

# Kinder und ihre psychisch erkrankten Eltern

Katrin Kübeck  
AURYN Beratungsstelle  
DKSB OV Chemnitz e.V.

# Die Krankheit ist eine Krankheit, keine Schwäche

- Psychische Erkrankungen sind Krankheiten, die jeden treffen können (ca. 25 % der Bevölkerung erkranken jährlich an einer psychischen Krankheit)
- Krankheitsbedingtes Denken, Fühlen, Handeln ist nicht mutwillig
- Eltern wollen zumeist das Beste für ihre Kinder, haben durch die Krankheit nicht immer die Kraft dafür
- Verständnis für persönliches Leid und die Not der Eltern entwickeln, wenn man nicht so da sein kann wie man möchte
- Manche Eltern sagen, sie hätten lieber eine andere Krankheit, eine die anerkannt ist, wo man akzeptiert und nicht stigmatisiert wird
- Welche Sorgen haben die Eltern?  
Trauer, dass die Kinder nicht zu Hause aufwachsen können. Tut gut zu wissen, dass sie in Pflegefamilie/WG gut aufgehoben sind. Wissen, dass sie es jetzt nicht schaffen. Wollen an sich arbeiten und gute Eltern sein.

# Wie gehe ich mit psychisch erkrankten Eltern im Kontakt um? (in Bezug auf Erkrankung)

- Offener Umgang mit der Erkrankung
- Krankheit thematisieren, die Krankheit wohnt auch bei den Eltern („Schwarzer Hund“)
- Zugewandt, Aktives Zuhören, Ermutigen
- Keine Angst davor, die Erkrankung anzusprechen, über andere Krankheiten redet man ja auch (Tabu durchbrechen)
- Ansprechen, wenn man sieht, dass es den Eltern nicht gut geht (wohlwollend, wertschätzend, ich-Botschaften)

# Was mache ich, wenn ich das Gefühl habe, etwas liegt im Argen? (Akut)

- Sicherheit für das Kind gewährleisten
- Kind beschäftigen
- Gespräch mit Eltern suchen, Situation besprechen (nicht vor den Augen des Kindes), in Ruhe zum Reden einladen (Zuhören, keine Ratschläge)
- Fragen, ob man etwas gutes tun könne (Tee, Aufwasch, Notfallkoffer, mit Kindern rausgehen) – kurzfristige Hilfen
- Kurze Erinnerung: Was hat uns geholfen, wenn wir so richtig krank waren und mit Fieber und Kopfschmerzen im Bett lagen?
- Bei akutem Schub (z.B. Depression, Manie, Schizophrenie) ev. Hilfe holen (Unterstützungsnetzwerk abchecken, Familienangehörige, Freunde, Großeltern, Therapeut kontaktieren, notfalls Arzt)
- Telefonnummer der Telefonseelsorge hinterlassen
- Umgang abbrechen

# Wie gehe ich mit psychisch erkrankten Eltern im Kontakt um? (Allgemein)

- Kontakt und Interaktion zwischen Eltern und Kindern unterstützen, Eltern bestärken
- Achtung: Eltern, die ihre Kinder nur 1 Mal im Monat sehen sind unsicher, keine Alltagsroutine
- Informationen zur Entwicklung, dem Alltag, den Vorlieben der Kinder geben (Eltern am Großwerden der Kinder „mitnehmen“), z.B. Kind mag gerade Mangas, Skaten, Fußballspielen
- Haltung gegenüber den leiblichen Eltern!
- Was weiß ich von ihnen? Was denke ich über sie?
- Die Eltern hatten für ihr Verhalten gute Gründe. Keine anderen Handlungsstrategien, Einschränkungen durch die psychische Erkrankung

# Wie erkunde ich mit den Kinder ihre Wurzeln?

- Leibliche Eltern als Experten für ihre Kinder nutzen (z.B. bei Problemen: Wie haben Sie das denn früher gemacht, als die Mia sich nicht anziehen wollte?)
- Ins Gespräch kommen über die Vergangenheit und Entwicklung der Kinder
- Positiv gegenüber der Kinder über die Herkunftsfamilie sprechen
- Herkunftsfamilie: wichtig für Kinder die eigenen Wurzeln zu kennen, die eigene Herkunft, Eltern bleiben Eltern!

