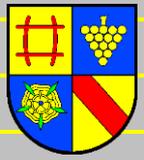


Mama / Papa ist psychisch erkrankt – was ist mit den Kindern?

Kinder verstehen

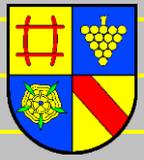
Risiken erkennen

Bewältigung **stärken**



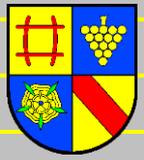
Psychisch erkrankter Elternteil - kommt in den besten Familien vor..

- 25 – 30 % der erwachsenen Bevölkerung leiden im Lauf eines Jahre an einer psychischen Störung/Erkrankung (je nach Übersichtsstudie z.B. Nervenarzt 2014, Bundesgesundheitsurvey 2007)
- 4,5 Mio Erwachsene jährlich benötigen und wollen eine psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung (Lenz, 2017)
- 3 Mio Kinder/Jugendliche unter 18 Jahren erleben in jedem Jahr die psychische Erkrankung eines Elternteils – Im Landkreis Rastatt etwa 8.000 (Lenz 2017)
- 175.000 Kinder erleben in jedem Jahr die stationäre psychiatrische Behandlung eines Elternteils – Im Landkreis Rastatt etwa 500 (Lenz 2017)



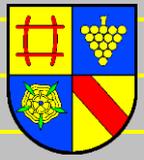
Achtung: Risiken

- Kinder von Eltern mit affektiver Störung haben gegenüber anderen Kinder 6 mal höheres Risiko einer depressiven Störung
- 40 % der Kinder mit affektiv erkranktem Elternteil erleben im Lauf der Kindheit/Jugend eine affektive Störung
- „Weitergabe von Angst“: 83 % der Kinder mit Phobien hatten eine Mutter mit einer Angststörung, die Hälfte der Mütter hatte zum gleichen Zeitpunkt eine Angststörung wie ihre Kinder



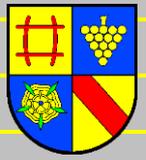
Erleben der Kinder

- Desorientierung („was ist da los“)
- Entnormalisierung („es stimmt was nicht..“)
- Schuldgefühle
- Angst vor eigener Erkrankung
- Tabuisierung und Kommunikationsverbot („keiner sagt was“, der „Elefant im Raum“)
- Soziale Isolierung der Familie
- Parentifizierung („ich muss auf Mama aufpassen..“)



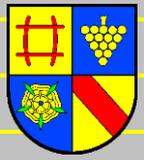
Erleben der Eltern

- Schuldgefühle
- Scham
- Reduziertes elterliches Selbstwertgefühl
- Erziehung als Last
- Angst vor Verlust von gesellschaftlichem Ansehen, Stigmatisierung
- Angst vor dem Jugendamt..



Eltern als Erzieher geschwächt

- Belastungen bei Bindung und Beziehung zu Kindern
- Kommunikation in der Familie manchmal gestört
- Förderung der Kinder reduziert
- Grenzen setzen erschwert
- Vorbildfunktion geschwächt
- Probleme bei Alltagsmanagement und Versorgung der Kinder möglich



..weitere familiäre Belastungen der Kinder durch..

- ...vermehrte Elternkonflikte (schwächen die „Elternallianz“ und wirken als Stressoren für die Kinder)
- ...materielle Probleme (Wohnung, Geld, Arbeitsplatz)
- ...Trennung der Eltern
- ...Isolation/sozialer Rückzug der Familie
- ...Kindeswohlgefährdung (Vernachlässigung, körperliche oder psychische Misshandlung)





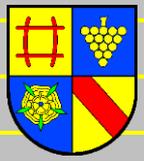
Familiäre Ressourcen

Bindung, Erziehung, Alltagsstruktur...

Persönliche Ressourcen

Temperament, Intelligenz,
Selbsthilfefertigkeiten,
Sozialkompetenz...

Risiken Belastungen Probleme



Familiäre Ressourcen

Bindung, Erziehung, Alltagsstruktur...

