

Kinder von Eltern mit psychischen Störungen

Die übersehenen Kinder

Viele Kinder von psychisch kranken Eltern leben in einer belastenden Familiensituation, in der sie schon früh eine verantwortungsvolle Rolle übernehmen. Während die kranken Eltern in Behandlung stehen, fehlt es den Kindern oftmals an psychosozialer Unterstützung.

von lic. phil. Brigitte Müller, Psychologin FSP*

Die psychische Erkrankung eines Menschen verändert sein Selbsterleben – kurzfristig in der Psychose oder Depression, längerfristig in seiner Rolle als «psychisch Kranker». Darüber hinaus beeinflusst die Erkrankung aber auch seine gesellschaftlichen und sozialen Bezüge, sei es am Arbeitsplatz oder in der Familie. Laut Küchenhoff (1997) haben 9 Prozent der in einer psychiatrischen Klinik hospitalisierten PatientInnen eines oder mehrere Kinder. Diese Kinder haben erwiesenermassen ein stark erhöhtes Risiko, selber psychisch zu erkranken, sei es noch im Kindesalter oder später als Erwachsene.

«Unsichtbare Kinder»

Dennoch erscheinen diese Kinder selten in Institutionen, sie befinden sich zwischen «Stuhl und Bank». Die Erwachsenenpsychiatrie ignoriert weitgehend die Kinder ihrer PatientInnen, bei der Behandlung steht die Bekämpfung der Symptome im Vordergrund. Erst in jüngster Zeit bieten einige Kliniken Elterngruppen und Abteilungen für Mütter mit Säuglingen an.

In kinder- und jugendpsychiatrischer Behandlung gelangen die Kinder erst, wenn sie schon Verhaltensauffälligkeiten und Schulschwierigkeiten entwickelt haben. Während viele andere gesellschaftliche und soziale Probleme – Migration, Dro-



gen, Gewalt, Rassismus – in der Schule thematisiert werden, haben psychische Erkrankungen wenig Platz im Lehrplan oder in der Ausbildung der Lehrpersonen. Die Tabuisierung und Stigmatisierung psychischer Erkrankungen trifft so

*lic. phil. Brigitte Müller, Psychologin FSP, ist an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich in der Forschungsgruppe «Public Mental Health» tätig.

Informationsmaterial für betroffene Kinder, Eltern und Fachleute

Vorschulalter, Kindergarten

Broschüre:

Fufu und der grüne Mantel

Fufu, ein kleiner Fuchsjunge, ist eines Tages mit der Tatsache konfrontiert, dass sein Vater sich völlig anders verhält als sonst – seltsame Dinge tut, mal laut und komisch redet, dann wieder sehr traurig ist und immer einen grünen Mantel, sinnbildlich für die psychische Erkrankung, trägt. Warum ist der Vater so komisch? Ist Fufu schuld daran? Spielen seine Freunde wegen seinem Vater nicht mehr mit ihm? Wer kann dem Vater helfen? Die Fufu-Broschüre wurde von Lina Janggen mitgestaltet, die selber als Tochter eines psychisch kranken Vaters aufwuchs. Das Büchlein erzählt in kindgerechter Sprache die Geschichte einer Familie mit einem psychisch kranken Elternteil und thematisiert die daraus entstehenden Schwierigkeiten, aber auch mögliche Bewältigungsformen. Daneben enthält es Informationen für Eltern über psychische Erkrankungen und Hilfsangebote.

Fufus Geschichte soll betroffenen Eltern helfen, mit ihren Kindern über die Erkrankung zu spre-



chen – das gemeinsame Anschauen des Büchleins gibt einen ersten Anstoss dazu.

Die kostenlose Broschüre «Fufu und der grüne Mantel» (2005) ist erhältlich bei der VASK Schweiz (Vereinigungen der Angehörigen von Schizophrenie-/Psychischkranken), E-Mail: info@vask.ch, Internet: www.vask.ch

Schulkinder und Teenager

Broschüren:

Für ältere Kinder und Jugendliche gibt es zwei Broschüren von Pro Juventute. Auch hier gilt, dass diese eine Hilfe für Eltern und andere Bezugspersonen sein sollten, um mit Kindern über die Erkrankung zu reden. Das Infomaterial sollte Kindern also nicht einfach in die Hand gedrückt werden. Diese sollten die Möglichkeit haben, Fragen zu stellen und über ihre Ängste zu sprechen.

