adäquat zu reagieren und zu unterstützen.

7 Es ist immer sinnvoll, Familienangehörige und Bezugspersonen über die Krankheit so genau wie möglich zu informieren. Auch mit entfernten Verwandten, Nachbarn, Arbeitskollegen oder anderen Eltern ist ein Austausch jederzeit möglich.

8 Kinder wollen ihre kranken Eltern mit ihren eigenen Sorgen nicht noch zusätzlich belasten. Deshalb ist es wichtig, dass mindestens ein anderer Ansprechpartner (Oma, Tante, Onkel, Lehrerin, Nachbarin...) zur Verfügung steht, der konstant und zuverlässig für sie da ist.

9 Sowohl für die betroffenen Eltern selbst als auch für die Kinder kann es nötig und entlastend sein, wenn professionelle Hilfe und Behandlung in Anspruch genommen werden. Ziel ist, sich so gut wie möglich über die Erkrankung zu informieren.

10 In Zeiten, in denen es betroffenen Eltern besser geht, ist es eine gute Gelegenheit, mit Vertrauenspersonen einen möglichst konkreten Krisenplan für den Fall eines erneuten Auftretens oder einer Verschlimmerung der Krankheit zu erarbeiten. Wichtig ist, dass es mindestens eine verlässliche Bezugsperson für die Kinder gibt, die Bescheid weiß.

DR. THOMAS KÖHLER-SARETZKI

Unser Autor ist Leiter der Familienberatung der Christlichen Sozialhilfe Köln e.V., Knauffstr. 14, 51063 Köln, Telefon (02 21) 6 47 09 31, E-Mail: familienberatung@csh-koeln.de.
→ www.csh-koeln.de