Spezifische Ressourcen
Krankheitswissen und
Krankheitsverstehen,
Sprechen über die Erkrankung

Risiken
Belastungen
Probleme

Persönliche Ressourcen

Temperament, Intelligenz,
Selbsthilfefertigkeiten,
Sozialkompetenz...

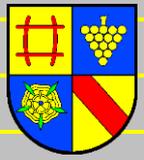
Soziale Ressourcen

Freunde, Nachbarschaft, Vereine



Was können Eltern tun..

- Familiäre Ressourcen bemerken und stärken: Paarbeziehung, Persönliches Wohlbefinden der Eltern, Bindung und Beziehung zu Kindern, Erziehungsallianz, Alltagsstruktur...
- Persönliche Ressourcen der Kinder bemerken (Temperament, Gesundheit, Intelligenz..) und stärken: Problemlösen, Schulleistungen fördern, Lob und Anerkennung geben für Selbstwertgefühl...
- Soziale Ressourcen bemerken und fördern und nutzen: Freunde, Vereinskontakte der Kinder, Nachbarschaft, Verwandtschaft...



Was können Eltern tun...

- Familiäre Ressourcen bemerken und stärken: Paarbeziehung, Persönliches Wohlbefinden der Eltern, Bindung und Beziehung zu Kindern, Erziehungsallianz, Alltagsstruktur...
- Persönliche Ressourcen der Kinder bemerken (Temperament, Gesundheit, Intelligenz..) und stärken (Problemlösen, Schulleistungen fördern, Lob und Anerkennung geben für Selbstwertgefühl...
- Soziale Ressourcen bemerken und fördern und nutzen: Freunde, Vereinskontakte der Kinder, Nachbarschaft, Verwandtschaft...
- Spezifische Ressourcen aktivieren: Offene, lösungsorientierte Kommunikation in der Familie über die psychische Erkrankung eines Elternteils und den Umgang damit



Wichtig: Das Kind informieren

- ..ich bin krank
- Die Krankheit/Störung heißt
- Ich gehe in Behandlung/Klinik, damit mir die Therapeuten/Ärzte helfen können
- Für dich gibt es einige Änderungen: z.B. Oma macht dir Mittagessen..., Nachbar nimmt dich mit zum Fußballtraining...



Formulierungsbeispiele für Störungen

- Depression: Mann kann nicht aufhören traurig zu sein und ist ständig müde, mag morgens nicht aufstehen, nichts kochen und nichts essen. Alles erscheint schrecklich anstrengend und man schafft seine Arbeit nicht...
- Manie: Das ist das Gegenteil von Depression und kommt manchmal damit abwechselnd: Da kann man kaum still sitzen, will dauernd reden, redet auch viel Unsinn, man will alles gleichzeitig machen und kann nicht schlafen, weil man zu viele Gedanken im Kopf hat...
- Schizophrenie: Man hört, sieht, fühlt und riecht da manchmal Sachen, die es nicht gibt, man hört Stimmen, die keiner sonst hört, man sagt und tut komische Dinge, die keinen Sinn ergeben und manchmal Angst machen...
- Phobie: Da hat man vor manchen Sachen Riesenangst und kann das kaum aushalten...



Verschiedene Entwicklungsstufen der Kinder beachten...

- Säugling/Kleinkind (0-3 Jahre): Worte weniger wichtig. Stimmungen. Bindung
- Vorschulkind (3-6 Jahre): Reagiert stark auf Stimmungen, versteht einfache Erklärungen: Du bist nicht schuld, Oma bringt dich schlafen...Praktische Lösungen und kurze, einfache Erklärungen.
- Schulkinder 6-12 Jahre: Machen sich Sorgen um Eltern, erkennen Unterschiede zwischen eigenen Eltern und anderen Familien („bei uns stimmt was nicht..“), fragen nach Ursachen. Wichtig: Sorgen aufnehmen (bin ich schuld? Kann ich das auch bekommen?)
- Jugendliche: Fragen nach eigener Verantwortung: „Was kann ich tun?“ „Was wird aus der Familie?“, Schuldgefühle für die eigenen Abgrenzungswünsche, wirken nach außen manchmal betont „cool“.



