

## Kinder psychisch kranker Eltern brauchen gezielte Unterstützung

Wenn Eltern eine Depression oder eine Angststörung haben, leiden auch die Kinder. Wie Eltern, Grosseltern und Paten Kinder psychisch kranker Eltern auffangen können, weiss die Fachpsychologin für Psychotherapie, Joëlle Gut - Lützelschwab aus Biel.



Kinder psychisch kranker Eltern dürfen nicht alleine gelassen werden. Foto: djedzura, iStock, Thinkstock

**Statistiken zufolge durchlebt rund jeder dritte bis vierte Mensch im Verlauf seines Lebens eine ernsthafte psychische Krise. Wie lässt sich unterscheiden, ob psychische Probleme noch normal sind oder ob eine ernsthafte Erkrankung wie eine Depression oder eine Angststörung vorliegt?**

Eine psychische Störung führt zu subjektivem Leiden oder zu Einschränkungen im Leben, zum Beispiel in sozialen Beziehungen oder beruflicher Leistungsfähigkeit. Kurz zusammengefasst lässt sich sagen, dass eine psychische Störung dann vorliegt, wenn der Alltag nicht mehr bewältigt werden kann. Die Kinder werden zum Beispiel nicht in die Schule geschickt, Post bleibt unbeantwortet liegen. Psychisch krank ist ein Mensch auch dann, wenn er sich selber oder sein Umfeld gefährdet, weil er sich zum Beispiel völlig unterernährt oder sich das Leben nehmen möchte.

**Oftmals haben die erkrankten Menschen Kinder, um die sie sich kümmern müssen. Welche Folgen kann die psychische Erkrankung eines Elternteils auf die Kinder haben?**

*Kinder psychisch kranker Eltern* sind grundsätzlich für psychische Krankheiten anfälliger als andere. Zum einen sind sie einem höheren Risiko ausgesetzt, vom erkrankten Elternteil vernachlässigt oder körperlich und/oder psychisch **misshandelt** zu werden. Zum anderen haben viele psychische Krankheiten eine genetische Komponente. Die Wahrscheinlichkeit, dass sie selbst psychisch erkranken, liegt Vermutungen

von Experten zufolge zwei bis sogar drei Mal höher als bei Kindern psychisch gesunder Eltern. Oft fühlen sich die betroffenen Kinder schuldig, sie glauben, für die Erkrankung der Mutter oder des Vaters verantwortlich zu sein. Andere leiden unter der emotionalen Unerreichbarkeit des psychisch kranken Elternteils.

### **Wie verändert sich der Alltag für Kinder psychisch kranker Eltern?**

Einkauf erledigen, zu jüngeren Kindern schauen, kochen - in den meisten Fällen übernehmen die Kinder nach und nach diese täglichen Aufgaben und teils sogar die Rolle des erkrankten Elternteils, da niemand sonst sich dafür verantwortlich fühlt. Im Fachjargon heisst das «Parentifizierung».

### **Unter welchen konkreten Alltagssituationen leiden Kinder psychisch kranker Eltern besonders?**

In der Therapie hören wir oft, was Kinder psychisch kranker Eltern besonders belastet. Sie fühlen sich isoliert, wenn sie im Kindergarten nie einen Züni dabei haben oder keine Freunde mit nach Hause nehmen dürfen, weil sie dem psychisch erkrankten Elternteil zu viel sind. Tatsächlich ist soziale Isolation neben Beziehungsproblemen, Scheidung, Arbeitslosigkeit und Geldnot eine häufige Folge der psychischen Erkrankung. Das Schwierigste ist, dass der Alltag so unberechenbar ist. Das Kind weiss nie, wie es dem erkrankten Elternteil geht. Es hofft beim Aufwachen stets, dass dieser Tag ein sogenannter «guter Tag» ist, an dem die Mutter oder der Vater gute Laune hat und sich zuverlässig um seine Bedürfnisse kümmern kann.

### **Was brauchen Kinder psychisch kranker Eltern besonders?**

Kinder, die in so schwierigen Umständen aufwachsen, brauchen – neben dem psychisch erkrankten Elternteil - eine Betreuungs- oder Bezugsperson, die Stabilität verkörpert. So haben sie jemanden, mit dem sie Ängste, Schuldgefühle und Unsicherheiten besprechen können. Das kann zum Beispiel der Elternteil sein, der nicht erkrankt ist.