- Für 12- bis 18-Jährige: «Wenn Dein Vater oder Deine Mutter psychische Probleme haben ...». Pro Juventute. 2002. Fr. 2.50.
- Für 8- bis 12-Jährige: «Wenn Dein Vater oder Deine Mutter in psychiatrische Behandlung müssen ... Mit wem kannst Du dann eigentlich reden?». Pro Juventute. 1998. Fr. 2.50.

Bestelladresse: Pro Juventute, Postfach, 8032 Zürich. Tel. 01-256 77 00, E-Mail: versand@projuventute.ch, Internet: www.projuventute.ch

Bücher:

- «Mit Kindern redet ja keiner». Kirsten Boie. Fischer Taschenbuch Verlag. 2005. Fr. 11.–. ISBN 3-596-80541-4.
- «Pias lebt gefährlich». Thomas Bock, Thomas Kleme. Psychiatrie-Verlag. 2000. Fr. 18.10. ISBN: 3-88414-251-8.
- «Die Bettelkönigin.» Irene Stratenwerth, Thomas Bock. Psychiatrie-Verlag. 1998. Fr. 23.50. ISBN: 3-88414266-6.

Eltern, LehrerInnen, Fachpersonen

- Broschüre «Kinder psychisch kranker Eltern». Pro Mente Sana. 2005. Fr. 10.–. Tel. 044-563 86 00. Internet: www.promentesana.ch
- Broschüre «Wenn ein Vater oder eine Mutter psychische Probleme haben ... Wie geht es dann den Kindern?». Pro Juventute. 2002. Fr. 2.50 (Adresse vgl. oben).
- «Kinder psychisch kranker Eltern. Identität und Biografie von Kinder psychisch kranker Eltern». Albert Lenz. Hogrefe. 2005. Fr. 52.50. ISBN: 3-8017-1872-7.
- «Kinder psychotischer Eltern». Helmut Remschmidt, Fritz Mattejat. Hogrefe. 1994. Fr. 60.40. ISBN: 3-8017-0702-4 (für Fachpersonen).
- Initiative Kinder psychisch kranker Eltern: Internet: www.netz-und-boden.de

Allgemeine Informationen und Beratung

- Pro Mente Sana: Beratungstelefon 0848-800 858 (8 Rp./min), Mo/Di/Do 9–12 Uhr, Do 14–17 Uhr. Internet: www.promentesana.ch
- VASK: Vereinigungen der Angehörigen von Schizophrenie- und Psychischkranken; E-Mail: info@vask.ch, Internet: www.vask.ch Tel. 041-250 50 82 (keine Beratung)
- Equilibrium: Vereinigung zur Bewältigung von Depressionen; Beratung per E-Mail: help@depressionen.ch, Internet: www.depressionen.ch
- Für erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern gibt es jeden ersten Dienstag im Monat in der Helferei Grossmünster in Zürich einen geleiteten Selbsthilfetreff. E-Mail: mezzaun@gmx.ch

Der (noch) spärlichen Vernetzung können Fachleute selber entgegenwirken. Besteht bezüglich eines betroffenen Kindes Unsicherheit, kann unter Umständen in Zusammenarbeit mit LehrerInnen, schulpsychologischen Diensten, SchulsozialarbeiterInnen, kinder- und jugendpsychiatrischen Diensten, Erziehungsberatungsstellen oder dem Jugendamt eine Lösung gefunden werden.

auch die Kinder der Betroffenen. Kennzeichnend für die «Unsichtbarkeit» dieser Kinder ist die Tatsache, dass es für sie keine Lobby, keine spezialisierten Organisationen oder Institutionen gibt und die fachliche Vernetzung diesbezüglich (noch) weit gehend fehlt.