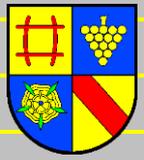
Fragen, die Kinder beschäftigen...

- **Krankheitsursachen und Verlauf** : Warum ist Mutter krank geworden? Woher kommt die Krankheit? Ist sie wegen mir krank? Wird es schlimmer werden?
- **Veränderungen im Familienleben**: Wer wird für mich sorgen? Muss ich ins Heim? Was mache ich, wenn es zu Hause Schwierigkeiten gibt?
- **Umgang im Alltag**: Wie soll ich mich gegenüber dem kranken Vater verhalten? Muss ich jetzt etwas anders machen? Wie soll ich reagieren, wenn Papa eine Panikattacke bekommt? Wie kann ich Mutter/Vater unterstützen?
- **Krankheit und Behandlung**: Was heißt das: Psychisch krank? Was bedeutet „Therapie“? Was ist ein Psychiater? Gibt es Medizin für Mama/Papa? Wird Mama/Papa wieder gesund?
- **Vererbung**: werde ich auch krank? Oder andere aus der Familie?



Komplikationen im Gespräch..

- **Kind will nicht über das Thema sprechen** vielleicht aus Angst vor dem Thema: da sollte man nicht drängeln („ich kann dir was erklären über die Krankheit, wenn du willst. Frag einfach nochmal, wenn du es genauer wissen willst...“)
- **Kind bricht das Gespräch ab**, läuft z.B. weg oder macht Faxen. Vielleicht war (bei jüngeren Kindern) das Gespräch einfach zu lang oder es hat emotionalen Stress und reduziert den Stress durch Weglaufen. Wichtig in diesem Fall: Nicht verärgert reagieren („...jetzt hör endlich mal zu...“), eher bestärken („spielen macht jetzt mehr Spaß, ist ok...“).
- **Kind fragt besonders viel**. Hintergründe: Kind ist einfach neugierig, hat Antworten nicht verstanden, ist ängstlich und unsicher bzw. spürt, dass die bisherigen Antworten ausweichend und nicht ganz ehrlich waren..



Was Kinder wissen sollten...

■ Familienleben:

- Psychische Erkrankung hat Einfluss auf das Familienleben
- Kinder sind **nicht** verantwortlich
- Du kannst vielleicht helfen, aber es hängt nicht an dir
- Du kannst normal weiterleben (Freunde, Hobbies..)
- Es gibt **Millionen** Kinder, deren Eltern psychisch erkranken

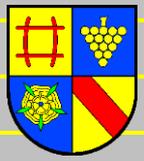
■ Krankheitsursachen

- Psychische Erkrankungen sind nicht ansteckend
- Ursachen nicht vollständig bekannt
- Mehrere Faktoren kommen zusammen („Verletzlichkeit“, Stress, Erfahrungen)
- **Nie** ist es die Schuld der Kinder



Was die Kinder noch wissen sollten...

- **Behandlung des psychisch erkrankten Elternteils**
 - Durch Ärzte und Medikamente
 - Psychologen, Gespräche, Übungen
 - Klinik oder ambulante Behandlung
 - Tagesklinik
- **Verlauf der Erkrankung**
 - ..so verschieden, wie die Menschen
 - manchmal werden die Menschen wieder ganz gesund, manchmal kommt es immer mal wieder zu Krankheitszeiten..
- **Erbeinflüsse**
 - Krankheit kann nicht direkt vererbt werden, d.h. nur weil Vater/Mutter psychische Erkrankung haben, wirst du **nicht** auch krank



Information und Hilfe bieten...

- ..Arzt/Psychotherapeut: Behandlung der Erkrankung, Information und strukturierende Gespräche bei der Suche nach weiteren Hilfen
- ..Gemeindepsychiatrische Angebote/Sozialpsychiatrischer Dienst: Betreuung und Beratung für psychisch erkrankte Menschen und deren Angehörige. Caritas Rastatt und Caritas Baden-Baden
- ..IPK – Interessengemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker
- ..IBB – Information – Beratung – Beschwerde für psychisch Kranke
- ..Jugendamt: Allgemeiner Sozialer Dienst - verschiedene Hilfen zur Erziehung
- ..Psychologische Beratungsstelle für Eltern und Familien
- ..Sozialamt: Eingliederungshilfe/Fallmanagement
- ..Krankenkasse - Familienpflege



Bücher..

