

Was brauchen Kinder, wenn ein Elternteil psychische Probleme hat?

Informationen für Eltern



Psychische Probleme belasten die ganze Familie.

Jede zweite Person ist einmal in ihrem Leben von einer schweren psychischen Belastung betroffen. Dazu gehören auch Mütter und Väter. Eltern setzen sich nicht nur mit ihrer Erkrankung auseinander, sondern fragen sich: «Was bedeutet meine Krankheit für unsere Familie, die Partnerschaft und die Kinder?» «Kann ich meine Verantwortung als Vater oder Mutter jetzt noch wahrnehmen?»

Für Betroffene ist eine psychische Erkrankung bedrückend und manchmal verzweifeln sie fast an dieser Situation. Viele schämen sich, weil sie sich gerne anders fühlen und verhalten würden und es einfach nicht geht. Den Kindern gegenüber haben sie ebenfalls Schuldgefühle. Wegen der Krankheit gelingt es ihnen vielleicht nicht mehr, als Mutter oder Vater so zu sein, wie sie gerne möchten. Auch wenn Eltern Mühe haben, sich einzugestehen, dass sie psychisch belastet sind, wirkt sich das auf die ganze Familie aus.

In solchen Momenten brauchen Eltern Hilfe und sollten Hilfe auch annehmen. Gleichzeitig erfordern Kinder viel Aufmerksamkeit. Das macht die Situation nicht einfacher. In dieser Broschüre finden Sie Antworten auf einige Fragen.

Vielleicht tauchen beim Lesen auch neue Fragen auf. Sprechen Sie mit Ihrer Familie, mit Freundinnen, Nachbarn und Fachleuten, wenn Sie sich wegen Ihrer Kinder Sorgen machen.

«Momentan schaffen Sie es nicht, Ihren täglichen Aufgaben wie üblich nachzukommen. Am besten nehmen Sie das so an», sagt die Psychologin. Das ist leichter gesagt als getan. Wie macht man das, wo die Kinder doch so Vieles brauchen?»

«Es wäre besser, wenn Sie für eine gewisse Zeit hierbleiben würden», sagt man Ihnen in der psychiatrischen Klinik. Eigentlich wissen Sie selbst, dass es nicht anders geht – aber wer sorgt dann für die Kinder?»

An einem Tag zwingt Sie eine bleierne Müdigkeit ins Bett und manchmal fühlen Sie sich urplötzlich vollkommen überschwänglich. Wie erklären Sie das den Kindern?»

Kinder reagieren unterschiedlich.

Wenn Eltern Probleme haben, merken es die Kinder. Für Kinder sind Eltern die wichtigsten Bezugspersonen, auch wenn sie emotional vorübergehend weniger zugänglich sind.

Da Kinder feine Antennen haben und genau beobachten, entgeht ihnen meistens nichts – so klein sie auch sind. Sobald Kinder spüren, dass mit ihren Eltern etwas nicht stimmt, reagieren sie, und zwar auf unterschiedliche Weise.

Kinder passen sich an und helfen.

Nicht selten verhalten sich Kinder angepasst und von aussen betrachtet unauffällig. Um keine zusätzliche Belastung zu sein, nehmen sie sich stark zurück, verschwinden beinahe. Das tut den Kindern natürlich nicht gut, auch wenn es die Eltern entlastet.

Manche Kinder sind sehr hilfsbereit und machen alles, um den Vater oder die Mutter zu unterstützen. Sie hören verständnisvoll zu, helfen im Haushalt mit, betreuen kleinere Geschwister oder kaufen ein. Und zwar ohne zu jammern oder zu klagen.

Es kann angenehm sein, wenn Kinder mithelfen. Doch Kinder bleiben Kinder und ihre Kindheit sollte möglichst unbeschwert sein! Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder weiterhin spielen, Freun-

de treffen dürfen und Spass haben können. Und überlegen Sie sich, wer Sie stattdessen im Haushalt entlasten könnte.

Kindern im Jugendalter kann zwar zugemutet werden, einen Teil der Familienarbeit zu übernehmen, doch auch sie brauchen, neben den Anforderungen in der Schule, Zeit für sich, ihre Freunde und Hobbies.

Kindern und Jugendlichen hilft es, wenn in der Familie offen und ehrlich über die psychische Erkrankung des Elternteils gesprochen wird. Lassen Sie Ihre Kinder wissen, dass Sie sich selber um Ihre Probleme kümmern und andere Erwachsene Sie dabei unterstützen.

«Es ist nicht wegen dir, wirklich nicht! Ich fühle mich einfach vollkommen kraftlos. Als ob ich hohes Fieber hätte – und doch anders.»



Kinder fühlen sich schuldig.

Wenn Kinder nicht verstehen, was los ist, machen sie sich oft Vorwürfe oder fühlen sich schuldig. Sie fragen sich, ob es der Mutter oder dem Vater so schlecht geht, weil sie etwas falsch gemacht haben. Kinder möchten wissen, was los ist. Manche fragen von sich aus die Eltern oder eine andere Person, der sie vertrauen.

Auch Kinder, die sich nicht getrauen nachzufragen, haben das Bedürfnis nach einer altersgemässen Erklärung über eine psychische Erkrankung. Für Ihr Kind ist wichtig zu wissen, dass Ihr Verhalten mit Ihren psychischen Problemen zusammenhängt.

Kinder suchen nach Antworten.

Kinder haben eine reiche Fantasie. Bei Dingen, die sie nicht genau verstehen, suchen sie nach einer eigenen Erklärung. Unverständliche Verhaltensweisen von anderen Menschen beziehen sie vielfach auf sich. Ohne Erklärung denkt ein Kind, dessen Vater oder Mutter sich vorübergehend in einer Klinik aufhält, womöglich: «Mein Papi oder mein Mami ist weggegangen, weil ich nicht brav war.»

Wichtig ist, Kindern immer wieder verständlich zu machen, dass sie nicht die Ursache für die Probleme der Eltern sind. Weil Kinder nach Antworten suchen, sollten sie neben den Eltern noch

andere Menschen haben, bei denen sie sich wohlfühlen. Eine Vertrauensperson, die das Kind selbst gewählt hat, bedeutet eine wichtige Stütze in schwierigen Lebenssituationen.

Kinder beginnen zu grübeln.

Viele Kinder können sich mit niemandem über die Situation zu Hause unterhalten und grübeln alleine darüber nach. Grübeln kann dazu führen, dass sich das Kind verändert. Vielleicht bekommt es Mühe in der Schule. Oder es verschliesst sich und zieht sich von seinen Freundinnen und Freunden zurück. Einige Kinder können abends nicht einschlafen und andere sind häufiger krank.

Indem Sie offen und altersgerecht informieren, verhindern Sie, dass Ihr Sohn, Ihre Tochter nach eigenen Erklärungen für Ihr Verhalten sucht und sich Vorwürfe macht.

Erzählen Sie auf Ihre Art und mit Ihren eigenen Worten, wie Sie sich fühlen und welche Gefühle und Verhaltensweisen zu Ihrer Erkrankung gehören. Und betonen Sie, dass Ihr Befinden und Verhalten nichts mit Ihrem Kind zu tun hat.

Kinder, die Bescheid wissen, sinnen wahrscheinlich trotzdem nach, können die Situation jedoch besser einschätzen.