

von Valeria Ciocco *

P sychische Erkrankungen gehören zu den häufigsten Leiden im Erwachsenenalter. Viele Betroffene sind Eltern minderjähriger Kinder und Jugendlicher. Diese Kinder und Jugendlichen sind in ihrer belastenden Situation oft alleine, bekommen weder Erklärungen noch Hilfe. Das Risiko, dass diese Kinder selber erkranken oder sich nicht gesund entwickeln, ist dadurch erhöht.

Gerade Kinder haben äusserst feine Sensoren und merken in der Regel rasch, wenn etwas nicht stimmt. Sie können sich zwar nicht immer erklären, was los ist, und wissen manchmal nicht, dass es auch anders sein könnte, aber die gefühlte Wahrnehmung ist dennoch latent vorhanden. Nicht selten leiden sie stark unter der Situation, auch wenn das nicht in jedem Fall offensichtlich ist. Manche Kinder werden «schwierig», andere versuchen, alles perfekt zu machen, um keine zusätzlichen Probleme zu verursachen.

Kinder beschäftigen viele Fragen wie: Warum weint Mama? Warum ist Papa immer zu müde zum Spielen? Warum schläft Mama so viel? Wieso erzählt Papa so komische Sachen? Wie soll ich mich Mama gegenüber verhalten? Darf ich fröhlich sein oder muss ich auch traurig sein? Was mache ich, wenn zu Hause nichts mehr funktioniert? Ist Papa wegen mir krank geworden? Wird es noch schlimmer? Was heisst Therapie? Wird meine Mutter oder mein Vater wieder gesund? Werde ich auch krank? Darf ich anderen davon erzählen? All diese Fragen sind es, die gerade Kinder umtreiben und die sie meistens auch in hohem Masse überfordern, wenn sie die Antwort darauf nicht wissen.

Einen Umgang finden

Ein Grossteil der psychischen Erkrankungen ist behandelbar – je früher, desto besser. In jedem Fall ist es wichtig, dass die Betroffenen und ihre Familien lernen, mit den Herausforderungen, die eine Erkrankung mit sich bringt,

Wenn ein Elternteil psychisch krank ist

Psychische Erkrankungen erschweren und belasten den Alltag der Betroffenen und derer Angehörigen in hohem Masse. Besonders schwierig ist die Situation, wenn Eltern mit Kindern betroffen sind.



zurechtzukommen. Familienmitglieder können so durch Fachpersonen, Verwandte, Freunde, Nachbarn und weitere Menschen, denen sie vertrauen, Unterstützung erfahren. Ziel ist es, herauszufinden, wie der Alltag gestaltet werden kann, damit es dem ganzen Familiensystem – Mutter, Vater, Kinder – wieder besser geht.

Stabile, verlässliche und unterstützende Beziehungen inner- und ausserhalb der Familie sind ein wichtiger Schutzfaktor für Kinder und Erwachsene. Es ist zentral, dass soziale Kontakte und vertrauensvolle Beziehungen zu Menschen ausserhalb der Familie aufgebaut und gepflegt werden. Familien, die gut vernetzt sind und es gewohnt sind, gegenüber Dritten über Schwierigkeiten und Herausforderungen zu sprechen, können auch im Fall einer Krise von ihrem Umfeld eher aufgefangen und unterstützt werden.

graubünden-bewegt.ch
Bewegung
Ernährung
Suchtprävention
Psychische Gesundheit

Über psychische Erkrankungen zu sprechen – oder einfach auch über Probleme, Ängste und Unsicherheiten, ist der erste Schritt zur Verbesserung einer belastenden Situation. Psychische Probleme von Kindern und Erwachsenen gehen selten von alleine vorbei. Deshalb sind Personen im nahen Umfeld gefordert: Sie können einen wichtigen Beitrag leisten, wenn ein Mensch psychisch erkrankt und das Familiensystem aus dem Gleichgewicht gerät.

* Dieser Text ist ein Auszug aus der Broschüre «Psychische Gesundheit und Erkrankungen in der Familie» und kann kostenlos bestellt werden auf www.graubunden-bewegt.ch.

«Graubünden bewegt» ist ein Programm der Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention des Gesundheitsamtes Graubünden und hat den Auftrag, die Gesundheit der Bevölkerung des Kantons Graubünden zu fördern.

Weitere Informationen

Kampagne «Wie geht's Dir?»:
www.wie-gehts-dir.ch

IKS – Institut Kinderseele Schweiz: www.iks-ies.ch

Psychiatrische Dienste Graubünden: www.pdgr.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden: www.kjp-gr.ch

Blaues Kreuz Graubünden:
www.blaueskreuz.gr.ch

Pro Juventute Graubünden:
<http://www.projuventute-gr.ch>

Tipps für Erkrankte

Erklären Sie, was los ist: Kinder spüren, wenn etwas nicht stimmt. Wenn sie nicht erfahren, was los ist, geben sie sich die Schuld und leiden. Bilderbücher können bei der Thematisierung helfen. **Nehmen Sie Ihr Kind ernst:** Hören Sie ihm zu und gehen Sie auf seine Fragen ein. **Blieben Sie in Beziehung:** Fragen Sie regelmässig nach, wie es dem Kind geht, welches seine Sorgen und Ängste sind, was ihm Kraft gibt. Erzählen Sie auch von sich.