Angst, Wut, Ohnmacht

Die betroffenen Kinder machen sich aber auch selber «unsichtbar». In der belasteten Familiensituation passen sie sich an, sind gegen aussen unauffällig und funktionieren gut. Sie übernehmen Verantwortung zuhause, helfen und sind für den

erkrankten Elternteil da. Da sie durch fehlendes Wissen über psychische Erkrankungen häufig ein diffuses Gefühl der Mitschuld haben, geben sie sich besonders Mühe, brav zu sein: «Mami würde es besser gehen, wenn wir Kinder besser folgen würden.» Die Schuldgefühle, aber auch Wut und Ängste – bei-

spielsweise nach einem Suizidversuch eines Elternteils – bleiben häufig unausgesprochen. Wenn daheim und in der Schule keine Möglichkeit besteht, darüber zu reden, bleiben die Kinder mit ihren Gefühlen und Befürchtungen allein. Durch ihre Anpassungsleistung und die Rolle als «kleine Helfer/Erwachsene» lernen die Kinder, ihre eigenen Erfolge und alltäglichen kleinen Sorgen in den Hintergrund zu stellen. Es fällt ihnen schwer, ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und ihre Wünsche zu äussern. Dies zeigt sich aber meist erst während der Adoleszenz und der Ablösung vom Elternhaus, wenn es um Berufswahl, Partnerschaften und die eigene sexuelle Entwicklung geht. Viele Kinder kämpfen als Erwachsene noch jahre-, ja jahrzehntelang um Selbstbestimmung und Eigenständigkeit.

«Wie erlebst du das?»

Was brauchen diese Kinder, damit es nicht so weit kommt? Die Antwort ist einfach: Das, was alle Kinder brauchen – Liebe, Geborgenheit und verlässliche, einfühlsame Bezugspersonen, die sie in ihrer Entwicklung begleiten. Da Familien mit einem psychisch kranken Elternteil sowohl ganz individuelle Schwierigkeiten wie auch sehr verschiedene Bewältigungsstrategien und Ressourcen haben, ist es schwierig, allgemeine Emp-

fehlungen abzugeben. Nicht jedes Kind braucht eine Therapie, jedoch gibt es einige Möglichkeiten, die dem Kind und der Familie helfen können, mit der Erkrankung umzugehen:

- ⊙ *Informationen:* Kinder müssen in einer für sie verständlichen Sprache darüber aufgeklärt werden, was eine psychische Erkrankung respektive bestimmte Störung ist, was sie bewirkt, was dagegen getan werden kann und in welcher Klinik das Mami oder der Papi während einer Krise sind. Dieses Wissen und das Gespräch mit den Eltern über die Krankheit entlastet die Kinder und hilft ihnen, mit ihren Ängsten besser umzugehen (vgl. *Kasten*).
- ⊙ *s Grosi:* Kinder brauchen Bezugspersonen ausserhalb der Familie, wo sie ernst genommen werden und Platz haben, über ihre Gefühle zu sprechen oder einfach zu spielen. Dies können Grosseltern, Lehrer, Pfadileiter, Nachbarinnen oder die Gotte sein. Ausserdem muss geregelt sein, wo die Kinder sind, wenn der erkrankte Elternteil in die Klinik kommt, wer kocht, wer bei den Hausaufgaben hilft oder zum Fussballtraining fährt. Die Kontinuität im Alltag ist für Kinder sehr wichtig.
- ⊙ *Freiraum:* Kinder brauchen Freiräume und unbeschwerte Erlebnisse, in denen die elterliche Erkrankung keine Rolle spielt. Oft ist der Familienalltag geprägt von der Erkrankung. Unterneh-

mungen mit der Familie oder anderen (Wanderungen, Ferien, Spiele ...), die fern sind von diesem Alltag, wirken für die Kinder befreiend.

- ⊙ *Eltern stärken:* Nicht nur die Kinder, auch die Eltern haben Schuldgefühle und Angst, dass die Erkrankung den Kindern schadet. Die Verantwortung für die Kinder kann den Eltern helfen, besser mit der Krankheit umzugehen. Werden sie als Eltern unterstützt und ihre Erziehungskompetenz gestärkt, entlastet dies auch die Kinder.

Zudem braucht es auf die Thematik sensibilisierte Fachleute und LehrerInnen, die bei einer entsprechenden Familiensituation hinsehen, anhören, nachfragen und falls nötig intervenieren. Nur so können Beeinträchtigungen in der Entwicklung dieser Kinder frühzeitig erkannt und verhindert werden. ⊙

Korrespondenzadresse:
 Brigitte Müller
 Feldstr. 125
 8004 Zürich
 Tel. 043-322 00 67
 E-Mail: mezzaun@gmx.ch

Literatur:
 «Kinder psychisch kranker Eltern». Küchenhoff B. (1997), Münchener Medizinische Wochenschrift, 139, 39–41.