■ **Fachbücher**

Andreas Schrappe: Kinder und ihre psychisch erkrankten Eltern. Weinheim 2018

A. Lenz, S. Wiegand-Greife: Kinder psychisch kranker Eltern. Leitfaden Kinder- und Jugendpsychotherapie. Göttingen 2017

Fritz Matthejat, Beate Lisofsky (Hg.): Nicht von schlechten Eltern. Köln, 2008

Die Kinderschutzzentren: Psychische Erkrankung und Sucht – Passende Hilfen für betroffene Kinder, Jugendliche und Eltern. Köln 2017

■ **Ratgeber**

Albert Lenz, Silke Wiegand-Greife: Ratgeber Kinder psychisch kranker Eltern. Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher. Köln 2016

Familienselbsthilfe Psychiatrie (BAPK e.V.): Nicht von schlechten Eltern. Informationen für psychisch kranke Eltern und ihre Partner zum Umgang mit ihren Kindern. 2010.

Internet: www.bapk.de, www.bkk.de

S. Eder, P Rebhandl-Schartner, E. Gasser: Annikas andere Welt: Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern. Salzburg 2013



Bücher und Infos..

- **Infobroschüren Kinder und Jugendliche** (herausgegeben von der Familienselbsthilfe BApK e.v. www.bapk.de):
 - Jetzt bin ich dran... Informationen für Kinder von 8 – 12 Jahren mit psychisch kranken Eltern
 - It´s my turn – Informationen für Jugendliche, die psychisch kranke Eltern haben
- **Bücher für kleine Kinder und Grundschul Kinder**
 - S. Wunderer: Warum ist Mama traurig? Frankfurt 2010
 - E. Mosch: Mamas Monster. Köln 2008
 - C. Tilly und A. Offermann: Mama, Mia und das Schleuderprogramm. Köln 2012
 - S. Homeier: Sonnige Traurigtage. Frankfurt a.M. 2006



Kontakt und Info..

- **Caritas/Gemeindepsychiatrie/Sozialpsychiatrischer Dienst:**
<http://www.caritas-rastatt.de/angebote-und-hilfe/gemeindepsychiatrischer-dienst/>
 07222/775-0, E-mail : cv-info@caritas-rastatt.de
- **IPK Interessengemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker**
<https://www.ipk-badenbaden-rastatt.de/> Telefon: Günter Schmidt 0163 – 76 40 922,
 Rachel Fritsch 07225 – 68 24 74 (ab 14.00 Uhr), Sonja Haase 0172 – 92 72 055
- **IBB Informations,- Beratungs – und Beschwerdestelle** für psychisch Kranke und ihre Angehörigen
<http://ibb-baden-baden-rastatt.de/> Tel.: 07221 969 9555 Wir rufen zurück!
 E-Mail: fragen@ibb-bad-ra.de
- **Jugendamt Rastatt Allgemeine Soziale Dienste:**
<https://www.landkreis-rastatt.de/,Lde/Allgemeine+Soziale+Dienste.html> Stellen in Rastatt, Bühl, Gaggenau, je nach
 Wohnort im Landkreis
- **Psychologische Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche**
<https://www.landkreis-rastatt.de/,Lde/Psychologische+Beratungsstellen.html> Stellen in Rastatt, Bühl, Gaggenau, je
 nach Wohnort im Landkreis, Tel. 07222 381-2258,
 Mail: pb.rastatt@landkreis-rastatt.de
- **Sozialamt Rastatt Eingliederungshilfe**
https://www.landkreis-rastatt.de/,Lde/menschen+mit+behinderungen+_+eingliederungshilfe.html
 Tel. 07222 381-2131 E-Mail: a.spaenkuch-meier@landkreis-rastatt.de