Das stärkt die gegenseitige Beziehung und das Vertrauen. **Halten Sie vertraute Gewohnheiten aufrecht:** Rituale wie etwa das abendliche Vorlesen oder regelmässige Aktivitäten wie der Besuch des Judo-kurses geben Kindern Halt und Sicherheit. **Ermöglichen Sie den Austausch:** Ihr Kind braucht Menschen, mit denen es über seine Situation reden kann. Insbesondere ältere Kinder wünschen sich auch Austausch mit anderen Kindern

in ähnlichen Situationen. **Informieren Sie das Umfeld:** Wenn die Bezugspersonen über die Situation in der Familie informiert sind, können sie angemessener reagieren, falls das Kind sich anders verhält als gewohnt, und es besser unterstützen. **Entlasten Sie sich und Ihr Kind:** In Zeiten, in denen Sie nicht mehr genügend Kraft haben, sich um Ihre Kinder zu kümmern, ist ein Helfernetz wichtig. Nicht nur für die Alltagsbewältigung, son-

dern auch für die Freizeitgestaltung. Kinder brauchen Raum, um wieder einmal unbeschwert Kind sein zu können. Wer könnte in Frage kommen für einen Ausflug, einen Kinobesuch, für das Pflegen eines Hobbys, für den Fahrdienst zum Sporttraining oder für Helfen bei den Hausaufgaben? **Vergessen Sie das Wichtigste nicht:** Ein Lächeln und eine Umarmung schenken Ihrem Kind Vertrauen und Hoffnung. (cio)

Tipps für das Umfeld

Ansprechen: Wenn Sie das Gefühl haben, etwas sei aus dem Lot, so sollten Sie dies ansprechen. **Fragen statt Ratschläge:** Die Problemlösung ist immer Sache der betroffenen Familien selbst. Auch gut gemeinte Ratschläge sind oft wenig hilfreich. Was Müttern, Vätern und Kindern hilft, sind interessierte Fragen. **In Kontakt bleiben:** Viele Menschen ziehen sich zurück, wenn es ihnen schlecht geht. Respektieren Sie, wenn jemand Sie mal nicht sehen mag. Bleiben Sie aber hartnäckig und halten Sie den Kontakt aufrecht. (cio)

Drei Fragen an ...

Heidi Eckrich

Chefärztin
Kinder- und
Jugendpsychiatrie
Graubünden



1 Bei Kindern von psychisch kranken Eltern spricht man auch von «vergessenen Kindern». Wie schätzen Sie die Situation dieser Kinder in unserer Region ein? Schweizweit spricht man von circa 50'000 Kindern, die mit einem psychisch erkrankten Elternteil zusammenleben. Umgerechnet kann man sagen: durchschnittlich ist in jeder Schulklasse mindestens ein betroffenes Kind. Das gilt auch für unsere Region. Graubünden gehört zu den Kantonen, die seit vielen Jahren schon durch Kooperationsmodelle

zwischen Erwachsenenpsychiatrie und Kinder- und Jugendpsychiatrie gegen ein Übersehen der Bedürfnisse dieser Kinder ankämpfen. Wenn die psychische Belastung eines Elternteils allerdings noch nicht als Erkrankung erkannt ist, bleiben auch die Kinder im Verborgenen. Da ist auch bei uns noch Sensibilisierung nötig.

2 Was brauchen Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil, damit sie sich gesund entwickeln können? Ein ganz wesentlicher Schutzfaktor ist das

Vorhandensein einer verlässlichen und sicheren Bindungsperson. Das kann der gesunde Elternteil sein oder auch eine Person aus dem sozialen Umfeld. Und auch wenn es schwerfällt: darüber reden, mit der Erkrankung auch den Kindern gegenüber offen umgehen, hilft den Kindern für ihre eigene Entwicklung ungemein. Kinder halten sich ohne Zutun der Erwachsenen sehr schnell für schuld an etwas, auch an unerklärlichem Verhalten oder Kummer der Eltern. Davon kann sie nur das offene Gespräch entlasten. Zudem sind auch Freunde

und Interessensgebiete ausserhalb der Familie hilfreich. Und manchmal braucht es auch professionelle Hilfe.

3 Kommt es vor, dass Kinder von psychisch kranken Eltern später auch psychisch erkranken? Kommt das gehäuft vor? Bis zu 60 Prozent dieser Kinder entwickeln selbst psychische Auffälligkeiten. Man spricht hier weniger von einer Vererbung der Erkrankung, sondern von einer Vererbung der Verletzlichkeit für bestimmte Umweltbedingungen (Stressfaktoren).