### **Was kann der gesunde Elternteil für das Kind tun?**

Vor allem ist es wichtig, für das Kind einfach da zu sein, ihm Verlässlichkeit und Sicherheit zu bieten und seine Fragen zur Krankheit zu beantworten. Das Kind sollte wissen, welche Krankheit Mami oder Papi hat, weshalb sie bzw. er anders als früher reagiert. Vor allem sollte dem Kind klar werden, dass es selbst in keinem Zusammenhang mit der Krankheit steht! Es wäre gut, wenn der nichtbetroffene Elternteil einen grösseren Anteil der Betreuung übernehmen würde. So könnte er beobachten, ob das Kind sich zurückzieht, Schlafstörungen hat oder zu Wutausbrüchen neigt. All das können Indizien für einen seelischen Schmerz oder einen Hilferuf sein, die einen Besuch beim Kinderpsychologen sinnvoll machen.

### **Wie können andere Menschen im Umfeld, zum Beispiel Paten, helfen?**

Sie können viel Zeit mit dem Kind verbringen, es aus dem Umfeld rausholen, um bei sich zu Hause einen Nachmittag lang zu spielen oder gemeinsam Ferien zu machen. Sie können auch ein offenes Ohr für das Kind haben und sich nach Möglichkeit an der Betreuung und der Haushaltung beteiligen.

### **Gibt es etwas, was die Mutter oder der Vater trotz ihrer Depression oder Angstzustände selbst tun können, um ihren Kindern die Situation zu erleichtern?**

Wenn ein Elternteil merkt, dass es ihm nicht gut geht, sollte er sich möglichst bald Hilfe holen. Nicht selten ist der Hausarzt erster Ansprechpartner. Immer öfter melden sich betroffenen Eltern aber auch direkt in der

Psychotherapeutischen Praxis. Wenn die psychischen Symptome noch nicht über Monate andauern, lässt sich aus einer Mischung verschiedener **Therapien** und Lösungsansätze wie Psychotherapie, manchmal Medikamenten und häuslicher Entlastung die Situation effektiv verbessern.

### **Brauchen Kinder auch fachkundige Hilfe?**

Ja, das kann notwendig sein. Je nach Erkrankungsgrad und Krankheitsverlauf muss das Kind nicht nur in einem ambulanten Setting betreut, sondern sogar umplatziert werden, also in einer anderen Familie oder Einrichtung untergebracht werden.

### **Welche Institutionen fangen betroffene Kinder auf?**

Noch vor wenigen Jahren standen Kinder psychisch kranker Eltern noch wenig in der Aufmerksamkeit. Die Tatsache, dass das Zusammenleben mit einem psychisch erkrankten Elternteil ein beträchtliches Risiko für einen ungünstigen Entwicklungsverlauf des Kindes darstellt, rückte erst durch verschiedene Studien wie die Winterthurer-Studie aus dem Jahr 2006 in den Focus der Fachwelt. Bestrebungen laufen, Beratungsstellen und **Kliniken** diesbezüglich zu sensibilisieren. Sind Kinder stark betroffen, wird versucht, sie bei bereits vorhandenen Bezugspersonen unterzubringen. Ansonsten sind je nach Situation sozialpädagogische Grossfamilien, Pflegefamilien oder eine andere Institutionen Anlaufstelle.

### **Wie lange dauern psychische Krankheiten in der Regel?**

Die Dauer der psychischen Erkrankung ist ganz unterschiedlich und hängt von vielen Faktoren ab. So kommt es darauf an, um welche Störung es sich handelt und wie stark sie ausgeprägt ist. Eine Psychose zum Beispiel ist schwerer behandelbar als eine spezifische Angststörung. Ein wesentlicher Punkt ist auch, ob und zu welchem Zeitpunkt sich die Betroffenen Hilfe suchen. Bei nahezu allen psychischen Erkrankungen ist die Psychotherapie ein zentraler, in seiner Wirksamkeit gut belegter Behandlungsansatz. Je nach Art und Schwere einer psychischen Erkrankung kann zusätzlich eine Behandlung mit Arzneimitteln sinnvoll oder erforderlich sein.

Autor: Sigrid Schulze im Januar 2016

### **Zur Person:**



Joëlle Gut - Lützelshwab, geboren 1976, ist FSP Fachpsychologin für Psychotherapie, eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin und Kinder- und Jugendpsychotherapeutin, dipl. Paartherapeutin und Familientherapeutin. Leiterin der privaten **Praxis für systemische Therapie und Beratung** ([www.psychologin-psychotherapie.ch](http://www.psychologin-psychotherapie.ch)) mit Standorten in Bern, Biel und Solothurn. Neben der Privatpraxis, in der sie mit Paaren, Familien und Kindern arbeitet, ist sie Supervisorin für Kinder- und Jugendpsychotherapie. Weitere Informationen: [www.psychotherapie-be.ch](http://www.psychotherapie-be.ch)