# Wie erkunde ich mit den Kinder ihre Wurzeln?

- „Jakob und das rote Buch“  
als eine Möglichkeit der Aufarbeitung der Kindheit bei den Eltern  
Fotos sammeln, Orte aufsuchen  
Zeit dafür nehmen (paar Wochen), wenn es für die Kinder rund ist, können sie besser loslassen
- Wichtig für Adoptiv- und Pflegeeltern:  
Eigene Wünsche und Erwartungen an das Kind der Realität anpassen (Traumprinz vs. Haudegen)
- Adoptiveltern: haben oftmals Leid hinter sich (unerfüllte Hoffnungen), mit dem Kind wird jetzt alles gut, oder doch nicht?
- Pflegeeltern: Vorwurf der „gestohlenen Kinder“ (BEISPIELE)
- Die Kinder tragen ihren Rucksack mit Erinnerungen an gestörte Bindungen, an Gewalterfahrungen, Vernachlässigungen...
- Egal wie kaputt die eigenen Eltern sind, sie bleiben für das Kind wichtige Bezugspersonen, mit denen es sich zwangsläufig auseinander setzen wird

# Die Wurzeln der Kinder

- Psychische Erkrankungen führen oftmals zu ungünstigen Bindungsmustern – schon in der frühen Kindheit (0-5 Jahre)
- Kinder zeigen entwicklungstypische Verhaltensweisen, jedoch können die Eltern aufgrund der psychischen Erkrankung nicht intuitiv und adäquat auf die Kinder reagieren
- Schwierigkeiten bei der Regulierung von Nähe und Distanz, Befriedigung von Bedürfnissen/Bedürfnisaufschiebungen – ungünstiges Affektverhalten (Selbstregulation, Impulskontrolle), Explorationsverhalten
- Wiederholte Beziehungserfahrungen entwickeln sich zu Mustern von Gefühlen und Einstellungen zu Beziehungen
- Bindungsmuster wirken ein Leben lang und haben Einfluss auf die Gestaltung von Beziehungen und das Erkunden der Umwelt
- Folgen:
  - Kinder vergessen, verlieren, vertauschen und zerstören Spielsachen und Schulsachen
  - Grenzüberschreitungen, mangelnde Impulskontrolle (Lügen, Stehlen, Abstreiten)
  - Überempfindlichkeit gegenüber Kritik (mangelndes Selbstwertgefühl)
- Achtung: die Adoptiv- und Pflegeeltern sollten das Verhalten der Kinder nicht gegen sich gerichtet sehen, eigene „Rucksäcke“ sollten bearbeitet sein
- Kinder annehmen, halten



# Wie rede ich mit den Kindern über psychische Krankheiten der Eltern?

- Thematisieren der Erkrankung der Eltern (nicht nur vor dem Besuch, immer wieder im Laufe der Jahre, bei Fragen der Kinder mehrfach)

Prinzipiell:

- Am Besten mit den erkrankten Eltern Gemeinsam!
- Erklärung einer psychischen Krankheit im Vergleich mit körperlichen Krankheiten leichter (... man fühlt sich schlapp wie bei einem Schnupfen)
- Kinder sind niemals Schuld an der Erkrankung, können sie aber auch nicht verbessern – dafür sind Fachleute zuständig:  
Erklärung von Psychiater, Psychotherapeut, Psychiatrie...
- die Kinder sind auch nicht Schuld, dass sie nicht mehr bei den Eltern wohnen können
- Angebote für das Kind zum Reden machen – vor allem über die eigenen Erlebnisse (Einordnung in die Erkrankung) und Gefühle (Wut, Scham, Hilflosigkeit, Trauer), Erlaubnis für Gefühle geben (du darfst wütend sein)
- die Eltern sind krank, hatten dadurch nicht genug Kraft, haben sich sehr bemüht und es leider trotzdem nicht geschafft, nicht böswillig so verhalten

# Wie rede ich mit den Kindern über psychische Krankheiten der Eltern?

## Achtung:

- Situationsadäquat (genug Zeit zum Erzählen über eigene Erfahrungen und Gefühle der Kinder)
- Behutsam (Revidieren von Schuldzuschreibungen, Vorsicht bei Vermeidungshaltung des Kindes vor Aufklärung, sie müssen nicht alle Details erfahren, sie brauchen die Sicherheit – die Wahrheit erfahren zu haben)
- Kindgerecht (Alter der Kinder spielt für Wortwahl eine Rolle, mit Büchern, Filmen, Geschichten)

## Ideen:

- Krankheit: Bilder malen, Collagen, gemeinsam Bücher und Filme anschauen, Geschichten erzählen/ausdenken, was ist anders bei den Eltern als in anderen Familien, Realitätscheck (bei Schizophrenie, Mani, Angsterkrankung, Zwängen)
- Gefühle: Wutbälle basteln, Gefühlemonsterkarten, Memory, Spiele
- Selbstwertgefühl: Schatzsuche von Stärken, Wer bin ich?
- Wünsche: Boot der Wünsche, „rumspinnen“, Kreativität fördern, gemeinsam Zukunft träumen

# Wie rede ich mit den Kindern über psychische Krankheiten der Eltern?

Kinder bis 3 Jahre:

- Mama oder Papa ist krank
- Das Kind ist nicht schuld, hat nichts falsch gemacht
- „Der Mama geht es heute nicht so gut, sie ist müde und traurig. Wenn es ihr wieder besser geht, spielt sie wieder mit dir.“  
„Traurigtage“, „Grummelgrame“

Ab 3 Jahre:

+ Die Krankheit heißt ...

+ Der Mama oder dem Papa helfen ein Psychiater (Medikamente) und ein Psychotherapeut (zum Reden), damit es ihr/ihm wieder besser geht

# Wie rede ich mit den Kindern über psychische Krankheiten der Eltern?

Tabelle 8: Richtlinien der Information für Kleinkinder

Erlebnisaspekt	Sprachliches Beispiel	Funktion
<i>Eins ist sicher.</i>	Es gibt verschiedene Krankheiten, für die meisten gibt es eine Medizin oder eine Behandlung. Manche sieht man nicht so gut, wie Fieber, aber man spürt sie. Manche Menschen sind plötzlich furchtbar traurig oder müde. Das sieht man auch nicht von außen, aber sie spüren das. Das kann auch eine Krankheit sein, und dafür gibt es auch Medizin. Das wird dann wieder gut.	Sicherheit vermitteln, dass psychische Erkrankungen wie alle anderen behandelbar sind. Symptome einführen, die normalerweise von einem Kleinkind nicht als „krankheitswertig“ angesehen werden. Über Krankheiten informieren, die man auf den ersten Blick nicht „sehen“ kann, wohl aber „spüren“.
<i>Reden und spielen kann helfen.</i>	Wenn man mit der Kindergärtnerin spricht oder z. B. „Krankenhaus“ spielt, kann das helfen, denn dann weiß man ganz genau, was man machen kann und was passiert: Der Papa kommt ins Krankenhaus, bekommt eine Spritze, kann dort schlafen, fernsehen und kommt dann gesund wieder nach Hause.	Die Erlaubnis geben, über Belastendes zu sprechen oder es mittels kindlicher Mittel darstellen zu dürfen. Prozesswissen vermitteln, was im Rahmen der Behandlung passiert, damit das Kind dies in seine Welt integrieren kann.
<i>Die Leitungen im Kopf spielen „verrückt“.</i>	Irgendetwas ist mit den Leitungen im Kopf nicht in Ordnung. Das passiert manchmal. Da kann dein Papa nichts dafür und du auch nicht. Da sagt oder tut der Papa dann komische Sachen, das kommt jedoch von den Leitungen, die krank sind. Die kann man auch wieder gesund machen.	Kindadäquate Erklärungen bieten, die vor allem eine externe Ursachenzuschreibung erlauben und der kindlichen Vorstellungswelt entsprechen. Mechanische Erklärungen bieten in höherem Maße externe Ursachenzuschreibung.

<i>Meine Eltern haben mich lieb.</i>	Kannst du dich auch an schöne Sachen erinnern? Wie es sehr lustig war? Die Krankheit ist nicht mit dem Liebhaben verbunden. Es ist eine Krankheit und kein Zeichen des Nicht-lieb-Habens. Es kann auch wiederkommen.	Fokussieren auf positive Aspekte, die für das Kind verständlich machen, dass es auch geliebt wird.
<i>Wie heißt die Krankheit, was hat meine Mutter, mein Vater (am Beispiel der Psychose bzw. Schizophrenie)?</i>	Dein Vater hört Stimmen im Kopf, wie im Traum. Manchmal verhält er sich auch komisch, das heißt dann „psychotisch“. Das ist eine ganz normale Krankheit, wie das Ohrensausen vom Opa. Das kannst du auch den anderen sagen, wenn sie dich fragen.	Dem Kind einen Begriff geben, da schon sehr früh gelernt wird, dass Krankheiten „Namen“ haben. Je mehr um eine Erkrankung „herumgeredet“ wird, desto bedrohlicher wird sie für das Kind.
<i>Bekomme ich das auch, ist das ansteckend?</i>	Kleine Kinder, wenn sie viel spielen, Freunde haben, mit der Frühförderin spielen und viel fragen, bekommen diese Krankheit nicht.	Phantasien des Kindes in Bezug auf eine mögliche eigene Erkrankung reduzieren und gleichzeitig gesundheitsförderliche Verhaltensweisen beschreiben.

# Wie fördere ich Kinder von psychisch erkrankten Eltern?

Kinder sind eigenständige Persönlichkeiten, die sich NICHT über ihre psychisch erkrankten Eltern definieren sollten. Kindern sollte die Möglichkeit gegeben werden, die eigenen Stärken und Wünsche zu entdecken.

# Förderung von Kindern psychisch erkrankter Eltern

- Leistung des Kindes/Stärken fördern (was kann das Kind gut – bestärken)
- Situationen schaffen, in denen sich das Kind als Handelnder erlebt (Selbstwirksamkeit)
- Umgebung so gestalten, das Kinder Erfolge haben (z.B. Spiele)
- Verlässliche Botschaften an das Kind mit verlässlichen Reaktionen
- Gestaltung des Familienlebens mit vorhersehbaren Strukturen, aktive Einbeziehung der Kinder (Mitspracherecht, Selbstwirksamkeit), (z.B. Kochen, Wochenendgestaltung)
- Kommunikation mit aktivem Zuhören und Bestärkung
- Ermunterung der Kinder, eigene Bedürfnisse und Gefühle zu benennen
- Gefühlarbeit – Vertrauen auf eigene Gefühle ermöglichen
- Wichtige Rituale aus der Herkunftsfamilie übernehmen (Essen, Zähneputzen, Schlafen gehen), Bereicherung und Wertschätzung
- Dem Kind weiterhin Kontakt zu bisherigen Bezugspersonen ermöglichen (Freunde, Großeltern)

# Anlaufstellen für Kinder psychisch kranker Eltern

- DKSB OV Chemnitz e.V. – AURYN Beratungsstelle für Kinder und ihre psychisch erkrankten Eltern
- Lernwerkstatt Zwickau – Familienorientierte Arbeit mit psychisch kranken Eltern und ihren Kindern
- AWO Zwickau, Erziehungsberatungsstelle – Alltagshelden. Gruppenangebot für Kinder psychisch kranker Eltern
- Wege e.V. Leipzig – Kinder-, Jugend- und Familienberatung AURYN
- Psychosozialer Trägerverein Sachsen e.V. Dresden – KIELT Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern mit psychischen Belastungen und Erkrankungen